

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO**

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGÍA

**LA AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE:
PROPUESTA DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA
A LOS PADRES DE FAMILIA**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

L I C E N C I A D A E N P E D A G O G Í A

P R E S E N T A :

ESTHER CARPIO CERVANTES

ASESORA DE TESINA: ALEJANDRA LÓPEZ QUINTERO

Mayo de 2006



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

El presente trabajo está dedicado:

A mi familia porque constituye mis raíces.

A Maricela, mi terapeuta, porque gracias al apoyo que me brindó basado fundamentalmente en los principios de autenticidad, aceptación, confianza y comprensión empática de Carl R., Rogers pude salir de la oscuridad y emprender el vuelo hacia la conquista de mi libertad y dignidad personal aprendiendo a vivir de manera diferente.

A mi maestra Fanny porque a través de ella pude aprender un concepto de mujer diferente del que había conocido.

A Paz, Victoria, Mario y a todos aquellos niños y adolescentes que, como ellos, constituyen el motivo de este trabajo, con la esperanza de que un día las autoridades encargadas de atención al maltrato y abuso sexual al menor asuman de manera responsable la función que les corresponde dando respuestas efectivas a esta situación.

Agradezco de manera especial a mi asesora Alejandra López Quintero por su apoyo en la realización de este trabajo, y en general a todos aquellos profesores que contribuyeron con dicho objetivo.

INDICE TEMÁTICO

INTRODUCCIÓN 1

CAPÍTULO 1 ADOLESCENCIA.....5

INTRODUCCIÓN

1.1- DESARROLLO FÍSICO

1.2- DESARROLLO PSICOLÓGICO

1.3- DESARROLLO SOCIAL

CAPÍTULO 2 AUTOESTIMA..... 39

INTRODUCCIÓN

2.1- DEFINICIONES DE AUTOESTIMA

2.2- CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA

2.3- DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

2.4- EFECTOS DE LA AUTOESTIMA

2.5- LA AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE

**CAPÍTULO 3 EL PAPEL DE LOS PADRES EN LA FORMACIÓN
DE LA AUTOESTIMA DEL ADOLESCENTE67**

INTRODUCCIÓN

3.1- AUTOESTIMA Y FAMILIA

3.2- AUTORIDAD PARENTAL Y AUTOESTIMA

3.3- COMUNICACIÓN FAMILIAR Y AUTOESTIMA

3.4- LA ACTITUD PARENTAL EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR Y
LA AUTOESTIMA DEL ADOLESCENTE

CAPÍTULO 4 PROPUESTA EDUCATIVA PARA FAVORECER LA AUTOESTIMA DE LOS ADOLESCENTES101

4.1- INVESTIGACIONES QUE APOYAN LA PROPUESTA

4.2.- PRESENTACIÓN

4.3- GUIA DEL FACILITADOR

4.4- DESARROLLO DE LA PROPUESTA

CONCLUSIONES 249

BIBLIOGRAFÍA 256

ANEXO..... 261

INTRODUCCIÓN

El objetivo fundamental de la educación básica es proporcionar a los sujetos una formación integral que les permita comprender su entorno y adaptarse a él críticamente. Una formación que haga de ellos no objetos de un proceso de enseñanza aprendizaje ni seres pasivos de la sociedad, sino sujetos participativos, creativos, responsables y autónomos, con independencia para tomar decisiones tanto en el ámbito de la vida personal como social. (Ley General de Educación, 2005).

Para el logro de dicho objetivo, el currículo ha de contemplar no sólo a los hechos, conceptos, habilidades y destrezas sino también a las actitudes y valores que los educandos habrán de adquirir o reforzar ya que éstos orientarán y regularán su respuesta personal ante otros individuos, ante objetos, situaciones e informaciones.

En este contexto entendemos el desarrollo de la identidad personal y, dentro de ella, de la autoestima que deben favorecerse en todos los ámbitos de la enseñanza y muy especialmente en el nivel básico, a través de las acciones de los orientadores y de los profesores en constante vinculación con los padres de familia. Ya que como una persona siente y opina acerca de sí misma; del valor que se atribuye influye de manera importante en las diferentes áreas de su vida: afectiva, laboral, escolar, física y social.

En la adolescencia, siendo ésta una etapa de grandes cambios internos y externos en el individuo; un momento de transición para abandonar la vida del niño e incorporarse a la del adulto, la autoestima adquiere un lugar central ya

que ésta influirá en la realización de las tareas de dicho periodo: en la búsqueda y descubrimiento de sí mismo, en el logro de la independencia con respecto a los padres, en la socialización y en la asunción de responsabilidades.

