

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROPUESTA DE UN TALLER PARA INCREMENTAR  
LA AUTOESTIMA EN LA PAREJA

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

SOFÍA LETICIA MÁRQUEZ PINEDA

DIRECTOR DE LA TESINA: LIC. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA.

México, D. F.

Enero 2006



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# I N D I C E

<b>Introducción.</b>	3
<b>Justificación.</b>	9
<b>Capítulo 1.- ANTECEDENTES: LA PAREJA ANTE DIFERENTES CULTURAS, COMO NÚCLEO DE LA FAMILIA.</b>	12
1.1    Época Tribal.	13
1.2    Grecia.	13
1.3    Roma.	14
1.4    China.	15
1.5    India.	15
1.6    Evolución de la Pareja en México:	16
1.6.1    Prehispánica.	16
1.6.2    Conquista.	17
1.6.3    Colonia.	18
1.6.4    Revolución.	20
1.7    El Cristianismo: Dios como creador de la primer pareja y del matrimonio.	21
<b>Capítulo 2.- PAREJA ACTUAL.</b>	28
2.1    Características.	29
2.2    Roles: identificación y problemática.	29
2.3    Tipos de pareja.	31
2.4    Valores.	33
2.5    Psicopatología: funcionalida y disfuncionalidad.	36
<b>Capítulo 3.- AUTOESTIMA.</b>	39
3.1.    Definición.	41
3.2.    Diferencias entre Baja Autoestima y Alta Autoestima.	43
3.3.    Autoestima en la pareja.	46
<b>PROPUESTA DE UN TALLER PARA PROMOVER LA AUTOESTIMA EN LA PAREJA.</b>	48
<b>Desarrollo del taller.</b>	51
<b>Discusión y Conclusión.</b>	61
<b>Bibliografía.</b>	65
<b>Anexos.</b>	68

# INTRODUCCIÓN

El interés por realizar el presente trabajo surge como una necesidad de aportar una alternativa de ayuda, a través del conocimiento de la Autoestima, a parejas que han considerado el divorcio como solución a su problemática; a través del descubrimiento, conocimiento, desarrollo, reconstrucción y mantenimiento de las fortalezas individuales, a fin de que estén en mejor posibilidad de bien seguir.

A pesar de que a lo largo de mi existencia he estado rodeada de parejas; la de mis padres, tíos, padres de amigos, posteriormente los amigos, hermanos, padres de mis pacientes, etc., me había limitado a ser solo observadora, confidente y testigo de su devenir y problemáticas, confiada de que un buen grupo de expertos en el trabajo con familias y parejas se encontraban caminando terapéuticamente, hombro a hombro en la reconstrucción de la salud de las mismas.

El que hoy como en ninguna otra época es alarmante observar como la familia afronta graves problemas, por citar algunos, la plaga moderna del divorcio y la violencia doméstica, el creciente número de familias monoparentales, entre muchos otros, provoca que algunas personas se cuestionen la supervivencia de la familia y más aún cuando el corazón que la hace existir y la nutre está en crisis, agonizando en la mayoría de los casos: La Pareja.

Situación que invita a cuestionarnos si “¿Es todavía posible que la familia provea un ambiente estable, propicio para el cuidado y la protección de todos sus miembros?” a diferencia de muchos que pudieran pensar que la respuesta es negativa, el presente trabajo ofrece una alternativa que permite responder a dicho cuestionamiento con un rotundo y absoluto SÍ, lo que me ha permitido llegar a la conclusión de que una alternativa de abordaje y punto estratégico es la reconstrucción de la Autoestima.

La transformación, evolución y problemática que ha venido experimentando la pareja ha generado el surgimiento de alternativas terapéuticas que tienen como objetivo el acompañar a la pareja en un proceso de redescubrimiento de su propia sabiduría, de reaprendizaje y redescubrimiento del uso de sus fortalezas, con la finalidad de ayudarles a bien seguir o bien terminar.

La proliferación de una vasta bibliografía relativa a la terapia familiar y de pareja para la comprensión y tratamiento de su problemática es diversa, como diversos son los modelos desde los cuales se aborda su tratamiento; motivo por el cual en el taller que propongo el manejo terapéutico es ecléctico, lo que hace indispensable que el facilitador sea un psicólogo conocedor de diversos modelos y su manejo.

En lo referente al estudio de la autoestima, también existe gran cantidad de información, diversidad de técnicas, sugerencia, definiciones y talleres, dirigidos a los diversos ámbitos en los que se desenvuelve el ser humano, con la finalidad de dotarlos de las herramientas necesarias para alcanzar una autoestima sana.

Considerando que si bien la intención de todo autor es aportar su granito de arena en pro de la humanidad, también lo es el hecho de que no todo este caudal de información es científico, claro, sencillo y serio, que incluso puede resultar al público en general, confuso al tratar de poner en práctica el conocimiento, por lo que considero que mi taller es una opción para que los integrantes de las parejas aprendan a mirarse, escucharse y pensarse a sí mismos, descubriendo o redescubriendo cómo hacerlo, qué hacer con eso, cuándo hacerlo y de qué manera compartirlo con el otro.

En el presente trabajo he decidido abordar la autoestima desde la óptica y manejo, principalmente del Dr. Nathaniel Branden, ya que la frescura y sencillez con la que aborda el tema facilita su estudio, comprensión y aplicación, no dejando de lado a Virginia Satir quién aborda las manifestaciones e influencias de las relaciones interpersonales para la conformación de una autoestima saludable, porque aporta elementos que permiten comprender la importancia que tiene el abordaje y reconstrucción, a partir de uno mismo y de la

autoestima sana, "demostrando que el valor que las personas se asignan a sí mismas dependen en gran medida del valor que les han otorgado los miembros cercanos a su familia. En consecuencia, la autoestima está regulada por mecanismos de apreciación y depreciación mutuas" Satir (1991) (citado por Rage, E., 1997, p.25); ésto sin dejar de lado las aportaciones valiosas de otros profesionales expertos en el tema.

Partiendo de la afirmación de Branden de que las crisis en la pareja y en la familia van a ser compañeras frecuentes durante la vida, entonces estaremos de acuerdo en que dichas crisis hablan de un "peligro" en la relación y de una necesidad de cambio, que tendrá éxito en su solución si los cimientos están bien fundamentados; al igual que la construcción de un edificio requiere preparación cuidadosa. Antes de colocar el fundamento, debe adquirirse el terreno y han de trazarse los planos, lo que es cierto en la construcción de un edificio también lo es en la formación de un matrimonio de éxito. La construcción de un edificio puede ser costosa, pero no lo es menos su mantenimiento a largo plazo. Lo mismo sucede en el caso del matrimonio. Casarse puede constituir un desafío; pero mantener una buena relación en el matrimonio año tras año no lo es menos.

Para poder lograr edificar o reedificar asertivamente la pareja, es necesario que primero nos conozcamos a nosotros mismos, a fin de aceptar toda aquella gama de características físicas y emocionales que nos hacen únicos e irrepetibles; de cambiar todo aquello que nos estorba y esté en nuestras manos hacerlo, así como de aceptar con amor y respeto lo que no podamos cambiar y que por incómodo que nos parezca podamos vivir con ello sacándole el mejor de los partidos, centrando nuestra atención en todo lo que sí nos gusta, agrada y nutre, haciendo siempre un recuento de lo que sí tenemos, para que de esta manera podamos seguir sacándole partido, aceptando que aquello que no hay o bien que no nos agrada, es tan pequeño que no es capaz de eclipsar todo lo hermosos que somos como seres humanos, aceptando nuestra imperfección, para aprender a comunicarnos asertivamente con nuestro interior, pues únicamente de esta forma podremos lograr una verdadera comunicación integral con el otro, la pareja.

Ahora bien, dicho proceso es posible a través del estudio vivencial de la Autoestima, ¿qué es? ¿Por qué es importante? ¿Qué distingue a la baja autoestima de la autoestima alta? ¿Qué podemos hacer para elevarla? ¿Hasta qué punto depende de los demás y de nosotros el que tengamos una autoestima sana? ¿Cómo podemos elevarla? ¿De qué manera nos nutre su cuidado y mantenimiento asertivo?. En lo sustancial el presente trabajo es una alternativa que pretende dar respuesta a estas interrogantes a través de la propuesta de un taller para promover la autoestima en la pareja, partiendo del trabajo individual de cada uno de los participantes, a fin de que a través de la introspección estén en posibilidad de autorreconocerse, comprenderse y descubrirse para posteriormente, compartir con su pareja el descubrimiento de sus fortalezas y juntos exploren al tercero: la pareja; a fin de que la redefinan, asimilen y nutran, aclarando malos entendidos, dejando de imputarse malos motivos y aprendiendo a perdonar y no llevar cuenta del daño trabajando en el perdón, así mismos y entre si.

Lo anterior se fundamenta en el hecho de que la autoestima es la salud de la mente, la clave del éxito o fracaso, necesidad humana profunda y poderosa, indispensable para una sana adaptación que nos permita desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo para afrontar las adversidades, cuanto más flexibles seamos, más resistiremos las presiones que nos hacen sucumbir a la desesperación o a la derrota, lo que implica funcionar óptimamente. Si esta necesidad se frustra, sufrimos y se menoscaba nuestro desarrollo.

En el primer capítulo trataré de hacer una revisión rápida de los antecedentes de la pareja como núcleo de la familia, a través de diferentes momentos en algunas culturas que han influido a la nuestra, para así concluir con la evolución de la pareja en diferentes momentos de México; la importancia de esta consideración estriba en el hecho innegable de que si olvidamos o desconocemos nuestra historia como humanidad, estamos condenados irremediablemente a seguir repitiendo una y otra vez las concepciones y modos de vida revestidos de desaciertos, errores, injusticias, etc., que poco a poco se han ido convirtiendo en profecías que se cumplen por si mismas para las

nuevas generaciones, mismas que al estar ignorantes de su historia han ido desarrollando un equivocado concepto de lo que creen que es el ser pareja.

En el segundo capítulo, se abordan las características que posee la pareja actual, la cual presenta muchas facetas y modalidades que en el fondo no plantean nada nuevo que realmente nutra, proteja y fortalezca la conformación, proceso, vida y permanencia de la pareja actual, sino todo lo contrario, ya que estamos en una época de grandes cambios, en la cual los valores tradicionales se han perdido en gran parte. Antiguamente las personas sabían lo que *debían* hacer, aunque quizá no era muy claro lo que *deseaban* vivir. En la actualidad se han presentado nuevos estilos de vida en los que algunos de los valores provenientes de las tradiciones seculares quizá no caben del todo, por ser un impedimento para justificar la existencia de las diferentes maneras de ser pareja que hoy día imperan, mismas que saben lo que *desean* vivir y quizá no tengan muy claro lo que *deben* hacer; también se revisará brevemente su funcionalidad y disfuncionalidad, así como los roles: identificación y problemática.

En el tercer y último capítulo se hace una concientización sobre la importancia de la autoestima, la cual es el objeto central de estudio y de intervención del presente trabajo; al reconocer la importancia que tiene en la vida de todo ser humano el poseer una autoestima alta para poder realizarse en todo su potencial, y el entender que esto no es posible si los miembros de nuestra sociedad no se valoran a sí mismos y no confían en su mente, mucho menos si no poseen el conocimiento básico de lo que es la autoestima y cómo se desarrolla, lo que puede hacerlos caer en el peligro de creer que es simplemente un concepto de moda, por estar en boca de todos, lo cual sería un estorbo para tener claro su significado preciso y los factores específicos de que depende su pleno logro.

Finalmente, lo anterior será una realidad, a través del trabajo vivencial que se desarrolle a lo largo del Taller, mismo que permitirá a los participantes conseguir una comprensión de su naturaleza, importancia, utilidad, aplicación y manejo asertivo. Esperando que éste sea el principio de un maravilloso viaje de auto descubrimiento que les haga desear ir más allá al seguir aprendiendo más acerca de la

autoestima, conscientes de que de todos los juicios que emitimos en la vida, ninguno es más importante y significativo que el juicio que emitimos sobre nosotros mismos, pues la propia imagen es el destino, (Branden, 2003).

# JUSTIFICACIÓN

Henschel en 1996 mencionó que a lo largo de la historia la fortaleza de la sociedad ha estado en función de la fortaleza de la familia, la cual es la institución más antigua de la tierra, y desempeña un papel fundamental en la sociedad humana, y si se parte del hecho de que el corazón que nutre y da origen a la familia es la pareja, entonces, como todo buen investigador la búsqueda de las razones de su desequilibrio y enfermedad debe iniciar en la semilla que le dio origen a la familia: la pareja.

Hoy la familia está cambiando, y tristemente no para mejor, ya que cada vez es más frecuente la ruptura de su núcleo central, la PAREJA, lo cual se observa estadísticamente al revisar los datos que arroja el INEGI en la distribución porcentual de los divorcios registrados, cuyas cifras aumentan por lo general, preocupantemente cada año. En 1990 se registraron 42,479 divorcios, para 1995 se observó en el registro una disminución de 6,100 divorcios, dando un total de 36,379 divorcios; para el 2000 la cifra se incrementó a 49,330; en el 2001 fue de 53,789; durante el 2002 aumentó a 60,641; para el 2003 la cifra fue de 64,248 y durante el 2004 la cifra fue de 67,575 divorcios registrados; claro no tomando en cuenta las parejas que simplemente se separan, dato que incrementaría considerablemente el porcentaje.

Se considera que el divorcio es socialmente aceptado, no por ello deja de ser una causa importante de padecimiento, tanto para los sujetos comprometidos como para demás miembros de la familia, lo cual genera una complicación en lo referente a una mayor complejidad de la estructura familiar, pues a pesar de ser una ruptura en la pareja, los hijos se ven tristemente involucrados, y en muchos de los casos utilizados como armas letales por sus propios padres, que al estar cegados de dolor, resentimiento y odio olvidan que sus hijos no tienen porque cargar con la responsabilidad del divorcio.

Como consecuencia del dolor y daño que surge en los miembros de la familia "el desarrollo actual de la psicoterapia de pareja es, por lo tanto, atribuible no solo al desarrollo lineal de la ciencia, sino también

a cambios producidos fuera de ella. La crisis de las instituciones familiares, matrimoniales y de la pareja, producto a su vez de cambios sociales, se constituyó, en la condición facilitadora de su investigación y acceso terapéutico" (González, A., 1979).

De ahí que el modo de lectura de esta crisis, así como del sentido de la psicoterapia de pareja y de familia, ha dado lugar a diferentes posturas, las cuales a pesar de la diversidad de sus métodos, premisas, técnicas y aplicación, llevan la intención de ayudar a reflexionar a los jóvenes y maduros, sobre el sentido, compromiso y responsabilidad de la aceptación de una de las principales decisiones de su vida: vivir en PAREJA.

Se observa que en esta época que se caracteriza por grandes cambios, es cada vez más notoria la pérdida de valores tradicionales, que hoy en día "desentonan" con los nuevos estilos de vida, mismos que promueven la idea de la pareja desechable, del individualismo y de los valores relativos.

Paradójicamente, al mismo tiempo que el desarrollo tecnológico de los medios masivos de comunicación se ha ido dando de manera gradual y progresiva, la disminución de la capacidad de comunicarse ínter personalmente va en aumento; el precio que se está pagando por la tecnología es muy alto, hoy bastan unos minutos para que la gente se informe de lo que está pasando al otro lado del mundo y sin embargo ignora que le ocurre a los miembros de su familia.