Mi interés por el tema de autoestima en el adolescente surgió en mi desempeño como docente al tener que enfrentar diversos problemas con algunos alumnos que manifestaban sentimientos de autodevaluación, incapacidad hacia el estudio y escasa motivación para realizar sus tareas escolares. Por periodos se mostraban tristes y al hablar con ellos expresaban conflictos con sus padres, sentimientos de no ser escuchados ni comprendidos por éstos. Algunos de éstos pubescentes manifestaban el sentirse rechazados sobre todo por su bajo rendimiento escolar y por sus actitudes de oposición o rebeldía a los mandatos de aquellos.

Por otro lado, varios padres en las juntas escolares expresaban su preocupación y confusión ante los cambios de conducta de sus hijos y manifestaban su deseo de que se les orientara sobre la forma de disciplinarlos o de mantener mayor control sobre ellos.

Lo anterior me condujo a cuestionar sobre cómo influye el ambiente familiar en el desarrollo de la autoestima y qué relación guarda esta última con el rendimiento escolar del adolescente.

El trabajo, circunscrito en el área de la orientación educativa, tiene como objetivo presentar una propuesta pedagógica encaminada a sensibilizar a los

padres de familia sobre la importancia de favorecer la autoestima de sus hijos adolescentes a través de la interacción familiar, en apoyo a su formación integral. Así como brindar algunas sugerencias al respecto.

Diversas investigaciones señalan que los padres informados, responsables y orientados están en mejores condiciones de influir benéficamente sobre la conducta de su adolescente reduciendo el riesgo de acciones autodestructivas, ya que cuentan con más elementos para afrontar situaciones de crisis en forma más objetiva.

El sustento teórico de dicho trabajo requiere abordarlo desde las perspectivas social e individual y se apoya en autores como Rosenberg (1973); Villanueva (1985); Aberastury (1987); Satir (1999); Clemes (2000); Musitu (2001) y Branden (2003).

El trabajo está conformado por cuatro capítulos. En el primero se describen las características de desarrollo del adolescente: físico, sexual, emocional, cognoscitivo y social. En el segundo capítulo se explica qué es la autoestima, su importancia para el ser humano, cómo se desarrolla y las etapas a través de las cuales se va configurando. Se describen los rasgos característicos de las personas que poseen un sentimiento elevado de sí mismas, así como de aquellas con un nivel bajo de autoestima. Se abordan los aspectos en que dicha actitud se hace presente en el adolescente, su importancia para el logro de las tareas propias de esa etapa y los factores que influyen en su formación. En el capítulo 3 se explica el papel que tienen los padres en la formación de la autoestima del adolescente a través de la dinámica familiar que promueven a

diario principalmente mediante determinadas formas de autoridad y comunicación y de la manera en que éstas repercuten en la confianza, valor y aceptación que tienen los jóvenes para consigo mismos. En el capítulo cuatro se presenta la propuesta a través de la implementación de un curso-taller conformado por 16 sesiones con 2 horas de duración cada una, dirigido a los padres de familia. La presentación general del curso-taller incluye una guía para el facilitador que consta de una serie de cartas descriptivas en donde aparece de manera esquematizada cada una de las sesiones. Enseguida se expone el desarrollo de las mismas.

CAPITULO 1 ADOLESCENCIA

CAPÍTULO 1 ADOLESCENCIA

INTRODUCCIÓN

En cada etapa de nuestra vida buscamos saber quiénes somos; qué queremos; qué necesitamos; cuáles son nuestros deseos y aspiraciones. Nos definimos a nosotros mismos. Enfrentamos diversas situaciones; analizamos, reflexionamos y tomamos decisiones en torno a cada problema dado. Todo ello va dando un sentido y dirección a nuestra existencia. Sin embargo existe una etapa que adquiere particular relevancia al respecto debido a las características que la envuelven: la adolescencia. En dicho periodo el adolescente tiene la oportunidad de explorar y ensayar en diversas áreas de su vida para tomar decisiones y asumir compromisos importantes que lo conducirán sobre una determinada dirección.

Dicho proceso de consecución de una nueva identidad implica a todos los cambios internos y externos que enfrentan los adolescentes y que no en pocos casos les provocan ansiedad e incertidumbre.

Los adolescentes ponen en duda todo, incluso su vida misma, y mientras algunos de ellos enfrentan su crisis de identidad y asumen compromisos, otros se mantienen sin sentido de dirección evitando asumir responsabilidades sobre sí mismos y, algunos más prefieren aceptar los planes de otras personas para sus vidas.

En este capítulo se abordan las características del desarrollo físico, cognoscitivo, emocional y social del adolescente y cómo todos estos aspectos se interrelacionan en el proceso de búsqueda y definición de sí mismo.