Lo anterior, se ve reflejado en el hecho de que los jóvenes que desean formar una pareja, así como los que ya la han formado para casarse, por lo general casi no se conocen y la idea que tienen del compromiso que están por adquirir es muy vaga, lo cual imposibilita el hacer elecciones responsables y comprometidas en la gran mayoría de casos.

El presente trabajo surge como una propuesta a través de la cual se pretende dar una alternativa para dotar a las parejas en crisis, de herramientas que les permitan tener una comunicación de calidad que les facilite identificar tanto de forma individual como en pareja, eventos, actitudes, conductas, silencios, demandas, etc., que les ha

llevado a desear e intentar separarse y de esta forma lograr una actualización de necesidades que les permita crecer en libertad, amor y espiritualidad, por medio de la reconstrucción de la autoestima.

De igual forma se pretende que parejas en general se beneficien de dicha propuesta, a fin de que la misma dé una alternativa preventiva, en el entendido de que las crisis en la pareja y en la familia van a ser compañeras frecuentes durante su vida; no olvidando que en toda interacción hay opciones de enfoques diferentes, ideas diversas, desacuerdos, choques, puntos de vista distintos, formas y actitudes que puedan contrastar, entre otros aspectos; sin embargo son una oportunidad para madurar como persona, pareja y familia, a través del diálogo sincero y respeto mutuo. Las crisis nos hablan de un peligro en la relación y de una necesidad de cambio.

Es indiscutible que toda esta gama de problemáticas va dañando la autoestima de los miembros de la familia, quienes poco a poco van devaluando su manera de mirarse así mismos y entre ellos, lo que los lleva a conducirse y funcionar en su vida diaria de forma no asertiva, lo que empeora la situación, razón que hace imperiosa la necesidad de reconstruir con los individuos tanto individual como en pareja, su autoestima.

## **CAPÍTULO 1.- ANTECEDENTES: LA PAREJA ANTE DIFERENTES CULTURAS, COMO NÚCLEO DE LA FAMILIA.**

La importancia de éste capítulo estriba en el hecho de la responsabilidad que hay en ser conscientes de la historia que conforma al país al que se pertenece, como conformadores de parejas, teniendo presente cuáles han sido los pasos que se han dado para llegar donde se está hoy en día. Ya que solo a través de la historia se puede reconocer la o las razones de su conformación, sus valores, duración, permanencia y transformación a lo largo de la historia, por lo que resulta indispensable una revisión superficial y rápida, debido a las características del presente trabajo; de la conformación, a lo largo de la historia, del núcleo central de la institución más antigua sobre la tierra: LA PAREJA, y ya que el revisar su conformación, naturaleza y devenir en cada cultura sería objeto de una gran investigación de años que llevaría a la conformación de una enciclopedia, se presenta únicamente algunas de las culturas más significativas, a grandes rasgos, por su influencia en la cultura mexicana y en el mundo entero.

Una de las cuestiones más importantes del conocer el devenir cotidiano de las parejas de la antigüedad, que han motivado a la sociedad contemporánea a cuestionarse cómo vivían éstas en el pasado, es la de descubrir si constituían o no sus relaciones con base en el amor (Dávalos, M., 1994).

“La evolución de las relaciones entre hombres y mujeres forma parte de la evolución de la conciencia humana” (Branden N., 1981, p.26), y como si se tratara de una herencia “genética”, de igual forma se conserva el pasado en cada individuo, mismo que influye en ocasiones de forma positiva, por lo que aprenden de su experiencia, y en otras negativamente, lo que lleva a rechazar el aprendizaje, estando este proceso a lo largo del devenir cotidiano.

Hoy día, a pesar de vivir en los albores del siglo XXI, las personas siguen esforzándose por entender ampliamente los conflictos

y barreras de “nuestra propia psique, los cuales coartan nuestros esfuerzos para alcanzar la felicidad en las relaciones amorosas, y a menos que seamos conscientes de nuestra historia, de los pasos que dimos para llegar adonde estamos hoy en día” (Op Cit.) estaremos condenados irremediablemente a seguir tropezando con la misma piedra.

El rechazo de la actual sociedad a una amplia gama de valores tradicionales, es una característica que matiza a culturas tan diversas como lejanas, mismas que al igual que la mexicana no han logrado encontrar valores que substituyan a los tradicionales, lo que ha llevado a nuestra época al “vacío existencial”. Teniendo presente estas reflexiones se da sin más preámbulos comienzo a un breve viaje a través de la historia.

**1.1. EN LA EPOCA TRIBAL.** Branden en su libro *La Psicología del amor romántico* (1981) plantea que la fuerza motivadora de unión dentro de las sociedades primitivas cazadoras y agrícolas, era la economía, no el amor; por lo que las relaciones hombre/ mujer se concebían y definían en términos de necesidades prácticas asociadas a la caza, la lucha, el cultivo de los campos, la crianza de niños, etc., y no en cuanto al “amor” o la necesidad psicológica de una “intimidad emocional”, lo que convertía a la familia en una unidad instituida con la intención de maximizar las oportunidades de supervivencia. El individuo estaba subordinado a las necesidades y reglas de la tribu en prácticamente todas las facetas de su vida, la cual es la esencia de la mentalidad tribal. Cabe aclarar que si bien estas conclusiones sólo pueden quedarse en hipótesis, cuentan con respaldo de diversos estudios antropológico realizados sobre las sociedades primitivas que siguen existiendo hasta nuestros días.

**1.2. EN GRECIA.** Rage (2002) hace un claro retrato de la sociedad griega al describir las características que conformaban la relación de pareja en esa cultura, afirmando que la atención se centraba en el varón. Sin embargo, cabe destacar que la mujer poseía un lugar alto en la civilización griega, ya que al estar en posibilidad de concebir daba la oportunidad al varón de tener descendencia, además de

poseer cualidades que la hacían fiel guardiana de los bienes de su señor. Había dos clases de mujeres: la esposa y madre, y la cortesana, ambas muy respetadas en su ámbito. El matrimonio era monogámico y se realizaba después de un breve noviazgo. La poligamia se consideraba anti helénica, y la fidelidad se esperaba como una de las virtudes de la mujer. Las leyes del divorcio eran simples. La bisexualidad en la persona era aceptada, ya que tenían una concepción andrógina de la vida, razón por la cual no era mal visto que los hombres maduros tuvieran en compañía a jóvenes varones. Las cualidades del griego eran: la razón, el equilibrio, la evitación de los excesos, y la ausencia de ideas místicas y ascéticas. (Rage A. E., 2002).

En la época clásica de Grecia el amor, se concebía como un valor importante y como una entrega espiritual apasionada, que nada tenía que ver con la institución del matrimonio, ni con las relaciones reales entre seres humanos, o con su conducta en la vida cotidiana. Por otra parte, el antifeminismo era un tema importante, y aunque los griegos no eran indiferentes al amor heterosexual o a la belleza femenina, consideraban que tal interés carecía de significado ético o importancia espiritual. El matrimonio era un mal necesario, y una unión de seres muy dispares. (Branden, N., 1999)

**1.3. EN ROMA.** Dentro de la cultura romana, la familia adquirió una nueva importancia como unidad política y social, principalmente en aquellos aspectos que tenían que ver con la conservación y protección de los bienes del esposo. Por ser el estoicismo la filosofía dominante en Roma, se consideraba que los compromisos pasionales eran una amenaza para la búsqueda del deber y un tipo de locura. Los romanos, al igual que los griegos, no se casaban por amor, principalmente entre las clases más altas, ya que los matrimonios se acordaban por motivos económicos o políticos; el hombre se casaba para tener quien administrara su casa, tuviera sus hijos y fuera virtuosa y fiel. (ibid.)

La monogamia era característica distintiva del matrimonio. El adulterio de la mujer era castigado severamente por el código patricio, ya que esta conducta invalidaba la herencia legítima de la propiedad. El hombre tenía mucha más libertad que la mujer, ya que tanto el

soltero como el casado podían tener vida sexual propia. La limitación era “no seducir a la mujer de otro”. (Rage A. E., 2002).

**1.4. EN CHINA.** La monogamia era una característica que revestía la organización de la mayoría de las familias en la cultura china, observándose también la práctica de la poligamia. La mujer era considerada inferior, casi una esclava, tanto por parte del esposo como por parte de la familia de éste, ya que debía mostrar sumisión absoluta a ambos. El matrimonio precoz era común, por lo que no era mal visto que niñas púberes o incluso más jóvenes fueran tomadas en matrimonio por hombres adultos. Actitud que vivieron hasta antes de la revolución China. En el presente siglo, la mitad de los chinos tenían al menos dos mujeres. (ibid).

**1.5. EN LA INDIA.** La importancia de poseer una dote, por parte de la familia de las jóvenes casaderas, para poder aspirar al matrimonio, representaba el valor y seriedad del compromiso. Rage (2002), afirma que en esta cultura se observa que no existió la dicotomía entre sexos y religión, ya que la sexualidad tenía fines religiosos. Generalmente el matrimonio era monogámico, existían algunas tribus polígamas. Uno de los valores más importantes era la descendencia. Existía un antiguo temor entre los hindúes a morir sin hijos. No les preocupaban las relaciones sexuales prematrimoniales, pero debían ser dentro de la tribu, en caso contrario eran castigados los infractores con la excomunión. El problema fuerte era el de las castas.

Hasta aquí podemos percibir, que según las afirmaciones de especialistas en el estudio de la etnología, antropología, etcétera, aseguran que la pareja no figura en los inicios de la humanidad como un vínculo de amor, camaradería, apoyo mutuo, disfrute sexual íntimo; sí en cambio se desarrolla como un medio a través del cual se podía preservar la especie, siendo sus únicas funciones la procreación y cuidado de los hijos, razón por la cual la intimidad en las relaciones sexuales y la fidelidad no eran considerados valores positivos, pues atentaban contra la supervivencia del clan o tribu, asemejando tal conducta a la de varias especies del reino animal.

## **1.6. EVOLUCIÓN DE LA PAREJA EN MÉXICO.**

**1.6.1. ÉPOCA PREHISPÁNICA.** Resulta realmente interesante y revelador el hacer una rápida revisión de esta época, la cual en apariencia ya no impacta la concepción de la pareja actual, los medios para atraerla, conservarla, o bien alejarla; pero que sin embargo muchas parejas siguen usando recursos empleados por la sociedad prehispánica, mismos que han experimentado cambios, otros continuidad y persistencia o su extinción.

La doctora en etnología Noemí Quezada, afirma dentro de los estudios Sexualidad, amor y erotismo. México prehispánico y México Colonial ([www.cna.gob.mx/cnca/nvo/2001/diarios/abr/300401/labrujer.html/](http://www.cna.gob.mx/cnca/nvo/2001/diarios/abr/300401/labrujer.html/)), que para entender los aspectos presentes se deben conocer los antecedentes prehispánicos y coloniales de México, afirmación que se comparte en la presente revisión y que sin más preámbulos se plantea a continuación.

Las relaciones igualitarias entre el hombre y la mujer, el amor y erotismo, la religión y la magia, formaban parte primordial de la existencia de dicha época; la importancia que tuvieron los lazos de parentesco, reales y místicos, para la organización de la reproducción social mesoamericana es indudable. Los trabajos más conocidos se han centrado en la sexualidad de los antiguos nahuas, los cuales por sus características son presentados como una cultura rígida y represiva en extremo. La familia era claramente patriarcal y gerontocrática, por lo que la subordinación de la mujer al hombre y del joven al viejo estaba claramente establecida y la obediencia jerárquica era uno de los valores supremos de la educación.

La célula social elemental en Mesoamérica era el grupo doméstico, dentro del cual acontecía la procreación y endoculturación de las personas y se organizaba la producción y consumo de los integrantes de un grupo familiar, el grupo doméstico adoptaba mayoritariamente la forma de "familia extensa". Las parejas nucleares monógamas (y particularmente las poliginias) marcaban los límites del derecho sexual y la paternidad. El grupo era generalmente patrilocal, sobre todo en el área maya; sin embargo en el centro de México, no

era rara la forma ambilocal e incluso existían familias matrilocales (Dávalos, M. E., 1994).

La consolidación de los roles sexuales se definían de acuerdo al estrato social de cada individuo. El sacerdocio, la milicia y la continuidad de la profesión del padre, se presentaban como ideales a elegir por parte de los hombre; los ideales femeninos tenían que ver con el rol de "buena mujercita", buena esposa y madre, discreta, obediente y en cuanto a la sexualidad recatada. Se exhortaba a las mujeres a permanecer vírgenes hasta el matrimonio y a los varones a no aficionarse al placer sexual, estimulando a ambos a resistir su deseo. El adulterio en la mujer era castigado con la muerte, al igual que a ella, al amante también se le desnudaba públicamente, se apedreaba y moría indignamente, en cuanto al esposo, se castigaba si el padre de la esposa exigía la reparación del daño. El adulterio fue entre todos estos pueblos considerado una de las conductas más nocivas para la vida familiar y la comunidad. La poliginia era practicada si los ingresos del varón permitían mantener dos o más mujeres.

**1.6.2. CONQUISTA.** La evangelización fue uno de los objetivos primordiales de la conquista; los miembros de las diferentes órdenes religiosas, pretendían convertir al Cristianismo a todos los integrantes de la cultura prehispánica, a la que consideraban indiscutiblemente pagana, por lo que a través de la aplicación de diversas prácticas doctrinarias, procuraron que los indígenas pudieran sumarse a la cultura cristiana, siendo uno de los medios más importantes la doctrina del matrimonio, y con él la sexualidad. (Dávalos, M., 1994). Si bien es cierto que la estructura familiar de los indígenas siguió igual por un tiempo, también lo es el hecho de que poco a poco se fue transformando y adecuando a los requisitos que los evangelizadores imponían a través del cristianismo.

Tal imposición, a la vista de los evangelizadores, se justificaba por considerar las costumbres familiares y sexuales de los pueblos indígenas, horripilantes, siendo imperioso rescatarlos de una vida pagana, alejada de Dios; lo que les representó, trabajo arduo, impositivo y en muchos de los casos los métodos fueron crueles y el trato despiadado.

**1.6.3. ÉPOCA COLONIAL.** Como consecuencia de la etapa anterior la población estaba conformada por españoles, indígenas y castas. “Durante la colonia, la gran mayoría de los vínculos conyugales entre las familias acomodadas era por intereses monetarios” (Dávalos, M., 1994). El conservar o incrementar los bienes y la estirpe regía el fin único y último del matrimonio, al igual que en muchas otras culturas, en las que también al igual que en esta época podemos observar que la sexualidad conformaba una parte importante de las relaciones entre sexos, principalmente como medio para preservar la especie, pero que en algunas ocasiones se hallaba en concordancia con el amor, el matrimonio o con ninguno de los dos. “Al igual que en otros períodos, en la sociedad colonial existió sexualidad sin matrimonio” (Ibid).

Por ser la iglesia católica la institución que, por excelencia, dictó las normas morales conyugales, las formas como se interrelacionaron el matrimonio, el amor y la sexualidad en el período de la Colonia, han sido parte de un largo proceso en el que el Cristianismo llevó la batuta. Por este motivo, gran parte de las investigaciones sobre familia, sexualidad o matrimonio hasta hoy realizadas, no pueden dejar de lado los presupuestos religiosos; ya que el modelo de matrimonio cristiano es la estructura sobre la que se funda la familia occidental. (Dávalos, M., 1994).