1.1- DESARROLLO FÍSICO

La adolescencia, periodo de transición entre la infancia y la vida adulta, se caracteriza por multitud de cambios radicales en la vida de un individuo en todos los aspectos: físico, cognoscitivo, emocional y social. Todos estos cambios internos y externos provocan en el adolescente ansiedad, sorpresa, incertidumbre, duda hacia sí mismo y hacia los demás, pero también vitalidad, fuerza y un gran entusiasmo por lo nuevo.

Hacia el comienzo de la pubescencia, alrededor de los diez y once años, los muchachos y muchachas comienzan a tener niveles de hormonas circulantes cada vez mayores. La glándula hipófisis, ubicada en la base del cerebro, por medio de hormonas regula el crecimiento y controla a las demás glándulas endocrinas, entre las que se encuentran las gónadas. En la mujer son los ovarios y en el hombre los testículos. Estas glándulas sexuales se encargan de producir los óvulos y los espermatozoides respectivamente, y de secretar andrógenos en el varón y estrógenos en la mujer que además de estimular el crecimiento de los órganos sexuales y la aparición de los caracteres sexuales secundarios, provocan una tensión o excitación sexual en todo el sistema nervioso; en particular en las porciones correspondientes a las zonas erógenas.

Uno de los primeros signos de maduración es el crecimiento acelerado y desproporcionado del adolescente, que le provoca sentimientos entremezclados de inseguridad, temor, orgullo y fascinación. Primero hay un incremento de grasa en el cuerpo que tanto en hombres como en mujeres se acumula en el pecho, las caderas, los muslos y en el abdomen, y que éstas tienden a conservar mientras que en aquellos es pasajero. A esto le sigue un

gran aumento de estatura que en las niñas suele ser mayor en el año que precede a la menarca y en el año que le sigue. Después tiende a disminuir el ritmo de crecimiento y los aumentos anuales son muy pequeños...En cambio, en los chicos, el crecimiento se detiene en forma graduada (Tañer, 1978 citado en Moraleda , 1999).

Al aumento de estatura le sigue el incremento de peso que se da con mayor intensidad al final de la preadolescencia y continúa durante la adolescencia. Como las niñas inician su crecimiento pubescente y pasan por otros cambios biológicos de dicha etapa unos dos años antes que los niños, éstas-señala Moraleda (1999) entre los diez y quince años, por lo general, son más pesadas que los varones. Después de esta edad los varones sobrepasan en peso a las niñas.

Las diferentes partes del cuerpo se desarrollan a distinto ritmo. Las extremidades crecen, el ancho del cuerpo se incrementa y los hombros se desarrollan en forma completa (siendo los del varón más anchos).

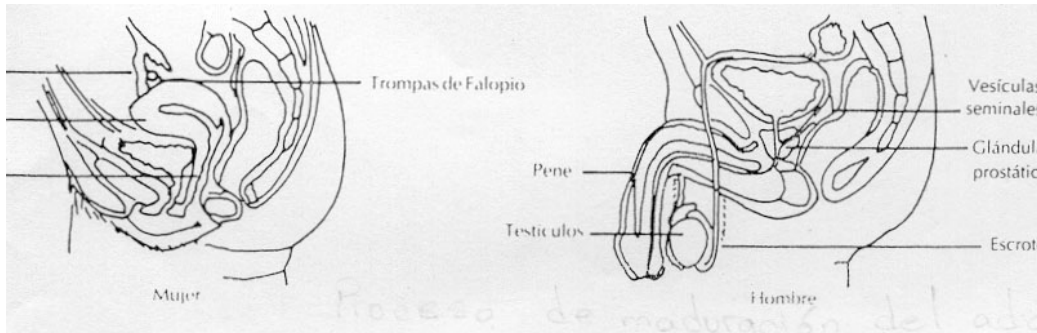
En las niñas se da un rápido aumento en el ancho de las caderas. Los músculos, los pulmones y el corazón del varón ganan en tamaño incrementando con ello, considerablemente, su fuerza y resistencia.

La cara también sufre transformaciones. El crecimiento desigual de los huesos hace que se modifiquen continuamente las facciones.

Durante la pubescencia ocurre un agrandamiento de los órganos sexuales que llevan a la maduración sexual. Éstos incluyen los ovarios, el útero y la vagina

de la mujer, y los testículos, la glándula prostática, el pene y las vesículas seminales del hombre (mostrados en la figura 1.1)

FIGURA 1.1 ÓRGANOS SEXUALES PRIMARIOS (Papalia, 1992, p.344).



La pubertad es la llegada de la madurez sexual. Está señalada principalmente por la menarca o primera menstruación en las chicas, y en los chicos por la primera emisión seminal.

La menarquia es considerada el acontecimiento más dramático y significativo de la maduración sexual de las niñas. “Esta sucede en general cuando la niña casi ha alcanzado su estatura de persona adulta y ha logrado acumular una mínima cantidad de grasa corporal” (Craig, 1997, p. 409). A causa de la dilatación del útero y de los cambios cíclicos en el endometrio, comienza la menstruación. Esta consta de cuatro componentes: sangre proveniente de los capilares de los tejidos que tapizan el útero; mucus similar al que se expulsa por la nariz; sales de calcio y otros minerales, y tejido celular destruido. De acuerdo con Tañer (1978 citado en Craig) los primeros ciclos menstruales, en muchos casos, se caracterizan por ser irregulares y anovulatorios, es decir, no producen óvulos. Así que por lo común las chicas, en la primera parte de la adolescencia son estériles. Sin embargo no deben de fiarse ya que algunas veces la ovulación y la concepción ocurren en estos primeros meses. Los

primeros años de menstruación pueden ir acompañados de algunas molestias como dolores de cabeza, espalda, abdomen, vómitos, fatiga, hipersensibilidad de los senos, etc..

La eyaculación o primera emisión seminal es considerada en los varones principal signo de maduración sexual, y puede suceder en forma espontánea o inducida. Esta puede ocurrir en la etapa de rápido crecimiento, durante la masturbación o en un “sueño húmedo”. Moraleda (1999) señala que en general las primeras emisiones no tienen suficiente semen para ser fértiles y que sólo después de uno o tres años progresará la espermatogénesis lo suficiente como para que aparezca en la eyaculación una cantidad de espermatozoides móviles adecuados para la fertilidad.

Otros signos de maduración sexual son las características sexuales secundarias (ver cuadro 1.1 p. 10) que aparecen paralelamente al crecimiento de los órganos sexuales primarios.

El florecimiento de los senos en la chica es el carácter más visible entre los caracteres sexuales secundarios. También su pelvis se vuelve más ancha y se forman capas de grasa bajo la piel, que le dan una apariencia más redondeada. En los varones ocurre un aumento de la amplitud torácica. Otras características sexuales secundarias que ocurren en ambos sexos son: el crecimiento del vello púbico; facial y axilar. Su piel se vuelve más dura y más grasosa debido al aumento de tamaño y actividad de las glándulas sebáceas ocasionando problemas de acné. También se desarrollan en la piel las glándulas sudoríparas que incrementan el olor corporal. Las voces tanto de los chicos como de las chicas se vuelven más profundas debido en parte, al

crecimiento de la laringe y también, en los chicos, a la producción hormonas masculinas.

CUADRO 1.1 CARACTERÍSTICAS SEXUALES SECUNDARIAS

| CHICAS | CHICOS |
|---|-------------------------------|
| Pechos | Vello púbico |
| Vello púbico | Vello (bajo el brazo) axilar |
| Vello (bajo el brazo) axilar | Vello facial |
| Aumento creciente en anchura y profundidad de la pelvis | Cambios en la voz |
| Cambios en la voz | Cambios en la piel |
| Cambios en la piel | Ensanchamiento de los hombros |

(cuadro tomado de Papalia, 1992, p. 345).

EFFECTOS DEL DESARROLLO FÍSICO

Todos estos cambios acelerados de crecimiento: el aumento de estatura y de peso, el incremento en la longitud de las extremidades, el desarrollo de los caracteres sexuales primarios y secundarios, el crecimiento desigual de los huesos de la cara, con frecuencia, son sorprendentes y perturbadores para el adolescente menor. Le producen inseguridad y ansiedad. Se siente invadido por todas estas modificaciones corporales incontrolable Su cuerpo tan odiado como amado constantemente le traiciona: Debido al crecimiento a veces muy rápido de sus extremidades, sus movimientos son hasta cierto punto torpes e incoordinados, produciéndole situaciones bochornosas (Aberastury, 1987; López, 1998; Moraleda, 1999).

Para el varón, las erecciones involuntarias como respuesta a algún estímulo erótico, le resultan perturbadoras. El cambio de voz y la falta de control sobre la misma le genera cierta incomodidad evitando a veces hablar en público por temor a ponerse en evidencia.

Las chicas comienzan a sentirse incómodas por el desarrollo de sus caderas y mamas, así como por la aparición de la menarquia. Ante este suceso tan significativo como lo es la menarquia muchas jovencitas poco o mal informadas- debido en gran parte a los tabúes culturales que han reforzado las actitudes negativas hacia este hecho—llegan a experimentarla como algo penoso y desagradable, como una crisis higiénica que les provoca ansiedad, pero no les produce orgullo por su feminidad Además algunas de ellas llegan a sentirla como una limitante en los deportes o en algún otro aspecto de su vida (Whisnant & Zegans, 1975 citados en Papalia, 1992).