Al igual que en culturas como la romana o la griega, entre otras, la sexualidad en esta época, también era considerada un mal necesario dentro del matrimonio, tolerable en tanto tenía un específico y único fin: la procreación.

El modelo matrimonial cristiano era un sacramento indisoluble, eterno y principalmente monogámico que se revestía de exigencias absolutas como la unicidad, indisolubilidad y vida conyugal santificada. En cuanto al divorcio, se observa que únicamente se concebía como una separación corporal, otorgado cuando se debía a circunstancias más graves, por parte de la iglesia, la cual era la que autorizaba dicha separación.

A pesar de los valores religiosos que imperaban en la época y que regían la conducta de hombres y mujeres solteros, así como de

casados, que exaltaban la castidad, fidelidad, lealtad, también se podía observar cierta tolerancia de prácticas sexuales en jóvenes solteros, justificadas por el hecho que al momento de contraer nupcias debían ser ellos quienes condujeran y enseñaran a su casta esposa y la llevaran a la experimentación y ejercicio de su sexualidad conyugal, lo que implicaba que la castidad debía ser cualidad de la mujer, principalmente las que conformaban parte de la élite de la sociedad del momento, no siendo ésto un requisito imperioso en niveles bajos ya que era común la existencia de hijos fuera del matrimonio, siendo el adulterio femenino o masculino causal de divorcio.

El comportamiento sexual no fue igual para toda la gente, ya que dependía del origen y estrato social de quienes lo practicaban, la poliginia era reprobada por la iglesia, más sin embargo su practica era popular; entre algunos de los ibéricos que habían cruzado el Atlántico, se creía en el honor que brindaba la virginidad de la mujer, en la páttrica sexual sólo con fines reproductivos, en la monogamia, en los sacramentos impuestos por la iglesia; motivo por el cual apoyaron al clero en la evangelización de los pueblos indígenas, con la intención de que los nativos aprendieran a vivir una vida sacramentada, la cual chocaba con las formas que los pueblos prehispánicos tenían al conformar sus grupos familiares y el comportamiento sexual; volviéndose realmente complejo el reglamentar dicho comportamiento indígena.

Por ser la iglesia católica la institución que dictó las normas morales a seguir principalmente por los colonizados, resulta imposible dejar de lado los presupuestos religiosos que conformaron el modelo de matrimonio cristiano que hasta nuestros días impacta a las familias occidentales.

La sexualidad entre los cónyuges se consideraba un verdadero mal necesario, ya que era el único medio para la procreación, la crianza, protección y amor a los hijos, a diferencia de los indígenas que practicaban ritos de iniciación sexual, y que concebían la virginidad como un requisito indispensable en las jóvenes de estratos gobernantes, y la liberad sexual para las del resto de la sociedad, sobre todo en los otomíes y mayas. Costumbres que escandalizaron a los evangelizadores. El adulterio, masturbación, homosexualidad,

bestialidad, coito extravaginal, prostitución, alcahuetería y bigamia, eran inaceptables y causa de excomunión.

Los sermones sobre el sexo durante la Colonia se medían en función del matrimonio, el cual debía ser indisoluble, eterno y monógamo. El divorcio era casi impensable para los cónyuges, y la iglesia únicamente permitía una separación corporal en casos verdaderamente extremos.

La mujer era considerada inferior al hombre, por lo que se le negaba todo acceso al estudio académico, siendo su deber cuidar y criar a los hijos, atender su casa y obedecer a su esposo; el hombre era el amo y dueño de su casa, proveedor y sustento de los suyos, tenía acceso a todo conocimiento académico.

A pesar de la rigidez de la iglesia, muchos hombres y mujeres vivían fuera de las normas cristianas, quienes vivían a la sombra del clero y la sociedad. "En el contexto particular del México colonial, hacia fines del siglo XVI se habían desarrollado modelos de relaciones personales variados y complejos. Las uniones consensuales, la bigamia, la brujería sexual, la búsqueda de favores sexuales en los confesionarios eran sólo algunos ejemplos de trasgresión sexual registrados por las autoridades eclesiásticas."(Lavrin, 1991 p.63, en Dávalo, M.,1994).

"Hay autores que sostienen que antes que por amor, los matrimonios se realizaban por motivos de linaje, sobrevida {sic} o ayuda mutua, y que la familia occidental moderna se constituyó precisamente cuando los padres comenzaron a perder autoridad durante la "primera revolución sexual", ante el reclamo de los hijos por elegir libremente a la pareja a la que amaban" Dávalos, M.(op. cit.).

#### **1.6.4. REVOLUCIÓN.**

Los avances ideológicos y tecnológicos que revistieron e impactaron esta época pasaron sin pena ni gloria en lo que respecta a la concepción de la valía y derecho de igualdad de la mujer, sin embargo la situación política del país provocó, en muchas de las familias la desintegración.

En cuanto a los vínculos conyugales entre las familias adineradas, al igual que en el pasado, eran arreglados por intereses monetarios, no importando el amor para consumar dicha unión, la virginidad seguía considerándose indispensable virtud de la mujer para ser candidata deseable a ser desposa, el cristianismo seguía dictando las normas morales conyugales, observándose la influencia de la "primera revolución sexual" al incrementar los reclamos de los hijos por elegir con quien casarse libremente, mismos que en la mayoría de los casos eran ignorados por los padres. Las mujeres adineradas tenían acceso a la instrucción escolar. El varón seguía dictando las normas y reglas de su casa, era el proveedor y guía de la familia, el adulterio en él se justificaba por el hecho de ser hombre, y se inició así una doble moral entre la pareja.

También se practicaron las relaciones sexuales sin matrimonio, práctica reprobada por el cristianismo, actividad que fue en aumento por las condiciones políticas que imperaban en el país en ese momento, al estar en guerra el pueblo contra el gobierno, muchos de los hombres en combate que concebían a la mujer como un objeto para satisfacer sus pulsiones sexuales, y bajo el concepto de que la mujer nació para servir, dar prole y satisfacer al hombre, era usada y tirada sin culpa alguna, convirtiéndolas en el objeto del desprecio de los demás.

La mujer de estratos bajos, de esposa, madre y compañera pasa a ser en muchos de los casos, acompañante de la tropa condenada a vivir fuera de las normas cristianas.

### **1.7. EL CRISTIANISMO: DIOS COMO CREADOR DE LA PAREJA Y EL MATRIMONIO.**

La necesidad de la mayoría de los seres humanos de creer en un Ser Supremo, Fuerza Poderosa, Creador o Dios Todo Poderoso, así como el hecho de que un número considerable de personas, en nuestro país pertenece a religiones que ejercen fe en Cristo Jesús; justifica por sí sola la revisión que sobre el Cristianismo, se presenta a continuación, pues si realmente se pretende retomar los antecedentes

más significativos y en estrecha relación con las influencias que han impactado en la conformación y evolución de la Pareja en México, no podemos pasar por alto este rubro.

La creación de la pareja, por parte de Dios, se desprende del libro de Génesis en donde la Biblia cita: Y Jehová Dios pasó a decir "No es bueno que el hombre continúe solo. Voy a hacerle una ayudante, como complemento de él". Y Jehová Dios procedió a construir de la costilla que había tomado del hombre una mujer, y a traerla al hombre. (Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc. (Eds.). (1987). Traducción del Nuevo Mundo de las Santas Escrituras. Génesis 2:18,22. Brooklyn, New York).

Con respecto a este hecho Rage (2002) menciona que el diálogo de amor que busca la unión y se realiza en la unidad, como se desprende del mandato: "Por eso el hombre dejará a su padre y a su madre, y tiene que adherirse a su esposa, y tienen que llegar a ser una sola carne" (Ge. 2:24) es, uno de los elementos más importantes de la tradición judeocristiana, a través del cual surge el matrimonio monogámico como constitución perfecta del matrimonio conyugal. Al bendecir Dios a la primera pareja, sigue el relato Bíblico diciendo "Sean fructíferos y háganse muchos y llenen la tierra y sojúzguenla..." (Ge. 1:28) Catecismo de la Iglesia Católica (1993) (citado en Rage, 2002, p.36).

Hasta este momento, Dios ha unido a la primera pareja en santo matrimonio bendiciéndola, también en su amor conyugal a través de la sexualidad, la cual en sí misma es buena y santa, así como del diálogo de amor que supone "igualdad" y se realiza en la unidad; misma que se funda en principios divinos y normas.

La relación sexual es dada por Jehová Dios a la primera pareja como un don maravilloso, a través de la cual expresarían su inmenso amor, a diferencia de los animales en los que por instinto, el único fin es el de la procreación como medio de supervivencia y permanencia de la especie; en los casados hay voluntad y conciencia para ejercerla en el momento en que amorosamente lo decidan y el galardón es el producto de esa interacción: los hijos.

El relato de la Biblia sigue narrando que tiempo después, Dios les manda abstenerse de comer el fruto de un solo árbol, que está en medio del jardín, diciendo: "... No deben comer de él, no, no deben tocarlo para que no mueran", explica que al ser engañada Eva por Satanás el Diablo, quién se valió de una serpiente, desobedece comiendo el fruto junto con Adán, su esposo; su desobediencia y deslealtad a su creador, así como la falta de arrepentimiento que mostraron, los condena a ser expulsados del Jardín de Edén (Watchtower Bible, 1987, Génesis 3:1-13). Hasta este punto se puede observar que la relación sexual, no es parte del pecado original, pues claramente la Biblia menciona que Jehová Dios ha bendecido a la primera pareja en su amor conyugal.

Al mencionar la Biblia que "...así como por medio de un solo hombre el pecado entró en el mundo, y la muerte mediante el pecado..." (Romanos 5:12) también deja en claro que Dios dispuso enseguida el rescate de la humanidad, ya que un hombre perfecto, Adán había condenado por su desobediencia a su descendencia al pecado y la muerte, solo otro hombre perfecto podría darse en rescate por la humanidad: el Obrero Maestro, la Palabra, su primogénito Jesús (Watchtower Bible, 1987, Juan. 3:16,17).

En el período de la creciente decadencia del Imperio Romano, (siglos II y III), surgió una nueva fuerza cultural e histórica que impactó en el mundo occidental, fuerza que afectaría a las relaciones hombre/ mujer tan profundamente como influyó en el resto de la cultura occidental: El Cristianismo. El eje central de esa nueva religión era la práctica y ejercicio de la perfección espiritual. (Branden, 1981), ascetismo imposible de alcanzar, ya que la condición de imperfección es lo que caracteriza al ser humano, misma que no impide llegar a ser perfectible.

Rage, (2002) afirma que con la aparición del Cristianismo, se modificaron muchos de los conceptos. El amor de Dios a la humanidad sustituyó el deber y el miedo del Antiguo Testamento. Convirtiéndose el amor humano en la imagen de la comunión de Jehová Dios y los hombres, en donde todos, dentro de un mismo sentimiento, son iguales en este amor, sin distinción de raza, casta, sexo. El deber, la familia y la patria dejaron de confundirse, y las relaciones humanas se

convirtieron en un trato de persona a persona, en el que el respeto y el amor por el prójimo eran prioridades y cualidades de un buen cristiano.

El relato sobre los comienzos del cristianismo expone con más claridad las razones por las que los discípulos de Jesús abandonaron la religión de sus antepasados. En un discurso muy convincente, el apóstol Pedro invitó a sus oyentes a 'salvarse de aquella generación torcida' arrepintiéndose de sus pecados y bautizándose en el nombre de Jesucristo (Hechos 2:37-41). Todos tuvieron que abandonar, o bien judaísmo, o bien el culto a diversos dioses paganos. Quienes aceptaron el cristianismo lo hicieron con pleno conocimiento de los hechos, y a menudo, después de haber analizado con cuidado el papel de Jesús como el Mesías (Watchtower Bible, 1987, Hech.8:26-40; 13:16-43; 17:22-34). Aquellos primeros cristianos entendieron claramente que debían hacer cambios en su vida. La invitación se extendió a todos, tanto a judíos como a no judíos, y el mensaje fue el mismo. Para agradar a Dios, era necesario adoptar una nueva forma de adoración: el cristianismo.

JESÚS, el Cristo (mesías o ungido) fundador del cristianismo, a través de su enseñanza restauró las normas bajo las cuales su amoroso padre, Jehová Dios instituyó el matrimonio: debiendo ser honorable, casarse sólo "en el Señor", el lecho conyugal tiene que ser sin contaminación (adulterio) , se aconseja a los cónyuges no separarse, siendo la única base bíblica para ésta la fornicación, o sea adulterio; el esposo como cabeza de su familia debe amar, cuidar a su familia, la esposa en sujeción, ama, obedece a su esposo, los hijos tienen que ser obedientes a sus padres, a su vez los padres tienen que mostrar amor dándoles tiempo y atención, no irritarlos (Watchtower Bible, 1987, Efesios 5:22-33; Prov.6:20; Efesios 6:1-4; Efesios 6:4) , proveyendo incluso cosas espirituales y entrenarlos para la vida.

Si bien es cierto que un gran número de cristianos se esforzaron por aplicar estos principios lo más justamente posible, también lo es el hecho de que hubo quienes no estuvieron dispuestos a conceder al sexo femenino el derecho de igualdad, por seguir considerándolo inferior al masculino.

Sin embargo, la doctrina del cristianismo que cada día se revaloraba y enriquecía, no tardó en contaminarse con filosofías de hombres, teniendo esto fuertes repercusiones, mismas que han llegado hasta nuestros días. Algunas de ellas fueron el "estoicismo"; posiblemente uno de los puntos más álgidos fue "la visión unilateral de la sexualidad", básicamente lo que respecta a la enseñanza e insistencia de que el único fin del matrimonio era la procreación de los hijos, reprobándose el disfrute de la relación sexual. También influyó gradualmente el "dualismo helénico y el neoplatonismo", postulando desprecio hacia la materia, siendo la abstinencia en todo lo que se refería al comportamiento sexual, traducción perfecta de dicho desprecio, aún dentro del matrimonio. (Rage, E., 2002).

La hostilidad de la iglesia hacia el sexo estaba arraigada en la que sentía hacia la existencia física –terrenal- y en su punto de vista de que el disfrute físico de la vida en este mundo conllevaba un perjuicio espiritual. El ideal moral que se declaraba era la abstinencia sexual. El matrimonio fue la concesión que hizo el cristianismo, mismo que más tarde figuraría como el remedio contra la inmoralidad. Contrario a la afirmación de la Iglesia, de que el placer en la relación sexual del matrimonio era pecado, la Biblia afirma claramente que debe ser un acto de total entrega, amor, disfrute, respeto y mutuo acuerdo; derecho que únicamente pertenece a los casados, pues en los solteros es fornicación, una obra de la carne, que carece de aprobación por parte de Jehová Dios (Watchtower Bible, 1987, Gálatas 5:19-21).

## **CONSIDERACIONES**

Por lejanas que parezcan todas estas culturas, es innegable su gran influencia, filosófica, política, religiosa y social, en la conformación, desarrollo y adaptación de los conceptos de ser individuos mexicanos; principalmente la cultura Griega y Romana, contribuyeron a configurar las formas básicas de relación de pareja que actualmente son comunes en nuestra sociedad, no dejando de lado que de igual forma han influido al mundo entero. En lo que respecta a la India y China, se encuentran similitudes en la concepción

inferior de la mujer, en el profundo interés religioso, como gestor de culpas y sacrificios, lo cual hoy día de manera velada y maquillada se sigue presentando.

Desde las diferentes dimensiones que se toca en este rápido recorrido se observa que no importando la lejanía ni el tiempo hay denominadores comunes en la concepción, formación y desarrollo de la pareja, que no distan mucho de lo que hoy día se cree que es una forma nueva de ser pareja, al igual que en el pasado se siguen observando matrimonios por conveniencia con la variante de que ya no son los padres quienes arreglan estos, sino la misma pareja, lo que de ningún modo deja de lado el "amor", el cual es considerado un ingrediente agradable, pero no indispensable si el sexo es excelente.

En la actualidad, la búsqueda de pareja por amor, en gran número de los casos, y en muchos otros como consecuencia de baja autoestima, la cual los lleva a buscar cubrir sus carencias a través del otro, es lo común, así como también el adulterio, la unión libre, la promiscuidad en todas sus variantes, muy similar a la época tribal, prácticas nada nuevas, más bien actualizadas; también podemos observar que en nuestro país es muy común que muchas personas recurran a la hechicería o brujería para obtener conjuros amorosos, amarres que les aseguren la fidelidad de la pareja y toda gama de amuletos amoroso, cuyo origen data de la Época Prehispánica.

Por otro lado el cristianismo, en muchos de los casos, se ha convertido en un estandarte digno de mostrar en festividades religiosas, pero cuestionable por sus propios adeptos en sus principios y normas, por considerarlos pasados de moda, represivos y no realistas. Lo que ha llevado a que en todo nivel intelectual y científico se cuestione el amor para siempre en el matrimonio, la fidelidad, lealtad, igualdad y respeto; considerados por muchos como obstáculos para vivir plenamente la sexualidad sin compromiso ni culpa.

En cuanto al papel de la mujer en la pareja y la sociedad, se observan grandes cambios, pues ahora es derecho de toda mujer, participar políticamente, tener acceso a la educación escolar, que en el pasado era solo exclusiva del hombre, en lo laboral también se

observan grandes avances, mismos que distan mucho de ser ideales, pero eso es otra historia.

Estos cambios han ido permitiendo que la mujer deje de ser únicamente la administradora, guardiana de los bienes de su esposo, madre, y mal necesario para el hombre (Grecia, Roma, China) para convertirse en bien necesario para el hombre, objeto de su amor y deseo, madre, compañera y hoy más que nunca proveedora a la par que el esposo.

Esta breve revisión ayuda a confirmar que si bien es cierto que se ha dado un avance en el terreno de la búsqueda por la igualdad, respeto, equidad y justa convivencia entre hombres y mujeres, también lo es el que falta mucho todavía para estar en posibilidad de ejercer el derecho de elegir pareja, con responsabilidad y conciencia, bajo la base de altos principios y valores morales que nos permitan aceptar que una de las claves del éxito para construir relaciones de pareja sanas, maduras y nutritivas, es la reconstrucción de la autoestima personal, sana y nutritiva.

En la medida que aceptemos que podemos ser colaboradores, compañeros, socios, colegas y eternos enamorados de nosotros mismos y por ende de nuestra pareja, estaremos en la posibilidad de trabajar hombro a hombro por la reconstrucción de relaciones de pareja sanas, nutritivas y durables.

## **CAPÍTULO 2.- PAREJA ACTUAL**

Caratozzolo (2002), afirma que la transformación que con el tiempo ha venido sufriendo el concepto de pareja, trae como consecuencia una pérdida de la jerarquía de la alianza matrimonial como eje habilitador de la descendencia; Branden (1999), puntualiza que la pérdida de valores, de compromiso y responsabilidad, se han convertido en viejos compañeros de la baja autoestima y de una autoestima equivocada, y no como imaginan algunos, un exceso de autoestima.

La aparente incapacidad de hombres y mujeres a mantener vínculos fuertes y sanos con una pareja, ha maquillado los sentimientos de insatisfacción y desamor que sienten por sí mismos, incursionando, en gran diversidad de estilos de relaciones de pareja, en las que si bien buscan una vez más encontrar en el otro lo que les falta a ellos, también siguen depositando sus necesidades, deseos y expectativas, para poder lograr sentirse bien consigo mismos, en su pareja, creando un ambiente de insatisfacción, el cual es caldo de cultivo para que la influencia de los medios de comunicación instalen en ellos ideas falsas que los invitan a creer que la pareja, los hijos, amigos, en fin todo y todos, son desechables, promoviendo así como justo y aceptable el buscar la autorrealización y autosatisfacción a costa de quién sea, como algo justo, válido y de triunfadores.

Situación que ha convertido en alarmante el número de divorcios que se ha venido dando como resultado de una supuesta "revolución de la relación de pareja" que hace ver el vínculo matrimonial como obsoleto, pasado de moda y nocivo para la realización individual, egoísta y poco comprometida de hombres y mujeres mexicanos, que se han dado a la tarea de explorar toda posibilidad de autosatisfacción, a través de la gran diversidad de estilos de relación de pareja que hoy día se muestran como novedosos, modernos y naturales; mismos que irónicamente son un refrito de prácticas comunes desde la época tribal hasta nuestros días, por lo que en el presente trabajo se coincide con la afirmación de Domingo Caratozzolo (2002), de que el comienzo del nuevo milenio enfrenta a mujeres y hombres y por tanto a la pareja al desafío de elaborar el impacto que los cambios sociales provocaron en

su identidad y encontrar nuevas formas de relacionarse que eliminen las jerarquías y el sometimiento.

## **2.1. CARACTERÍSTICAS**

Es muy difícil creer que hoy día exista alguien que ignore que vivimos en una sociedad altamente consumista, "es decir de productos desechables, que van desde los biberones hasta las parejas. Los tres imperativos de esta sociedad son: el *esfuerzo mínimo*, la *eficacia*, y *todo al instante*. Estos tres imperativos aunados a la sociedad de desechos, combinan muy mal con un proyecto familiar de larga duración [...] si es desechable, no vale la pena "invertir" en ella, ni comprometerse demasiado. Lo que es más, la "dependencia" de otro ser humano está más que despreciada, ya que si un individuo depende de otro, la dependencia se convierte en un signo de debilidad, [...] Podemos, sin embargo preguntarnos si este fenómeno de desconfianza o de desprecio hacia los sentimientos es nuevo o si es una sobrevivencia del pasado." (Attíe, 2001, pp.23, 24).

Son muchos los factores que se han ido conjugando para que la pareja actual se caracterice por sentimientos, valores, credos, metas, ideales, compromisos, etcétera; desechables, intercambiables y camaleónicos; la influencia de los medios de comunicación, la facilidad de estar en contacto con el mundo entero a través de la televisión por cable e Internet, ha influido notablemente a nivel individual y de pareja, al grado de ser la guía que dicta los cánones de la ética de la pareja. Aunado a esto, muchas de ellas se encuentran con prácticas prehispánicas de magia y hechicería amorosa, que vienen a reforzar la equivocada creencia de que la solución a nuestros conflictos está fuera de nosotros, ya que si la gestación de éstos es por los demás, por la economía, por el clima, etc., lógico es pensar que la solución parte también de afuera.

## **2.2. ROLES: Identificación y Problemática.**

Respecto de la sexualidad y la elección de pareja, Townsend (2000), afirma que las diferencias entre los sexos existen y no van a desaparecer; razón por la cual es útil la información acerca de estas

diferencias, por lo que es importante remontarnos a finales de los años sesenta, época caracterizada por grandes cambios y retomar brevemente la ideología de la "revolución sexual", la cual influyó a las generaciones que nacieron posteriormente a la Segunda Guerra Mundial, a sus hijos y en algunos casos hasta los nietos.

Partiendo del lema *igualdad, comunicación y orgasmo a toda costa*, podremos clarificar cómo y en qué, esta etapa influyó y sigue influyendo de manera tan poderosa. Constantemente, los términos "igualdad" e "intercambiabilidad" de roles y de funciones, fueron confundidos y hasta considerados sinónimos, tanto en la pareja como en el mundo externo. En cuanto a la igualdad, no quedaba claro, especialmente en relación a las labores domésticas, la crianza de los hijos, la aportación económica, etcétera, qué le correspondía hacer a cada uno, y aún cuando la pareja se dividiera las responsabilidades, existía generalmente cierto malestar en aceptarlas y asumirlas públicamente. (Attié, 2001).

En cuanto al papel económico, si bien es cierto que en un gran número de parejas el hombre es el principal proveedor, hoy más que nunca se puede observar parejas en las que la mujer mantiene al hombre, situación que llega a tener efectos nefastos en el varón, ya que el papel económico sigue incumbiendo oficialmente al hombre en nuestras sociedades, no olvidando que dicha responsabilidad a menudo llega a estar compartida por la pareja, ya que se sabe, por ejemplo, que en el 40% de los casos, la mujer contribuye al mantenimiento del hogar.

La influencia de los medios masivos de comunicación, así como de la "ciencia", han hecho creer a hombres y mujeres que basta con hablar para lograr la comprensión y apoyo de la pareja. De igual manera el tema de la igualdad o semejanza, no se ha entendido en su sentido de complementariedad. (Attié, 2001).

Si bien es cierto que el marco de referencia del hombre y de la mujer no siempre es el mismo, también lo es el que viven dando por hecho que al expresar ciertas cosas, su pareja entiende exactamente

lo que éste quería decir, cuando en realidad está entendiendo, tal vez, algo totalmente diferente. Factor que pudiera deberse a causas biológicas, factores educacionales, psicológicos o sociales. Observándose que la queja más frecuente, en el caso de las mujeres es que los hombres no hablan y en ellos que las mujeres hablan demasiado. Otra queja es "mi pareja no me entiende".

Se ha descubierto que las mujeres tienen una mejor aptitud verbal que los hombres y se relaciona este fenómeno con el cuerpo caloso del cerebro. Mientras los bebés varones tienden a dirigir su atención hacia los objetos, las mujercitas centran su atención en la vista de las caras humanas. Con frecuencia se olvida que el lenguaje no verbal puede ser mucho más revelador que las palabras.

En cuanto al orgasmo a toda costa, nos podemos dar cuenta que la "revolución sexual" tal vez complicó más las cosas, pues no ha resuelto muchas de éstas. Es probable que en su origen la idea en realidad fuera la "libertad al sexo", pero se entramparon por la obligación al orgasmo, considerándolo derecho y prioridad individual, lo que llevó poco a poco a muchos hombres y mujeres a justificar su conducta desleal, traidora y poco comprometida, promiscua e irresponsable, tanto con su pareja como con los hijos, misma que fue facilitando la aceptación de filosofías que promueven el relativismo moral, el individualismo y el hedonismo como metas para quién todo lo merece y lo vale, aún sobre la pareja, los hijos, la familia en general, etc.

### **2.3. TIPOS DE PAREJA.**

Hablar de tipos de pareja es observar que no hay nada nuevo bajo el sol, ya que basta dar un vistazo en la historia de la humanidad para darnos cuenta que lo considerado hoy día actual, nuevo y exclusivo es solo retro; sin embargo se observa una tendencia cada vez más frecuente, como en ninguna otra época, a considerar desechable el vínculo del matrimonio, razón por la cual las parejas se disuelven con mayor facilidad que en el pasado, por lo que Attié argumenta que la pareja, núcleo de la familia y depositaria del

equilibrio individual de los miembros que la conforman, se está viendo impactada por toda una gama de fenómenos que ocurren en su entorno, y que van facilitando el aumento del número de divorcios, de familias monoparentales, es decir, aquellas en las cuáles existen un progenitor y su(s) hijo(s), de familias recompuestas, con una pareja e hijos de padres diferentes; o el miedo a formar una pareja, a comprometerse afectivamente con una persona, a retrasar lo más que se pueda la fundación de una familia. (Attié, 2001)

Todo ser humano es fruto de una pareja, así como seguramente en algún momento del devenir cotidiano, todo hombre y mujer vivirá en pareja o bien tendrá una pareja, misma que resulta, en la cultura actual, muy difícil describir debido a los diferentes estilos, tipos y clases de pareja que imperan en nuestra cultura actual.

Doring, (2000) señala que las transformaciones que han experimentado las relaciones de pareja, provocan que la integración de las mismas adquiera actualmente características previamente desconocidas, con la constante inalterable de las necesidades afectivas y sexuales de los seres humanos, "motor" que les invita a continuar buscando su satisfacción en las relaciones íntimas, mismas que son impactadas por las condiciones sociales, sumadas a las aportaciones individuales: carencias afectivas arcaicas, introyección de modelos y búsqueda de su realización, fantasías, expectativas, creencias relativas a la naturaleza del "amor", valores familiares y personales, manejo del poder en la relación íntima, entre muchas otras.

Es un hecho que la crianza que recibimos de nuestros padres y el ambiente sociocultural en el cual nos desenvolvemos son poderosas influencias en nuestro modo de actuar en la relación de pareja; en las últimas décadas se ha observado el surgimiento de parejas desechables, que no generan compromiso, tipo amigos cariñosos, tríos ya sea dos hombres y una mujer o viceversa, matrimonios de prueba, etc., los cuales se caracterizan por la ausencia de culpa, consideración por el otro, fidelidad, amor, solidaridad, respeto, etc., en las que los miembros de éstas están en la búsqueda del hedonismo.

## 2.4. VALORES.

En la actualidad, millones de personas han adoptado el criterio de que el bien y el mal no existen. Impulsadas por el deseo de hacer lo que les plazca, se despojan de los valores tradicionales afirmando "Por fin somos libres! ¡Todo es admisible!", otras para justificar su proceder presentan lo bueno como malo y lo malo como bueno, argumentando que cada quién es libre de hacer lo que mejor les parezca. Sin embargo, de lo que están libres es de las restricciones, más no de los ayes que vienen después; dando como resultado el que las parejas que apoyan y aplican esta forma de pensar, en lo que se refiere a enseñar valores, van convirtiendo su hogar rápidamente en un erial; evitando deliberadamente decirles a sus hijos lo que está bien o mal desde su punto de vista ético, pues consideran que lo correcto es que ellos mismos lo descubran.

En un artículo de la revista ¡Despertad!, se destacó que en un discurso pronunciado en 1948 con motivo del día del Armisticio, el general Omar N. Bradley dijo: "tenemos demasiados hombres de ciencia y muy pocos hombres de Dios. Hemos captado el misterio del átomo y hemos rechazado el Sermón del Monte. [...] El nuestro es un mundo de gigantes en el campo nuclear y enanos en el campo de la ética. Sabemos más de la guerra que de la paz, de matar que de vivir". También dijo: "La humanidad está en peligro de verse entrampada en este mundo debido a su inmadurez moral", palabras que han resultado proféticas en nuestros días, ya que hoy como en ninguna otra época la pérdida de valores morales es alarmante, razón que justifica el que se toque brevemente este tema (Torre del Vigía, A. R., 1989. "¿Qué ha sucedido con los valores?". Revista ¡Despertad!. 22-03-89. 3-10).