Dichos autores señalan que para que las chicas puedan experimentar la menstruación en forma positiva como un hecho natural; normal en su desarrollo y no como un suceso penoso o como una enfermedad es necesario que se les brinde la información adecuada al respecto, que les posibilite una mayor y mejor comprensión y adaptación a dichos cambios.

Los adolescentes también deben enfrentarse con las insistentes urgencias sexuales que se manifiestan con el advenimiento de la pubertad (Vid. Infra. Comportamiento sexual).

Debido a la rapidez e intensidad con que se presentan estos cambios, el adolescente menor tiene dificultad para integrar todas estas modificaciones en

un nuevo esquema corporal. La imagen que tiene de su cuerpo se torna cambiante e incierta, así como la concepción que tiene de sí mismo. A veces, dice Moraleda (1999) se siente incómodo en su propio cuerpo; éste no le resulta familiar. Se siente extraño de sí mismo, raro, que no termina de encontrarse, o lo que es peor no se siente a sí mismo. No sabe ya qué es ni dónde se encuentra y para calmar su angustia pasa horas ante el espejo intentando fijar su imagen aunque sea por un momento.

Como la mayoría de los adolescentes dan gran importancia a la apariencia física, se preocupan mucho por su peso, complexión y sus rasgos faciales y suelen ser intolerantes ante las “desviaciones” como ser demasiado gordo o demasiado flaco o madurar antes o después que sus compañeros. Se sienten avergonzados por las erupciones cutáneas, barros, puntos negros o manchas en su piel y se comparan constantemente con sus coetáneos evaluando de continuo las transformaciones de su propio cuerpo –“¿tiene la forma y el tamaño correcto?” Los autores de la literatura revisada señalan que la imagen que el adolescente tiene de su propio cuerpo adquiere un papel central en la opinión y sentimiento que tiene de sí mismo de su propio valor o no valor personal.

Aunado a lo anterior y debido a la incertidumbre generada ante las nuevas situaciones, los jóvenes se muestran hipersensibles a los juicios de los que les rodean, y la forma en que reaccionan hacia su propio cuerpo ,dice Moraleda (1999), depende en gran medida de las actitudes y los juicios de los otros, sobre todo de las que sus padres manifiestan hacia ellos.

1.2- DESARROLLO PSICOLÓGICO

Las formas en que los adolescentes enfrentan el estrés de su nuevo cuerpo y papeles nuevos están basadas en el desarrollo de la personalidad en los años anteriores. Así, para llevar a cabo las tareas significativas que su crecimiento exige y formar por tanto una identidad coherente recurren a las habilidades, los recursos y las fortalezas que adquirieron en las etapas previas de su vida, así como a las nuevas capacidades intelectuales alcanzadas.

En este apartado se abordarán las transformaciones cognoscitivas, emocionales; de identidad y orientación al mundo de los valores y los cambios en la conducta sexual.

a) CAMBIOS COGNOSCITIVOS EN LA ADOLESCENCIA

Cuando las estructuras de su cerebro han madurado y su ambiente cultural y educativo es propicio, muchos adolescentes alcanzan el más alto nivel de desarrollo intelectual, el de las operaciones formales. “Este se caracteriza por la habilidad de pensamiento abstracto que posibilita al sujeto pensar en términos de lo que podría ser verdadero y no precisamente en términos de lo que ve en una situación concreta” (Inhelder & Piaget, 1958; Piaget & Inhelder, 1966 citados en Papalia, 1992, p. 361).

Ahora el joven puede pensar en términos de ‘qué pasaría si’, es decir, puede formular una gran variedad de hipótesis en torno a un problema dado, considerando las posibles relaciones entre sus elementos, comprobar dichas hipótesis mediante la experimentación y elaborar posibilidades de solución por vía deductiva.

Con la aparición del pensamiento abstracto se da una mayor utilización del aprendizaje verbal sobre el aprendizaje ejecutivo propio del estadio de la niñez. Los adolescentes usan cada vez más palabras de contenido abstracto, enriqueciendo con ello su vocabulario y comprensión del significado de las mismas. Operan cada vez más con enunciados verbales referidos a la realidad y menos con contenidos concretos de los objetos. Los adolescentes emplean construcciones sintácticas cada vez más complejas (Hillerbrand, 1966; Halliday, 1982; Tough, 1987 citados en Moraleda en 1999).

Además de estas mayores habilidades de pensamiento abstracto y de lenguaje, el desarrollo cognoscitivo en esta edad también está señalado por el uso de destrezas metacognoscitivas que posibilitan una mejor planificación, organización y estructuración de las estrategias de aprendizaje. El adolescente reflexiona sobre sus propios pensamientos; examina sus procesos mentales para elaborar, controlar y aplicar las estrategias de aprendizaje más adecuadas para cada tarea. Desarrolla habilidades más complejas para resolver problemas en formas distintas, así como mejores formas de almacenar información y de disponer de ella de manera selectiva cuando lo requiera.

No obstante las nuevas habilidades cognoscitivas alcanzadas, en algunos aspectos el pensamiento de los adolescentes con frecuencia permanece inmaduro. Los jóvenes-dice Papalia (1992) – creen que si desean y piensan en algo con suficiente fuerza lo conseguirán sin hacer nada ellos mismos. Por otra parte, se centran tanto en sí mismos, en sus propios razonamientos y emociones que no distinguen los sentimientos de los otros. Absortos en sí mismos creen que sus experiencias son únicas y que nadie ha pensado o

sentido jamás lo mismo. Los adolescentes tempranos creen que son especiales; grandiosos y que están exentos de las leyes naturales que gobiernan al resto del mundo. Esta creencia que Elkind (1984 citado en Papalia) denomina fábula personal parece ser el fundamento-dice- de ciertos comportamientos autodestructivos que son frecuentes durante este periodo ya que los adolescentes piensan que mágicamente están protegidos de todo daño y se involucran en acciones que ponen en riesgo su vida..

Esta sobreestimación del adolescente hacia sí mismo, señala Moraleda (1999) es un fenómeno psicológico normal que puede servirle para superar las dificultades a enfrentar durante su desarrollo, pero también puede acrecentar la distancia entre el yo ideal y lo que realmente es posible pudiendo ser fuente de frustración cuando el chico se encuentra sometido a la prueba de la realidad.

También a causa del alto grado de autoconciencia que adquiere el adolescente, se siente constantemente observado y juzgado por otros (concepto de audiencia imaginaria de Elkind, 1984) y como no está tan seguro de su identidad tiende a ser muy vulnerable a los puntos de vista de los demás.

El egocentrismo de los adolescentes, dice Papalia (1992) comienza a ceder conforme amplían su habilidad de razonamiento y alcanzan un nivel maduro de pensamiento.

b) CAMBIOS EMOCIONALES

Aberastury, A. (1987) dice que “la adolescencia es un momento crucial en la vida del hombre y constituye la etapa decisiva de un proceso de desprendimiento que comenzó con el nacimiento” (p. 15).

Durante dicha etapa, señala la autora, la realidad de las transformaciones corporales que experimenta el chico le obligan a desprenderse de su cuerpo infantil, a renunciar a su condición de niño y a aceptar su nueva imagen junto con las nuevas responsabilidades implicadas en dichos cambios. Teniendo para ello que realizar tres duelos fundamentales: el duelo por el cuerpo de niño; por la identidad infantil y por la relación con los padres de la infancia.

Durante este proceso de duelo y búsqueda de una nueva identidad, dice la autora, el adolescente se torna confundido y ambivalente ya que por una parte desea independizarse de sus padres, hacer sus propias experiencias fuera de su mundo infantil pero por otra parte, por temor a la pérdida de lo conocido, se resiste a desprenderse buscando el refugio y la protección. Fluctúa entre la dependencia y la independencia extremas refugiándose en sus logros infantiles, en la fantasía, pero también coexiste el deseo y afán de crecimiento, de alcanzar logros adultos. El adolescente, ante diferentes personas, se muestra cambiante, inestable en su comportamiento, capacidad, afectividad e incluso, en un mismo día puede presentar notables variaciones en su aspecto físico y en su vestimenta. Necesita de un largo proceso de duelo; de un largo periodo de pérdida y recuperación de ambas edades para asimilar todos estos cambios corporales tan rápidos. Necesita tiempo para conciliarse con su cuerpo, para conformarse a él; para aceptarlo.

Aunado a este proceso de duelo y debido también a su desarrollo cognoscitivo, el adolescente (el menor en forma emocional y el mayor a nivel más racional) comienza a percibirse como un ser individual y distinto, separado de los demás. Empieza a darse cuenta plenamente de su propia existencia; a encontrarse por primera vez consigo mismo, con su individualidad. (Villanueva, 1985). Éste, según el autor, es el comienzo del despertar existencial que conduce al sujeto a entrar en contacto con sus características existenciales de separatividad, indefensión, mortalidad, libertad y responsabilidad (de las cuales las que más sobresalen en este periodo son la libertad; en la adolescencia temprana, y la responsabilidad, durante la fase tardía). Esta nueva conciencia adquirida le brinda la oportunidad de iniciar el proceso de autorrealización pero al mismo tiempo le provoca sentimientos de soledad y angustia. Dicho proceso de autorrealización surge como una necesidad de ser, de encontrar un sentido y significado a la existencia y se manifiesta a través de las necesidades emocionales de relación, arraigo, trascendencia y, sobre todo, de un marco de orientación e identidad.