Todas las sociedades tienen un código moral. Todos los pueblos, quieran admitirlo o no, sienten la necesidad de contar con una fuerza suprema que los guíe. "Como algo connatural a su naturaleza, adoran o sirven a un poder superior, que puede ser el Sol, la Luna, una estrella, una montaña, un río, un animal, un hombre o una organización. Su código moral quizá este registrado en uno de los muchos escritos sagrados que tienen las diferentes culturas." (ibid).

Esta necesidad se observa en gente de todas partes; es innata en el hombre.

A través de la historia, al igual que en la actualidad, mucha gente ha adoptado el punto de vista del filósofo francés Jean Paul Sartre, quien opinaba que el hombre debería ser su propio juez en lo relacionado con cuestiones morales (citado por Torre del Vigía, A. R., 1990. "La evolución de los valores en la historia humana". Revista ¡Despertad!. 08-06-90. 7.). La lección que aprendemos de la historia es que aunque el ser humano ha establecido diversos códigos morales, con el tiempo éstos se han puesto en tela de juicio y se han cambiado u olvidado.

Los valores han tenido un lugar importante en la conducta humana, la necesidad de educar en valores es una realidad ineludible, así como el hecho de entender que son "...principios básicos que procuran explicar al hombre..." (citado por López, 2001, p.iv), parte medular de la moral, que se define en el Diccionario de uso del español, de María Moliner como "un conjunto de principios y normas de conducta con arreglo a los cuales se clasifican los actos humanos" (Torre del Vigía, A. R., 1990, p.6).

En realidad, esta definición aplica a toda persona. Incluye tanto al creyente que sigue los principios de su religión como a la persona que no se adhiere a ningún sistema ético ni religioso, pero que rige su vida en conformidad con ciertos principios. Hasta el anarquista, que afirma no tener "ni Dios ni amo", se guía por un conjunto de valores, aunque solo sea para tomar sus propias decisiones.

"Etimológicamente, la palabra valor, deriva del verbo latino valere, que significa disfrutar de buena salud. Los romanos saludaban con la expresión vale, que es un voto de buena salud. Valere significa también ser valiente, hacer un esfuerzo, ser fuerte. El valor se refiere originalmente a la valentía en la guerra. Expresa una virtud guerrera, altamente apreciada en las sociedades de tipo militar" (citado por López, 2001, p.2).

“Psicológicamente, la palabra valor se refiere a la oposición que el ser humano establece entre lo principal o secundario, entre lo esencial y lo accidental, entre lo deseable y lo indeseable, entre lo significativo y lo insignificante. Expresa la ausencia de igualdad entre los objetos, los hechos, los acontecimientos o las ideas. Por tanto, la palabra valor se utiliza en todas aquellas circunstancias en que uno de esos elementos se juzga superior al otro, en que uno de ellos es objeto de una preferencia. La palabra valor presupone que, por parte del sujeto, existe una ruptura de la indiferencia frente a las personas, los objetos, las normas, las tradiciones y los acontecimientos de la vida cotidiana” Tamayo, (1993). (citado por López, 2001, p.4)

Hubo un tiempo en el que existían valores tradicionales basados en los principios bíblicos; pero ya no es así. Ahora se considera que esos valores están pasados de moda y son puestos a un lado. Están en boga nuevos estilos de vida. La “VERDAD” ES RELATIVA. El concepto del bien y del mal ya no existe. No hay que emitir juicios. Cada uno tiene su propio conjunto de valores, decide lo que a su juicio está bien y va a lo suyo. Se disculpa la fornicación. Se disculpa el adulterio. Se disculpa el divorcio. Se disculpa el descuidar a los niños. Y a nadie se le reprochan las consecuencias: la creciente cantidad de adolescentes embarazadas, los millones de abortos, el elevado número de niños con la vida destrozada. Así que, como no se comete ninguna falta y a nadie se le reprocha nada, no existe ningún sentimiento de culpabilidad.

El mundo ha repudiado los verdaderos valores como si fueran basura y ensalzado la cultura de “todo se vale”, característica de los locos años veinte y estilo de vida que liberó a la gente de esa época de las restricciones morales, que con el tiempo la llamaron “nueva moralidad”, misma que es considerada muy actual y novedosa, pero como bien afirmó el rey Salomón hace tres mil años: “...no hay nada nuevo bajo el sol” (Watchtower Bible, 1987, Eclesiastés 1:9).

Algunos de los valores más repudiados hoy día son: el amor, la honradez, laboriosidad, respeto, lealtad, sinceridad, amabilidad, colaboración, fidelidad, honestidad, discreción, generosidad, justicia,

creatividad, empatía, armonía, confianza, compromiso, entre muchos otros; los cuales han sido remplazados por contravalores como el odio, la deshonra, improductividad, irrespeto, deslealtad, hipocresía, descortesía, individualismo, infidelidad, deshonestidad, indiscreción, avaricia, injusticia, desconfianza, envidia, desorden, ambición, etc., mismos que se promueven a través de los diversos medios de comunicación como la nueva moralidad relativa, en donde todos tienen la razón.

## **2.5. PSICOPATOLOGÍA: Funcionalidad y Disfuncionalidad.**

Para la mayoría de los seres humanos el logro de la intimidad con una persona del sexo opuesto es una meta principal en su existencia, es síntoma de madurez y adultez, así como realización y logro personal. La intención del presente rubro es mencionar a grandes rasgos algunos de los principales tipos de pareja o patologías de sus miembros, que dentro de la psicología profunda son consideradas no sanas, con la finalidad de marcar una importante diferencia entre éstas y las relaciones funcionales, sanas, nutritivas y maduras, haciendo una breve revisión de las investigaciones que nos han proporcionado un saber más preciso sobre los hechos de la vida amorosa y enferma, poniendo en claro que una gran mayoría de "las perturbaciones de la sexualidad se han originado por la influencia nefasta de la educación y que en la mayoría de los casos podrían haberse evitado, si la educación hubiera estado psicológicamente orientada" (Rattner, J., 1989, p.3).

Cabe aclarar que por la complejidad de los fenómenos psíquicos que animan al hombre y a la mujer, y contribuyen a la formación y a la deformación de la pareja humana, es imposible analizar en el presente trabajo sus numerosas problemáticas, lo que exige fijar límites a la presente búsqueda, pues sería muy ingenuo suponer que todos los aspectos de la relación que liga a dos personas pueden presentarse y ser descritos en este documento, por lo que se tocarán de manera superficial algunas de éstas.

Desde la óptica del psicoanálisis, no podemos definir como patológico la acción de recurrir, por ejemplo, "al funcionamiento de la posición más arcaica, la posición esquizo-paranoide; pero lo que sí puede definirse como *patológico es la incapacidad de funcionar de otro modo* que no sea de ese modo particularmente arcaico: recurrir a la escisión o a la idealización -tan importantes en el momento de la instauración del lazo amoroso en todas las parejas, y luego en el de su restauración- no es patológico en sí; pero en cambio lo es la imposibilidad de recurrir después a otros funcionamientos" (Lemaire, J.,1986, p.317).

Lo anterior se puede observar en el proceso que conlleva a formar una pareja, pues al inicio en el enamoramiento, ésta forma un mundo aparte en el que sólo caben ellos dos, en el que crean un nuevo lenguaje y redefinen el mundo y así mismos, sintiendo que el otro es capaz de adivinarlo, de anticiparse a sus necesidades, de encontrarlo aún sin previo acuerdo; el deseo de estar continuamente junto al ser amado, los lleva a superar todo obstáculo, etc.; cuando a pesar de que la relación de pareja va madurando, y del enamoramiento pasa al amor, se da que uno de ellos es incapaz de crecer emocionalmente a la par que el otro, la relación puede llegar a tener matices patológicos.

Sin importar el sexo, cuando hay este tipo de imposibilidad, la negación de esta realidad es la que le impide al ser humano reconocerle a su pareja una existencia propia, y la que mediante las escisiones y un masivo desconocimiento, mantiene la idealización de la imagen que se hizo de él en sus comienzos, llevando así a la relación dependencia, inmadures, infantilismo, etc., aumentando así las probabilidades de vivir una relación neurótica, lo que disminuye notablemente las posibilidades de vivir una relación sana.

Lo patológico es mantener una negación prolongada de la realidad para tratar de desconocer la pulsión de muerte en sus dos aspectos, destructor de sí y destructor del otro.

Algunas prácticas patológicas son el sadomasoquismo, la cual es una perversión sexual que sustituye el amor y la ternura por manifestaciones de violencia, en la cual la satisfacción va ligada al sufrimiento o a la humillación experimentados por el sujeto que lo recibe (masoquista) como por el que lo inflinge; "el fetichismo", considerado perversión en la que al fetichista no le excita erótica y sexualmente la mujer, sino un "objeto sustituto". En lugar de una relación de persona a persona –lo que llamamos amor- se entregan a la búsqueda apasionada de objetos estimulantes, que casi siempre le recuerdan lo femenino; el Don Juanismo, relación entre los sexos que otorgaban al varón una superioridad inconsiderada sobre la mujer, (Rattner, J., 1989); la Misoginia, "que es una repulsión mórbida del hombre por las relaciones sexuales o simplemente por la sociabilidad con las mujeres" (Merani, A. 1982, P.107).

Podemos hablar de funcionalidad cuando en la pareja ambos cónyuges se asumen como complemento y no extensión del otro, cuando cada uno busca progresar en su propio ser trabajando en su autoestima, para dar y compartir lo mejor de si, aceptando los defectos mutuos, lo cual reditúa en beneficio y enriquecimiento de la pareja, y de esta manera están en posibilidad de construir una relación nutritiva, sana, madura en la que el amor, confianza, respeto, fidelidad, compromiso, entre otros valores, forman parte integral de la pareja.

## **CAPÍTULO 3.- AUTOESTIMA**

El presente capítulo surge como parte medular de la propuesta de un Taller para promover la Autoestima en la Pareja, y del hecho real de que "la mayoría de las personas subestiman su fuerza de cambiar y crecer" (Branden, N.,2003), ya que el auto concepto que tienen de sí mismos determina el tipo de relación de pareja que cada individuo va a ir estableciendo a lo largo de su existencia, así como los tipos de comunicación de los que se valdrá para interactuar con su pareja y con las demás personas.

Debido a que durante su existencia todo ser humano se encuentra con realidades que no puede ni debe evitar, es vital que considere una de éstas: la importancia de la AUTOESTIMA, misma que radica en el hecho de que es considerada como la salud de la mente, razón que hace urgente su planteamiento y revisión.

Branden, (2003) advierte que al trabajar con el tema de la autoestima, se debe ser muy cuidadoso de no caer en alguno de los dos peligros, que el desconocimiento serio y profundo sobre el tema, promueve. Uno es el de simplificar en exceso lo que requiere una autoestima sana, nutriendo con ello la avidez que las personas tiene de respuestas inmediatas y soluciones sin esfuerzo. El otro consiste en entregarse a una suerte de fatalismo o determinismo según el cual, el destino de cada ser humano está escrito, por lo que la autoestima a poseer puede ser buena o no, según la suerte que toque. Al hablar de un destino, se acepta entonces que desde los primeros años de la vida está fijado y no se puede hacer mucho al respecto (excepto quizás años o décadas de psicoterapia). Ambos aspectos promueven la inmovilidad y niegan el acceso a todas las posibilidades, razón por la cual se considera adecuada y viable esta revisión para evitar caer en dichos peligros y eso convierta la propuesta en una más de las ya existentes en el "mercado".

Se admita o no, no es posible que se pueda permanecer indiferente a la auto evaluación que día con día hace cada uno de si mismo. Sin embargo, pueden sustraerse a dicho conocimiento si los hace sentir incómodos. Le quitan importancia, intentan rehuirlo, enfrascándose en un sin fin de actividades y responsabilidades que

mantenga su mente alejada de dicha auto evaluación, que lejos de verse como un medio para sentirse agusto consigo mismos y con los demás, se percibe como una agresiva y peligrosa confrontación.

La autoestima es una necesidad humana fundamental, inherente a nuestra naturaleza, cuyo funcionamiento y efectos no necesitan ser aprobados ni comprendidos por nosotros. El intentar comprender o desconocer la dinámica de la autoestima es una elección personal muy respetable, pero si se elige la segunda opción se estará en peligro de pagar las consecuencias a un alto precio al convertirse en un misterio para si mismos (Branden, N. 2003), pues la creencia de una suerte de fatalismo o determinismo, condena al individuo a convertir su vida en una profecía que se esmerará por lograr que se cumpla a sí misma.

El peligro que encierra el creer que nacemos con un destino predeterminado, es el pensar que somos como una flor en el cauce de un río, sin posibilidad alguna de hacer algo para elegir nuestra dirección, o de ejercer nuestro derecho a decidir respetarnos, amarnos y luchar por ser felices con el crisol de cualidades y defectos que nos conforman.

“La Biblia enseña: *Ama a tu prójimo como a ti mismo*. En todas las épocas, religiones y filosofías, así como en las ciencias humanas, se ha llegado siempre a esta verdad” (Rodríguez, E. M., Pellicer, F. G., Domínguez, E. M., 1985), la cual ha inspirado a escritores, poetas, científicos del desarrollo humano, etcétera, a compartir sus inquietudes, pensamientos, investigaciones y conclusiones respecto a lo que implica dicha enseñanza. “Dentro de la creación, el hombre es el único que tiene el poder de contemplar su vida, actividad y el privilegio de la conciencia; ésta lo lleva a buscar, transformar, escoger y decidir lo que para él es significativo, pero, ‘el que no se ama no puede ser libre, no tiene confianza en sí mismo para atreverse a serlo’ (Schuller, 1981)” (citado por Rodríguez, E., et al, 1985).

Como bien comenta Branden, es indiscutible el hecho de que la autoestima se va configurando por una serie de factores, por una parte los que están creados por el individuo, como son ideas o creencias, conductas, mismos que son “internos” , así como por los

“externos” que están conformados por el entorno en el que se desenvuelve: mensajes verbales y no verbales, experiencias suscitadas por los padres, educadores, las personas que le son significativas, organizaciones y la cultura en la que se desarrolla.

Rodríguez, E., et al. (1985) afirman que el ser humano, ante una serie de circunstancias, tiene la capacidad para elegir la actitud personal que asumirá para afrontar lo que se le presente y así decidir su propio camino, pues todo aquello que cada uno llegue a ser tendrá que ser por sí mismos. Se ha llamado a la autoestima, la clave del éxito personal, porque ese “sí mismo”, a veces está oculto y sumergido en la inconsciencia o en la ignorancia.

Si coincidimos con Branden en su afirmación de que el valor de la autoestima se ubica, no solamente en el hecho de que nos hace sentir mejor, sino en que nos permite vivir mejor, responder a los desafíos y a las oportunidades con mayor ingenio y de forma más apropiada, estaremos entonces de acuerdo en la importancia que hay en definirla como un medio, para que nos quede más claro a que nos referimos con este término y por qué de su importancia en la vida cotidiana de todo ser humano.

### **3.1 DEFINICIÓN.**

Para Branden, (2003) en la actualidad, el término de autoestima se ha puesto de moda, por lo que se ha convertido en un tema de uso popular, lo cual no quiere decir que el conocimiento que tengan sea correcto y que todos la comprendan, lo que lleva al riesgo que al no tener claro su significado preciso y los factores específicos de que depende su pleno logro, se estará en peligro de trivializar su importancia, razón por la cual es vital definirla, para unificar criterios que permitan estar en el mismo canal de conocimiento, teniendo muy presente, la afirmación de Branden de que las definiciones son contextuales; están en relación con un nivel dado de conocimiento; a medida que el conocimiento aumente, las definiciones tenderán a ser más precisas.