Al hacerse conciente de sus propiedades ontológicas de separatividad, indefensión y mortalidad, el joven se siente solo, frágil, desamparado, incomprendido e indefenso y se da cuenta de que necesita relacionarse humanamente con alguien, pertenecer a un grupo que lo haga sentirse arraigado, protegido, tendiendo por tanto a refugiarse en su grupo de amigos con los que se siente apoyado y comprendido, ya que durante esta etapa ellos constituyen la fuente más importante de satisfacción para él.

Ante la certeza sobre la finitud de su vida, el adolescente mayor experimenta la necesidad de trascender; de desarrollar plenamente todas sus potencialidades.

Al comenzar a ser conciente de su libertad, el adolescente siente la necesidad de rebelarse a lo que las figuras de autoridad esperan de él. Se opone a las normas familiares y escolares y rechaza los consejos y opiniones que le ofrecen sus padres. Los chicos, dice López (1998), manifiestan su oposición negándose a salir de paseo con la familia; a asistir a reuniones familiares; a vestirse con la ropa que sus padres les sugieren; a colaborar en algunas actividades que estos les demandan, critican sus gustos; su música y los valores y principios que éstos tratan de inculcarles.

El adolescente, señala el mismo autor, también manifiesta su necesidad de individuación a través de no compartir con los padres parte de sus experiencias y parte de su vida emocional. Gusta de mantener en secreto todo aquello que siente como realmente suyo; que sólo a él le concierne o de comentarlo sólo a quien y como él lo quiera.

Durante su proceso de individuación emocional el adolescente realiza una regresión obligatoria hacia sus vínculos afectivos tempranos trayendo al presente de la relación con los padres de ahora las dependencias infantiles no resueltas para darles solución. Debido a ello el adolescente necesita manifestar cierto grado de rebeldía y oposición hacia las ingerencias de sus padres para defenderse de situaciones edípicas que son despertadas en esa edad (Geleer, 1957; Blos, 1967 citados en López 1998).

El mismo autor explica el origen de la rebeldía adolescente también como producto de la regresión a etapas preedípicas en las que al niño le es necesario decir no para defender los rasgos de identidad que ha logrado alcanzar, del retorno a la simbiosis. Es por ello que experimenta la obediencia como infantilizante; fusionante con las figuras parentales.

La rebelión del joven también es respuesta a la resistencia que la familia y el grupo social ponen a este proceso. Los padres se resisten o se muestran ambivalentes a aceptar el crecimiento de sus hijos debido a que también ellos necesitan hacer su duelo por el hijo niño y por su relación de dependencia infantil y evolucionar hacia una nueva relación con el hijo adulto, lo que implica aceptar su propio envejecimiento, evaluar sus logros y fracasos (en comparación con las capacidades y logros crecientes de su hijo) y enfrentar la experiencia de ser desidealizados, aceptando una relación llena de ambivalencias y críticas (Aberastury, 1987; López, 1998).

Dicho proceso de desprendimiento –dicen estos autores- se hace más difícil cuando el adulto al sentirse enjuiciado o amenazado por la actitud del chico y por su crecimiento reacciona con una total incomprensión, rechazo y reforzamiento de su autoridad. Esta reacción intolerante y autoritaria de los padres buscando el sometimiento del adolescente puede generar en mayor rebeldía por parte de este último (señala López, 1998), pudiendo orientarse hacia conductas desadaptativas o perjudiciales, por ejemplo: vinculándose con compañeros que a él le parece son más de mundo y con mayor independencia y con los cuales comete fechorías, implicándose en actos delictivos o de adicción hacia alguna sustancia tóxica sintiendo con ello mayor confianza

ilusoria, ya que el joven necesita un espacio donde canalizar su rebeldía y ha de encontrarlo.

Papalia (1992) señala que el conflicto forma parte de todas las relaciones y es normal y saludable en un periodo de transición como la adolescencia en que padres e hijos deben renegociar sus funciones. Es por ello que los progenitores deben estar preparados para enfrentar las vicisitudes del desarrollo de sus hijos adolescentes, y han de estar disponibles para satisfacer su necesidad de apoyo y protección aunque ésta sea ambivalente. Para esto será necesario que ellos mismos vayan viviendo la evolución del hijo otorgándole una libertad adecuada con la seguridad de normas que le permitan desarrollarse hasta un nivel adulto.