Etimológicamente la palabra autoestima se desprende del prefijo griego *autos* cuya raíz significa *sí mismo* o *uno mismo*, y el término *estima*, se define como "consideración y aprecio que se hace una persona por su calidad y circunstancia" ESPASA (1989). (citado en Llamas, M., Ordoñez, M., Villegas, L., 2003) Integrando ambos conceptos, es posible definir la autoestima como "el aprecio o valor que una persona se forma de sí misma, el cual es susceptible de variabilidad acorde a las circunstancias". (ibid.).

Branden en su libro *El poder de la autoestima*, (2003) la define como una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros. Comprende mucho más que ese sentido innato de autovalía que presumiblemente es nuestro derecho al nacer, esa chispa que los psicoterapeutas o maestros intentamos avivar en aquellos con quienes trabajamos, y que es sólo la antesala de la autoestima. Es un apoyo para vivir y realza nuestra vida. Consiste en confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida (eficacia personal) y confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos (respeto a uno mismo). La eficacia personal y el respeto a uno mismo son un pilar doble de una autoestima saludable; si falta uno de ellos, la autoestima se deteriora.

A su vez Maslow (1972), "la concibe como la base y el centro del desarrollo humano, reflejada en el respeto a uno mismo y el conocimiento, la conciencia y la práctica del potencial que cada individuo posee. Sólo se podrá respetar a los demás cuando hay respeto a uno mismo; sólo podemos dar, cuando nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podemos amar, cuando nos amemos a nosotros mismos" (Maslow, 1972, citado por Gómez y Gómez, 2002, p.32).

Mckay y Fanning (1991) la definen como "La capacidad de aceptación sin juicios ni valoraciones que el ser humano debe tener hacia su persona y hacia los demás, en donde la autoestima no depende de las conductas que emita el sujeto, sino de la habilidad que tenga para afrontar cualquier conflicto y resolverlo en diferentes áreas de su vida". (Mackay y Fanning, 1991, citado por Hernández Martínez, 2005, p.9).

De acuerdo con Domínguez, Pellicer y Rodríguez (1988), la autoestima esta formada por componentes que se desarrollan en cierto orden, y cada uno a su vez brinda los elementos que permiten que el que sigue pueda desarrollarse, formando en conjunto lo que estos autores denominan la escalera de la autoestima. Esta escalera está compuesta de la siguiente manera:

- Autoconocimiento: implica la capacidad y tendencia a acercarse e indagar acerca de quién se es.
- Autoconcepto: implica la serie de creencias que posee la persona sobre si misma.
- Autoevaluación: implica la capacidad interna para evaluar las cosas como buenas o enriquecedoras, o malas y entorpecedoras del propio desarrollo.
- Autoaceptación: implica la aceptación y reconocimiento objetivo a las partes de si mismo.
- Autorespeto: implica una tendencia a valorarse como persona, así como la atención y satisfacción de las propias necesidades fisiológicas, afectivas y morales que lleva a la expresión y el manejo adecuado de los sentimientos y emociones.
- Autoestima: implica la síntesis de todos los componentes anteriores. Es decir, cuando una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escalera de valores y desarrolla sus capacidades, se acepta y respeta, es factible que posea una sana autoestima (Gómez y Gómez, 2002).

### **3.2 DIFERENCIAS ENTRE BAJA AUTOESTIMA Y ALTA AUTOESTIMA.**

#### **AUTOESTIMA BAJA.**

Las personas con autoestima baja buscan la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia, cuanto más baja sea, menor será lo que esperan y lo que aspiran a conseguir, ya que las justificaciones y el fatalismo son la base de ésta, lo que les lleva a depositar continuamente en el exterior y en los demás la responsabilidad de su "minusvalía emocional", tienden a esperar siempre el desprecio de los demás, el engaño, la deslealtad, ya que consideran que valen tan poco o casi nada, que son estúpidos, feos, inadecuados, en pocas palabras

seres humanos que no merecen ser amados como familia, amigos, compañeros o parejas, lo que les lleva a ocultarse tras un "traje" hecho a la medida de desconfianza, soledad y aislamiento, volviéndose apáticas, indiferentes hacia su propia persona y hacia su entorno físico y humano.

Esta condición disminuye sus capacidades perceptivas y cognitivas, por lo que presentan mayor propensión a humillar, pisotear, envidiar, descalificar y despreciar a las demás personas, desarrollando un temor que los limita, ciega, y evita que se responsabilicen de sí mismos, así como de arriesgarse a emprender una búsqueda de nuevas soluciones para los problemas de todo índole, dando lugar a comportamientos más destructivos que les hacen ver cada derrota como profecías a cumplir irremediamente, mismas que refuerzan sus sentimientos de inseguridad e inferioridad, reforzando hábitos indeseables como los de llevar cuenta del daño, de lo que no tienen, de lo que no son, ni podrán ser y tener.

Ante los celos que experimentan por lo que otros poseen, lo que difícilmente aceptan, manifiestan actitudes de tristeza, depresión o renuncia, o bien con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento, separando a los individuos, dividiendo parejas, familias, grupos sociales y aún naciones.

Si bien es cierto que hay grados de baja autoestima, también lo es el hecho de que a menor o mayor escala viven y experimentan estos sentimientos e imágenes distorsionadas de sí mismos, "que los lleva a sentirse ineptos para la vida, desacertados como personas" (Branden, N., 1999, p.11).

## **AUTOESTIMA ALTA.**

El tener una autoestima sana o alta es derecho de todos, pero desgraciadamente privilegio de pocos, ya que implica asumir la responsabilidad de verse a sí mismo, juzgarse y arreglar lo que se deba corregir, mejorar lo mejorable y mantener lo aceptable, dentro de cada uno, es como afirma Nathaniel Branden el requisito cardinal

de una vida plena, es sentirse confiadamente apto para la vida, capaz y valioso.

“Una persona con autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso. Al apreciar debidamente su propio valer está dispuesta a aquilatar y respetar el valor de los demás, por ello solicita su ayuda, irradia confianza y esperanza y se acepta totalmente a sí misma como ser humano” (Rodríguez, E. M., Pellicer, F. G., Domínguez, E. M., 1985, p.23), esto de ningún modo significa que sea un estado de éxito total y constante, ya que como seres humanos imperfectos tenemos limitaciones y debilidades, mismas que al aceptarlas y reconocerlas, facilita el experimentar un sano orgullo por las habilidades y capacidades, así como una confianza interna para tomar decisiones, cuyo éxito o fracaso no determinará la valía personal. “Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida” (Branden, N., 2003, p.47).

Todo ser humano experimenta a lo largo de su existencia momentos difíciles que lo abruman, incluso etapas críticas que parecen interminables, pues al irse acumulando los problemas laborales, de salud, familiares, económicos, sociales y hasta mundiales; el cansancio, el desánimo, tal vez la depresión, se hacen presentes. Si bien son situaciones que cimbran y hasta cierto punto pueden hacer tambalear a cualquiera, las personas con autoestima alta, las viven como etapas que los fortalecen y que pronto superarán con éxito, por lo que se esmeran para comprender y superar las diversas situaciones adversas que se les van presentando a lo largo de su existencia.

“Una de las características más significativas de la autoestima saludable es que es el estado de una persona que no está en guerra ni consigo mismo ni con los demás” (Branden, N., 1999, p. 15).

### **3.3. AUTOESTIMA EN LA PAREJA.**

Si bien es cierto que no fuimos creados para vivir en soledad, también lo es el hecho de que nuestra elección de pareja está determinada por el grado de autoestima que poseemos y que actúa como antena de radar guiándonos hacia quien consideramos que es "nuestra media naranja", en el caso de poseer una baja autoestima, realmente se cree que el objeto de su amor les va a complementar cubriendo sus necesidades, carencias y expectativas, creencias arraigadas como raíces profundas en el inconsciente colectivo que lleva en la mayoría de los casos a relaciones insatisfactorias, conflictivas, dolorosas y condenadas al fracaso.

Es importante tomar en cuenta que en la elección de amigos y de pareja influye en gran manera el nivel de autoestima personal con el que contamos, ya que tendemos a relacionarnos con personas que poseen un nivel similar o igual al nuestro, claro está que este proceso se lleva a cabo "no de forma consciente sino –sin duda- por aquella lógica que nos lleva a sentir que hemos encontrado un alma gemela", la cual se espera cubra las necesidades y carencias del otro.

En el caso de la relación de pareja se puede observar que cuando uno, o ambos integrantes de ésta no se respeta a sí mismo y ésto los lleva a no disfrutarse como son, piensan que lo poco que les queda para dar son sus propias necesidades insatisfechas, lo que los lleva a compartir la afirmación de Branden, (2003) de que el mayor obstáculo en una relación romántica, es el que las personas piensen que está irremediabilmente destinada a sufrir, lo que los lleva a pensar que no merecen ser amados.

Si partimos del hecho de que los integrantes de una pareja son los cimientos de la misma, estaremos entonces de acuerdo en el hecho de que, el nivel de autoestima que posean, determinará en la gran mayoría de los casos, el tipo, calidad y duración de relación de pareja que establezcan, ya que el concepto de sí mismo afecta los sentimientos y la conducta e influye totalmente en las elecciones y decisiones que a lo largo de la vida van tomando, lo que poco a poco modela el tipo de vida que van conformando.

El nivel de autoestima que se posea, también se puede percibir en la forma como cada uno habla de sí mismo, si cada vez que una persona, hace alusión de su vida, se denigra, descalifica, critica y humilla, se puede observar que es exactamente la actitud que una persona con un bajo nivel de autoestima transmite a su vida amorosa. Branden, (2003) afirma que estas personas piensan que si su pareja las ama, es obvio que no es lo suficientemente buena para ellas, por lo que la pareja correcta es alguien que las rechace y confirme que no merecen ser amadas, convirtiéndose éstas en el objeto de su devoción, lo que se convierte, tanto en hombres un requisito para que su profecía se cumpla, ya sea de que terminen abandonándolos o que la relación se convierta en un tortuoso vivir cotidiano en el que la ofensa, desconfianza e infidelidad hacen su aparición permanente.

Al hablar de autoestima individual, no podemos dejar de lado al tercero que forman dos personas que han decidido unir sus vidas, y que también tiene su propia autoestima: la pareja, en cuyo interior puede existir dos grados distintos de baja autoestima o bien un grado de baja autoestima y otro alto; sea cual fuere el caso ambos grados aportan, modelan y dan forma a ésta, la cual al poseer un "sistema inmunológico de la conciencia" (Branden, N. 2003, p.36) deficiente, en el caso de la baja autoestima, permanece enferma, incapaz de recuperarse hasta llegar a la muerte, en la mayoría de los casos literal, el divorcio.

## **PROPUESTA DE UN TALLER PARA PROMOVER LA AUTOESTIMA EN LA PAREJA**

Una vez que se revisaron algunas culturas, que han influido en México en aspectos tan variados como la filosofía, política, arte, ciencia, el derecho, etc., a lo largo de su historia, se concluye que toda cultura posee normas, principios, valores, leyes y lineamientos propios, los cuales a través del tiempo han experimentado en muchos de los casos cambios, modificaciones e incluso su extinción, mismos que en su momento impactan y van dictando la manera de ser, estar y relacionarse de sus miembros, conformando la autoestima de sus ciudadanos, misma que en el presente trabajo se considera como un punto estratégico a través del cual es posible que las parejas, al clarificar qué es la autoestima, cómo se conforma, de donde parte, qué la mantiene, qué o quiénes influyen en su conformación; tendrán la oportunidad de mirarse así mismos, reevaluando sus normas, ideas, roles, creencias individuales, así como las que se derivan de su relación de pareja, a fin de que estén en la posibilidad de reconstruir, tanto la autoestima individual, como la de la pareja.

Ya clarificados, la propuesta se centra en la reconstrucción de la autoestima de los miembros de la pareja apoyándose en la afirmación de Nathaniel Branden de que cada individuo por sí mismo tiene que llegar a ser lo que decida, pues tiene la capacidad para elegir la actitud personal ante las circunstancias de la vida y decidir su camino, por considerar que el valor de la autoestima se ubica, no solamente en el hecho de que nos hace sentir mejor, sino en que nos permite vivir mejor, responder a los desafíos y a las oportunidades con mayor ingenio y de forma más apropiada.

### **FASE DE IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

En esta etapa se induce a los participantes a la introspección, a fin de que traten de identificar qué está ocurriendo en ellos, primeramente, para que posteriormente analicen cómo influye el concepto que tienen de sí mismos y la manera de verse, en su forma de relacionarse consigo, con los demás y principalmente con su pareja.

## **APRENDIENDO QUÉ ES LA AUTOESTIMA**

En esta etapa se hará un sondeo del conocimiento previo que sobre autoestima tengan los participantes, así como de las expectativas que tienen del taller, para enseguida dar inicio al estudio de los aspectos que conforman la autoestima como son: definición, qué es y qué conforma una baja y alta autoestima, reconocimiento de cualidades y defectos, aceptación y valoración de los mismos, identificación de habilidades, cualidades, logros, pensamientos positivos y negativos, entre otros; mismos que nos facilitarán el entrenamiento a través del cual los integrantes del taller irán encontrando maneras de incrementar su autoestima, desechando los sentimientos de culpa, temor, pensamientos negativos, la autocompasión y justificación.

### **Lineamientos administrativos del taller.**

El presente taller va dirigido principalmente a toda aquella persona que forma parte de una pareja y que ha considerado el divorcio como una alternativa para dejar de sufrir, pero por alguna razón debido a problemas con su autoestima ha seguido atrapada en una relación de mutua descalificación y auto devaluación. A lo largo del taller se hará uso de diversas actividades.

**Difusión:** Se propone se haga por medio de trípticos y carteles en espacios públicos, mismos que serán repartidos en escuelas, centros de salud, etc.

### **Selección de participantes:**

- Entrevista previa: se dará una explicación general del Taller, explicando a grandes rasgos sus características, metodología y duración.
- Entrevista definitiva: se solicitará a la pareja exponga las razones por las cuales desean participar en el taller y el grado de compromiso que están dispuestos a tener para concluirlo.
- Parejas que han considerado el divorcio como el último recurso para dejar de sufrir y que por su discurso y lenguaje no verbal

denoten baja autoestima, pero que no reporten violencia intrafamiliar.

- Parejas que tengan mínimo dos años de casadas.

**Lugar donde se llevará a cabo:** deberá ser un aula o salón amplio, bien ventilado e iluminado, limpio, aislado del ruido en lo posible, con sillas y mesas que puedan acomodarse en forma de herradura, a fin de que puedan interactuar visualmente tanto participantes como terapeuta, que fomente un ambiente de confianza y seguridad.

**Número de participantes:** el rango mínimo para iniciar el taller deberá ser de ocho parejas y máximo de 10 parejas.

**Duración y número de sesiones:** el taller esta conformado por doce sesiones de 180 minutos cada una, tanto para el grupo de 10 parejas, como para el de 8 parejas, con una frecuencia de una vez por semana.

**Enseñanza:** ésta se impartirá a través de diversos recursos, que impliquen hacer uso de todos los sentidos de los integrantes, por medio de videos, análisis y discusión de los mismos, exposición de casos por parte de los participantes, retroalimentación a través de información didáctica, específicamente de casos expuestos en la literatura de Branden y poemas de Virginia Satir.

**Material de apoyo:** rotafolio y pizarrón blanco, hojas, lápices, colores, cuestionarios, hojas de rotafolio blancas y de cuadro grande, carpetas de tres argollas blancas (para la recolección de las actividades que vayan desarrollando, así como de las tareas), acetatos, material impreso, video tapes, etiquetas, televisión y video cassettera.

**Perfil del terapeuta:** el instructor (a) deberá ser un profesional licenciado en psicología, con conocimiento amplio en el tema de la autoestima, en terapia de pareja y su problemática, en distintos modelos terapéuticos y manejo de grupos. Deberá mostrar una actitud empática, respetuosa, positiva, clara, justa, neutral y abierta, cualidades a través de las cuales propiciará un ambiente de confianza y seguridad.

## **DESARROLLO DEL TALLER**

### **OBJETIVO GENERAL**

Concientizar a cada uno de los participantes, a través del conocimiento de la autoestima y de estrategias para su reconstrucción; del valor, la importancia y responsabilidad que representa el ser uno mismo, al conocer, aceptar y amar a su propia persona, para así poder aclarar más asertivamente su significado de vida, a través de la adquisición de confianza y respeto en sí mismos.

### **SESIÓN 1. BIENVENIDA AL TALLER.**

#### **OBJETIVOS:**

Dar la bienvenida a los participantes, así como una explicación de la estructura del taller y los lineamientos de trabajo entre facilitador y participantes, para posteriormente promover la integración del grupo y análisis de expectativas individuales; aplicará un cuestionario (pre-test "¿Quién soy? Rodríguez, E., et al. 1985, p.4,5), para concluir con el sondeo del conocimiento que el grupo posee sobre la autoestima.

#### **PROCESO Y TEMÁTICA A DESARROLLAR.**

Es indispensable que en la primera sesión el terapeuta cubra en su totalidad los rubros considerados en los objetivos.

- Bienvenida: el terapeuta se presentará ante el grupo diciendo su nombre completo, experiencia laboral, grados académicos, expectativas, intereses y objetivos que lo motivan para impartir dicho taller.
- Encuadre del taller: el terapeuta explicará de manera clara y sencilla los rubros contenidos en los lineamientos administrativos del taller.
- Integración grupal: el terapeuta facilitará a través de dinámicas la presentación de cada uno de los participantes y la exposición de las expectativas que tienen con respecto al taller.
- Aplicación de Cuestionario (pre-test "Quién soy"): el terapeuta explicará a los participantes, la importancia que tiene el que

respondan sincera y honestamente el cuestionario, así como la importancia de su aplicación antes de iniciar de lleno el taller, mismo que será aplicado al finalizar.

- Sondeo de conocimiento previo sobre autoestima: El terapeuta solicitará al grupo expongan ordenadamente los motivos por los cuales a cada uno le interesa el tema de la autoestima, qué saben sobre el tema, qué entienden por autoestima, etc.

## **TÉCNICAS:**

Las actividades sugeridas para motivar la integración y participación grupal son dos:

Actividad 1.- Juego de asociar un adjetivo calificativo con el nombre de pila del participante para enseguida exponer sus motivaciones y expectativas ante el taller y el grupo, debiendo poner mucha atención los demás, ya que deberán repetir el nombre y adjetivo calificativo de sus compañeros y el propio.

Ejemplo.- Juanita – noble, exposición de motivaciones y expectativas, para enseguida darle la palabra a quien esté a su lado, participante que dirá: Juanita-noble, Alfredo-trabajador, y a su vez él expondrá sus motivaciones y expectativas del taller y el grupo. Y así sucesivamente hasta que todos los integrantes participen.

Actividad 2.- Juego de los animales que buscan su pareja, en una bolsa oscura se depositarán papelitos en los cuales llevarán escrito el nombre de algún animal, ya sea doméstico o salvaje, en la misma proporción de participantes, se les explica que no pueden hablar pues para poder encontrar a su pareja deberán hacer algún ruido que lo caracterice o conducta, a fin de que se pueda encontrar a su parejas.

Ejemplo.- una vez que todo participante haya tomado un papelito doblado, a la cuenta de tres leerán el papel y empezarán a buscar a su pareja, para al final exponer cómo se sintieron participando en el juego.

Con estas dinámicas se pretende favorecer la integración, crear un ambiente de confianza, disminuir en lo posible la ansiedad de los participantes, propia de toda nueva experiencia, a fin de que puedan disfrutar y asimilar el aprendizaje vivencial de manera grupal.

Finalmente es de suma importancia hacer hincapié, al grupo, lo valioso de la retroalimentación mutua, en el caso de las parejas, y en el caso de público en general, consigo mismo, así como el respeto a la confidencialidad que deberán mostrar para cada sesión.

## **SESIÓN 2. AUTOESTIMA: IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.**

### **OBJETIVOS:**

Motivar a los participantes, a fin de que a través de la introspección, explore sus sentimientos, afectos, conductas, pensamientos para consigo mismos y cómo esto impacta en su relación con los demás, para enseguida identificar su problemática actual, y la exponga ante el grupo; se respetará a quién no desee exponer, solicitándole participe por escrito a fin de que el terapeuta, de manera privada, pueda analizar esa información.

### **PROCESO Y TEMÁTICA A DESARROLLAR.**

La participación de los integrantes deberá ser voluntaria y personal, el grupo deberá guardar absoluto silencio y respeto para con sus compañeros.

Durante las exposiciones el terapeuta irá enlistando los sentimientos, conductas, pensamientos y afectos más comunes en los participantes, apuntándolos una vez en el rubro, ya sea de baja o alta autoestima y cada vez que se repitan irá poniéndoles una raya, los menos frecuentes también deberán apuntarse y considerar en el

análisis de la autoestima de los integrantes, para que de esta forma se vayan identificando sus fortalezas y flaquezas.

Una vez que todos los participantes, que de manera voluntaria hayan expuesto; el terapeuta animará al grupo a analizar la importancia de incrementar la autoestima individual, para posteriormente, hacer énfasis en lo importante que es el trabajo individual y en equipo para mejorar la autoestima, como alternativa de tratamiento y factor de protección, tanto para vivir contento con uno mismo, para elegir pareja de una forma más sana, como para mejorar la relación, ya sea para bien seguir o para bien terminar.

### **TÉCNICAS:**

Expositiva: de manera voluntaria cada uno de los participantes hará manifiesta la situación que viven, compartiendo los sentimientos, pensamientos y sensaciones que lo acompañan en su devenir cotidiano.

Retroalimentación: el grupo se beneficiará con las exposiciones de los integrantes que participen.

Actividad 3.- Llamada Tu árbol, cada uno de los participantes deberán dibujar en una hoja de papel un árbol, en el tronco escribirán su nombre y en cada raíz las habilidades, fuerzas o capacidades que se crea poseer y en las ramas sus logros o éxitos, para posteriormente invitarlos a comentar que tan sencillo o difícil les fue reconocer sus habilidades y éxitos, que sensaciones experimentaron, etc. El dibujo de cada uno permanecerá a lo largo de todo el taller presente, a fin de que sus autores puedan ir añadiendo raíces y ramas, al hacer conscientes más capacidades y éxitos personales.

## **SESIONES 3 Y 4. AUTOESTIMA: ¿QUÉ HA MOTIVADO A LO LARGO DE LA HISTORIA A VIVIR EN PAREJA?**

### **OBJETIVOS:**

Que los participantes conozcan, en el devenir del tiempo, las "diferentes" modalidades de la conformación de las parejas, a fin de que identifiquen y analicen las características que conformaban a las parejas en diferentes culturas y momentos de la historia de nuestro país, y las comparen con las parejas actuales, en sus conductas, afectos, pensamientos, maneras de ser y estar.

### **TEMÁTICA A DESARROLLAR.**

El terapeuta desarrollará la temática documentada en el capítulo 1 del presente trabajo.

- ¿Qué tiene que ver la historia en el desarrollo de la pareja?
- ¿Existían las relaciones de pareja en la época tribal?
- ¿Cómo eran concebidas en Grecia y Roma las relaciones de pareja?
- ¿Qué contraste y similitudes detectan con el concepto de pareja en China y la India?
- Desde el México prehispánico hasta el revolucionario ¿Qué tipos de pareja se estilaban?
- Cristianismo: ¿Qué tipo de pareja es la autorizada por Jehová Dios?
- ¿Qué diferencias o similitudes hay en la pareja de ahora?

### **TÉCNICAS:**

- Exposición temática por parte del terapeuta.
- Análisis de las características que conformaron las parejas del pasado.

- Análisis grupal de la concepción de pareja en el pasado y la autoestima.
- Trabajo en equipo.
- Retroalimentación grupal.

Para el desarrollo de estas sesiones, el terapeuta podrá apoyarse en el capítulo 1.

## **SESIONES 5 Y 6. AUTOESTIMA: PAREJA ACTUAL.**

### **OBJETIVOS:**

Que los participantes tomen conciencia del tipo de pareja que han elegido ser, a partir del conocimiento de las diferentes modalidades de elección de pareja, a fin de que puedan analizar e identificar las características que conforman una relación de pareja sana y simétrica de una problemática y desigual. Que los participantes reconozcan y reevalúen sus propios roles y valores, tanto individual como en pareja como un medio para restaurar sus autoestima.

### **TEMÁTICA A DESARROLLAR.**

El terapeuta desarrollará la siguiente temática, la cual se encuentra documentada en el capítulo 2 del presente trabajo.

- ¿Qué es la pareja actual?
- ¿Qué similitudes y diferencias presentan las parejas de la antigüedad y las actuales?
- Tipos de pareja.
- Característica, roles y valores.
- ¿Qué tipo de pareja es la mía?
- ¿Cómo influye mi autoestima en la elección de pareja?

### **TÉCNICAS:**

- Exposición temática por parte del terapeuta.
- Análisis grupal de las características que identifican a las parejas "actuales".
- Análisis grupal de la importancia que tiene el conocer nuestro pasado para reevaluar nuestro presente como parejas más sanas y nutritivas.
- Retroalimentación mutua.
- Trabajo en equipo y exposición.

Para el desarrollo de estas sesiones, el terapeuta podrá apoyarse en el capítulo 2.

## **SESIONES 7 Y 8. AUTOESTIMA: NECESIDAD HUMANA FUNDAMENTAL.**

### **OBJETIVOS:**

Que los participantes conozcan el significado, importancia y estructura del concepto de autoestima, como clave del éxito personal, como necesidad humana fundamental para el bien vivir y convivir. Que los participantes conozcan como impacta en la conformación de la personalidad del individuo.

### **TEMÁTICA A DESARROLLAR.**

El terapeuta desarrollará y analizará con el grupo la siguiente temática:

- ¿Qué es la autoestima?
- ¿Cómo se conforma?
- Características de autoestima baja y alta.
- Autoestima en la pareja.
- Aspectos que conforman la autoestima.

### **TÉCNICAS:**

- Exposición temática por parte del terapeuta.
- Trabajo en equipo
- Introspección grupal.
- Análisis grupal y discusión.
- Retroalimentación grupal.

Para el desarrollo de esta sesión el terapeuta podrá apoyarse en el capítulo 3.

## **SESIONES 9 Y 10. RECONSTRUYENDO LA AUTOESTIMA.**

### **OBJETIVOS:**

Que los participantes hagan uso práctico del conocimiento adquirido, identificando y reevaluando sus fortalezas y debilidades. Que los participantes conozcan y reconozcan las potencialidades positivas y negativas, a fin de que estén en posibilidad de trabajar en la reconstrucción de una autoestima alta.

### **TEMÁTICA A DESARROLLAR.**

El terapeuta desarrollará la temática contenida en el capítulo 3 y en la escalera de la autoestima, la cual está documentada en anexos.

- Autoconocimiento.
- Autoconcepto.
- Autoevaluación.
- Autoaceptación.
- Autorrespeto.
- Autoestima.

### **TÉCNICAS:**

- Exposición temática por parte del terapeuta.
- Resolución de la escalera de la autoestima.
- Discusión y análisis grupal.
- Introspección.
- Retroalimentación.

Para el desarrollo de esta sesión el terapeuta podrá apoyarse en el capítulo 3 y en el anexo N°2.

## **SESIÓN 11. CIERRE DEL TALLER.**

### **OBJETIVOS:**

Que los participantes, a través del conocimiento adquirido, estén en posibilidad de evaluar los avances obtenidos durante el taller a través del análisis del pretest-postest. Que los participantes estén conscientes de la importancia de seguir trabajando en la reconstrucción de su autoestima como medio para mejorar su calidad de vida actual y futura, tanto individual como en pareja.

### **TEMÁTICA A DESARROLLAR:**

- Que los participantes, a través de la asimilación e integración de los conocimientos adquiridos durante el taller, estén en posibilidad de mejorar su calidad de vida personal y de pareja.
- Análisis de las expectativas finales del grupo y comparación de respuestas en el cuestionario que se utilizó como pre y postest.
- Exposición del anexo 3 "MI DECLARACIÓN DE AUTOESTIMA" de Virginia Satir.
- Evaluación del taller por parte de los participantes.

### **TÉCNICAS:**

- Introspección y discusión grupal, cada uno de los participantes compartirán con los demás que es lo que les ha aportado el presente taller.
- Retroalimentación.
- Trabajo en pareja y exposición.
- Aplicación del postest ¿Quién soy?
- Cuestionario de evaluación del taller.

Para el desarrollo de esta sesión de despedida, el terapeuta podrá apoyarse en el apartado de anexos.

## **DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

La Autoestima en la relación de pareja, no era un tema existente en la época tribal, por ser la supervivencia del clan la prioridad, cada uno de sus integrantes era parte importante del mismo. El instinto de procreación de hombres y mujeres en el momento que lo desearan, frente a todos los miembros del clan, hacía clara cuál era la posición de ambos en el grupo, su importancia y complementariedad, en esta etapa de la humanidad, aseguran los expertos que la relación de pareja como tal no existía, incluso que las muestras de amor de un hombre hacia una mujer sobre las otras o viceversa era mal visto, pues ese tipo de relaciones podían poner en peligro la supervivencia de todos. En contraste el cristianismo afirma que la primera pareja humana, creación divina de Jehová Dios, fue dotada de amor desde su creación y su unión se llevó a cabo a través del santo matrimonio, instituido por Dios, quién les dio la orden de sojuzgar la tierra y ser muchos. Debiendo ser el respeto, fidelidad y amor principales componentes básicos de la relación.

Observamos que en culturas como la griega, romana, china e hindú, el amor no era un componente importante para unirse en pareja, cuando de por medio estaba el linaje y la riqueza; la mujer era considerada inferior al hombre, necesaria para que el hombre tuviera descendencia y quién cuidara de sus bienes, considerada como una más de sus posesiones, sin voz ni voto. Lo que daba como resultado relaciones desiguales y multicolores.

Así tenemos que la influencia de estas culturas, impactó en el devenir sociocultural y político de nuestro país, observándose modos y formas de pensar similares a las mismas, dándose un sin fin de tipos de parejas, unidas por matrimonio, unión libre, adulterio, prostitución, promiscuidad, etc., en muchas de las cuales el manejo y defensa de los valores, la valía personal, aceptación y amor propio eran dudosos.

Si bien es cierto que con el tiempo las parejas poco a poco fueron defendiendo su derecho a escoger con quien casarse y a quien amar, también lo es el hecho de que seguían, en muchos de los casos

buscando la aprobación de los demás y de la pareja, estando sus actos y decisiones en función del otro.

En la actualidad, los medios de comunicación como la televisión, internet, telefonía celular, etc., han ejercido una gran influencia, en los más de los casos negativa, en la mayoría de los hombres y mujeres mexicanos, quienes se han creído la mentira de que todo es relativo, el amor, los valores, los principios, la pareja, la familia, los hijos, en fin pugnan por el individualismo, egoísmo, materialismo, presentando una idea de vida desechable y plástica, como expresión digna "de quién todo lo merece", lo cual ha ido gestando una falsa idea de lo que es tener una alta autoestima, derecho de pocos, y alimentando la baja autoestima, obligación de muchos, pues la diferencia entre una y otra, según los medios es el poder adquisitivo y el modo de vida, instalando la falsa idea de que una sana adaptación a la vida, depende de cuánto tienes, cómo luces y con quién convives.

Según Nathaniel Branden (2001) en su amplia investigación y conocimiento sobre la autoestima, afirma que es una necesidad humana profunda y poderosa, esencial para una sana adaptación, para el funcionamiento óptimo y para la autorrealización. También aportaciones de otros autores como Satir, (1987) y Twerski, (1996) permiten argumentar la influencia que ejerce el ámbito sociocultural en la conformación de una sana o baja autoestima, motor vital de todo ser humano.

Ciertamente el contar con un conocimiento claro y correcto de lo que es la autoestima, su importancia vital, y los medios a través de los cuales los miembros de la pareja pueden, mediante la guía de un psicólogo experto, ser capaces de mirarse a sí mismos, para iniciar una maravillosa aventura de redescubrimiento, aceptación y reconciliación consigo y entre sí, que les permita redefinir al tercero y principal protagonista del presente trabajo: la pareja es una excelente alternativa para ayudar a bien seguir a toda pareja que crea en la posibilidad de rescatar su relación, y si no es el caso, ayudarles a bien terminar.

El reconstruir sanamente la autoestima, da la posibilidad de poder enfrentar la vida con optimismo, de vivir el dolor y la depresión

como eventos pasajeros que son parte de la vida, reconociendo sus fortalezas y aceptando que la manera como lo afronten depende de cada uno y no de lo que piensen y digan los demás.

Se observa que el desconocimiento de lo que realmente es la autoestima, cómo se conforma y desarrolla imposibilita a los seres humanos para poder moverse de lugar y entender qué es lo que les lleva a ser, estar y vivir de manera tan dolorosa, insatisfactoria y conflictiva, también se observa que si bien se puede tener conocimiento teórico, no es suficiente para hacer los cambios necesarios ya que no saben cómo hacerlo, lo que viene a confirmar la gran importancia de la existencia de este tipo de espacios que de forma profesional, ética y respetuosa los dote de técnicas, herramientas y valores que permitan reafirmar la relevancia que representa la autoestima en los seres humanos.

Las personas con baja autoestima enfocan sus insatisfacciones, sentimientos de minusvalía y de auto devaluación hacia el auto sabotaje personal y de la existencia de la pareja, mismos que al ir reconstruyendo una sana autoestima se van desvaneciendo para dar paso a una gama de sensaciones, sentimientos y definiciones asertivas que permiten redefinir la relación y reconstruir a la pareja.

Esto nos lleva a reflexionar que es necesario rescatar la autoestima individual y los valores que ayuden a dirigir la vida del ser humano y favorezcan su desarrollo emocional e intelectual, porque de ahí se originan las bases para la convivencia y armonía entre los individuos de una sociedad íntegra, sana y feliz; razón por la cual el objetivo principal del presente, promover el crecimiento y conocimiento personal y de pareja, como un medio para elevar la autoestima, incremento que impactará positivamente a nivel pareja, familiar, social y laboral.

Quizá una limitante del taller es que no se revisa con profundidad rasgos de la personalidad y Psicopatología de la pareja, lo cual puede ser un obstáculo, en determinado momento para que el proceso de reestructuración de la autoestima, impacte en pensamientos y emociones, corriendo el riesgo de que únicamente se dé a nivel racional.

Por lo tanto es de vital importancia que el manejo del grupo esté a cargo de un psicólogo experto, que como guía logre el éxito de sensibilizar y facilitar a los participantes el adquirir, reconstruir, formar y fomentar una autoestima alta, quienes a su vez a través de su disposición, constancia y trabajo arduo lograrán alcanzar el éxito.

# B I B L I O G R A F Í A

Attíe, T. (2001) El malestar de la pareja. México. Gernika.

Blandón Ch. (1998) No más víctimas en nombre del amor. México. Edamex.

Branden, N. (1981) La psicología del amor romántico. México. Paidós. Cap.1.

Branden, Nathaniel. (1999) Cómo mejorar su autoestima. México. Piados.

Branden, Nathaniel. (2003) Los seis pilares de la autoestima. México. Paidós.

Branden, Nathaniel. (2003) El poder de la autoestima: Cómo potenciar este importante recurso psicológico. México. Paidós.

Bucal, J. (2004) De la autoestima al egoísmo, miedo, culpa, orgullo, límite. México. Océano. 2ª Edición.

Caillé, P. (1991). Uno más uno son tres. Barcelona. Paidós. (1992). Cap. 1.

Caratazzolo, Domingo. (2002) Parejas en crisis: Violencia. Sexualidad. Celos. Infidelidad. Separación. Indiferencia. Santa Fe, Argentina. Homo Sapiens.

Dávalos, L. E. (1994). La sexualidad en los Pueblos Mesoamericanos Antiguos. En: Antología de la sexualidad humana. CONAPO y Miguel Ángel Porrúa. México, Tomo I.

Dávalos, M. (1994). Familia, sexualidad y matrimonio durante la colonia y el México del siglo XIX. En: Antología de la sexualidad humana. CONAPO y Miguel Ángel Porrúa. México, Tomo I.

Doring, M. T. (2000) La pareja o hasta que la muerte nos separe. México. Fontamara. 3ª Edición.

Eco, H. (2000) Cómo se hace una tesis. México. Gedisa.

Gómez y Gómez M. M. (2002) Propuesta de un programa de sensibilización gestalt, desde la psicología existencial humanista, para el trabajo de la autoestima

con las diferentes etapas de la adolescencia. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. México.

González, G. Alberto. (1979) Análisis de la relación de pareja. Buenos Aires, Argentina. Nueva Visión.

Henschel, M. G. (1996) El secreto de la felicidad familiar. México: La Torre del vigía, A.R. Publicado por los Testigos de Jehová.

Hernández M. A. A. (2005) Alternativas para fomentar una sana autoestima: revisión documental. Tesina de licenciatura. Universidad Autónoma de México. México.

<http://www.ineqi.gob.mx/est/nupcialidad>

Lemaire, J-G. (1990) La pareja humana: su vida, su muerte, su estructura. México. Fondo de Cultura Económica.

Llamas, M. Y.; Ordoñez M. A.; Villegas L. R. (2003) La autoestima de la mujer en la etapa del climaterio y el enfoque narrativo con equipo reflexivo. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. México.

López, S. (2001) Los valores más importantes en el estudiante universitario. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. México.

Merani, A. L., (1982) Diccionario de Psicología. México. Grijalva.

Rage, A. E. (1997) Ciclo vital de la pareja y la familia. México. Plaza y Valdés.

Rage, A. E. (2002). La pareja: elección, problemática y desarrollo. México: Plaza y Valdés.

Rattner, J. (1989) Psicología y sicopatología de la vida amorosa. México. Siglo XXI.

Rodríguez, E.; Pellicer, F.; Domínguez, E. (1985) Autoestima: clave del éxito personal. México. Manual Moderno.

Ruiz Navarrete A. (2004) Propuesta de un taller para reforzamiento de la autoestima como alternativa de tratamiento para las relaciones destructivas de pareja. Tesina de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. México.

Tamayo Tamayo, M. (1990) El proceso de la investigación científica: fundamentos de investigación. México. Noriega Limusa.

Torre del Vigía La, A.R. (1989). ¿Qué ha sucedido con los valores?. ¡Despertad!. 22-03-89. 3-10.

Torre del Vigía La, A.R. (1990) La evolución de los valores en la historia humana. ¡Despertad!. 08-06-90. 6,7.

Towsend, J. (2000) Lo que quieren las mujeres, lo que quieren los hombres. México. Oxford.

Twerski, Abraham, J. (1996) Sé positivo: acaba con tu actitud derrotista y descubre el poder de la autoestima. México. Paidós.

Vidal D. L. (2000) Autoestima y Motivación valores para el desarrollo personal. Santafé de Bogotá, Colombia. Magisterio.

Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc. (Eds.). (1987). Traducción del Nuevo Mundo de las Santas Escrituras. Brooklyn, New York

Willi, J. (1985). Introducción al concepto de la conclusión por medio de un ejemplo. En J. Morata (Ed.) La pareja humana: relación y conflicto. (pp.54-67) Madrid: Morata.

[www.cna.gob.mx/cnca/nvo/2001/diarios/abr/300401/labrujer.htm/](http://www.cna.gob.mx/cnca/nvo/2001/diarios/abr/300401/labrujer.htm/)

## ANEXOS

### ANEXO 1.- CUESTIONARIO . "¿QUIÉN SOY? Pretest-postest Como persona"

- 1.- Mi \_\_\_\_\_ favorito (a) es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- 2.- Si pudiera tener un deseo, sería \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- 3.- Me siento feliz cuando \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- 4.- Me siento muy triste cuando \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- 5.- Me siento muy importante cuando \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- 6.- Una pregunta que tengo sobre la vida es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- 7.- Me enojo cuando \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- 8.- La fantasía que más me gustaría tener es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- 9.- Un pensamiento que aún sigo teniendo es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- 10.- Cuando me enojo, yo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- 11.- Cuando me siento triste, yo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- 12.- Cuando tengo miedo, yo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- 13.- Me da miedo cuando \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- 14.- Algo que quiero, pero que me da miedo pedir, es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- 15.- Me siento valiente cuando \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- 16.- Me sentí valiente cuando \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- 17.- Amo a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

- 18.- Me veo a mi mismo (a) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 19.- Algo que hago bien es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 20.- Estoy preocupado (a) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 21.- Más que nada me gustaría \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 22.- Si fuera anciano (a) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 23.- Si fuera niño (a) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 24.- Lo mejor de ser yo es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 25.- Odio \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 26.- Necesito \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 27.- Deseo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ANEXO 2. ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

"Sólo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos"

### ***AUTOESTIMA***

"La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo" (D. Elkins)

### ***AUTORRESPECTO***

"La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio por su propio valer juega un papel de primer orden en el proceso creador" (M. Rodríguez)

### ***AUTOACEPTACIÓN***

"El sentirse devaluado e indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos" (C. Rogers)

### ***AUTOEVALUACIÓN***

"Dale a un hombre una auto imagen pobre y acabará siendo siervo"  
(R.Schuller)

### ***AUTOCONCEPTO***

"Cuando aprendemos a conocernos en verdad vivimos"  
(R. Schuller)

### ***AUTOCONOCIMIENTO***

Se presentará al grupo, "**La escalera de autoestima**", debidamente elaborada en una hoja de rotafolio, para mostrarla al grupo, explicando que se irá analizando escalón por escalón. Al mismo tiempo se presentara otra escalera conteniendo únicamente en nombre de cada paso, sin las frases entrecomilladas, a fin de que se escriba en el espacio la aportación de los integrantes.

**Objetivo:** Los participantes aprenderán que el camino hacia la autoestima alta se conforma por ciertos pasos, que conforman "**La escalera de autoestima**", que les permitirá conocer el yo integralmente, las necesidades básicas y de desarrollo, papeles y motivaciones de cada uno.

**Proceso:** Los participantes expresarán en voz alta, qué entienden por autoconocimiento y qué implica en su propia experiencia, escribiéndose en el espacio del primer escalón sus comentarios.

### **ANEXO 3.- DESPEDIDA**

Cada uno de los participantes compartirán con los demás qué es lo que les ha aportado el presente taller, a través de la aventura de conocerse así mismo y a los demás, dando a conocer cómo vive y ve el crecimiento experimentado a lo largo de la travesía, como individuo y como pareja, al final el instructor (es) o guía (s) en tan noble aventura, se despedirá (n) aportando sus propias vivencias de crecimiento, leyendo para concluir la declaración de autoestima de Virginia Satir, misma que obsequiará (n) a cada uno de los participantes, quienes deberán elaborar su propia declaración de autoestima.

#### **MI DECLARACIÓN DE AUTOESTIMA** **(Virginia Satir)**

##### ***Yo soy yo***

En todo el mundo no existe nadie igual, exactamente igual a mí. Hay personas que tienen aspectos míos, pero de ninguna forma el mismo conjunto mío. Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío, porque yo sola lo elegí.

Todo lo mío me pertenece, mi cuerpo y todo lo que hace; mi mente con todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean,

ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; mi boca y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces o cortantes, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave, y todas mis acciones, sean para otros o para mí.

Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.

Son mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores.

Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente. Al hacerlo, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes. Puedo hacer factible que todo lo que me concierne funcione para mis mejores intereses.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco. Pero mientras yo me estimo y me quiera, puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e ir descubriendo cada vez más.

Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, todo es parte mi ser. Esto es real y representa el lugar que ocupó en este momento del tiempo.

A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas. Pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla lo descartado.

Puedo oír, ver, sentir, pensar, decir y hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva, y para lograr darle sentido y orden al mando de personas y cosas que me rodean. Me pertenezco y así puedo estructurarme.

**Yo soy yo y estoy bien**

## **ANEXO 4. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL TALLER**

El presente cuestionario tiene la finalidad de hacer que reflexiones sobre los logros que has alcanzado y así puedas ver en qué aspectos se ha modificado tu manera de verte, vivirte y definirte, como de ser, de pensar y de relacionarte con los demás. Para lo cual te pedimos que contestes sinceramente las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Qué has descubierto nuevo en ti después del taller?
- 2.- ¿Qué cosas nuevas aprendiste en el taller?
- 3.- ¿Crees que el taller le dio un nuevo significado a tu vida?
- 4.- ¿Ha cambiado tu manera de pensar después del curso?
- 5.- ¿Han mejorado tus relaciones interpersonales después del curso?
- 6.- ¿Por qué es importante la autoestima en tu vida?
- 7.- ¿Te gustaría seguir participando en otros talleres de este tipo?
- 8.- ¿Cómo te pareció el curso?  
Excelente\_\_\_\_. Bueno\_\_\_\_. Regular\_\_\_\_.Malo\_\_\_\_.
- 9.- ¿Qué sugerencias tienes para el taller?
- 10.- ¿Cómo te pareció la participación del (o los ) instructor (es)?  
Excelente\_\_\_\_. Bueno\_\_\_\_. Regular\_\_\_\_.Malo\_\_\_\_.
- 11.- ¿Qué sugerencias tienes para el instructor?