Al respecto Baumrind (1975 citada en Craig, 1997) expresa que el estilo democrático es el que más probablemente favorezca el desarrollo de actitudes responsables, independientes y de alto grado de autoaceptación en los adolescentes.

c)CAMBIOS EN LA IDENTIDAD

Al percatarse de su libertad rechazando consecuentemente las normas y principios que sus padres le habían inculcado, el adolescente se enfrenta con la falta de un sentido predeterminado y de principios que le den la seguridad de saber qué tiene que hacer. Se da cuenta de que no hay verdad absoluta y de que ahora a él le corresponde ser el creador de su propia existencia. Ahora el adolescente debe iniciar la búsqueda de su verdadero ser; de lo que genuinamente es suyo y contestar a las preguntas de “quién soy y en qué creo”

para resolver su crisis de identidad (Erikson, 1950; Allport, 1961 citados en Villanueva, 1985).

La calidad de las experiencias tempranas; la forma en que el niño haya enfrentado cada una de las tareas propias de cada uno de los estadios de su desarrollo constituye el fundamento para la conquista de su identidad adolescente. Un sentimiento de confianza creado de la relación de la madre y el lactante produce en el joven confianza en sí mismo y en las personas. La autonomía alcanzada hacia el segundo y tercer año de vida impulsa al adolescente a emanciparse de sus padres y decidir libremente su propio futuro. El periodo de iniciativa le prepara para plantearse metas idealistas y también más realistas sobre su desempeño de algún rol en su vida futura. El sentimiento de laboriosidad de los años escolares generará ahora en el adolescente un sentimiento de competencia, de capacidad para hacer bien las cosas (Erikson, 1950 citado en Villanueva, 1985).

La elaboración de la identidad comporta como elementos más significativos, según Gil (1997), los siguientes.

- El establecimiento del concepto de sí mismo.

Con el despertar del adolescente a su mundo interior, sus sentimientos, deseos y esperanzas se convierten en centro de sus preocupaciones y en objeto de sus meditaciones. Reflexiona sobre sus necesidades, manifestaciones y habilidades para poder llegar a un mayor autoconocimiento que aunado a ciertos ideales que se va forjando es lo que va constituyendo su autoconcepto. Así el adolescente debe unificar las representaciones que tiene acerca de sí mismo, referentes al propio cuerpo, al propio comportamiento y a las

relaciones sociales para conformar su autoconcepto, que es conocimiento y valoración de sí mismo.

De acuerdo con la literatura revisada, diversos factores influyen en la elaboración del concepto de sí mismo: el nivel de autoestima que posee el individuo, el ambiente familiar, los factores sociales y culturales como el ambiente social, el estatus socioeconómico, la pertenencia a un grupo... Pero uno de los que tienen mayor peso durante esta etapa de la adolescencia es la imagen del propio cuerpo, ya que diversas investigaciones han constatado que el adolescente se siente más interesado por el aspecto físico y la apariencia corporal que por sus cualidades intelectuales y morales.

- Elaboración de la memoria autobiográfica de la persona y el proyecto de un futuro satisfactorio.

El adolescente comienza a tejer su propia historia personal haciendo un ‘viaje’ en retrospectiva a través del cual interpreta sus pasadas experiencias; reflexiona sobre sus recuerdos, recursos y capacidades alcanzadas, mismos que aprovechará para afrontar retos y tareas presentes y para la planeación y compromiso de un futuro.

-Elección ocupacional. El adolescente debe decidir la actividad profesional o laboral a la que habrá de dedicarse.

-Elaboración de un proyecto para sí . Constituido por los valores y actitudes que el joven hace propios y que unificarán y darán sentido a toda su conducta y comportamientos.

Con la adquisición del pensamiento abstracto, el adolescente se hace capaz de conocer los valores morales. Gusta de reflexionar y discutir sobre diversos temas morales como el amor libre, el matrimonio, la libertad, la amistad y la justicia.

No obstante este gran interés despertado por dichos razonamientos, dice Moraleda (1999) el adolescente-incapaz de comprender todavía la complejidad de la vida moral, debido a su falta de conocimientos y experiencia- pretende establecer reglas morales comunes, intransigentes aplicables a su conducta y a la de los demás sin considerar la complejidad de los casos particulares.

El adolescente desea apoyarse en su juicio personal al decidir lo que está bien o mal, rechazando tanto la dependencia de la vida moral de la infancia como la de la moral del mundo adulto, sobre todo aquella que se le pretende imponer. Pero como no está tan seguro de lo que conviene hacer elige un modelo al que reconoce incondicionalmente, alguien en quien pueda ver reflejadas sus dificultades y luchas; alguien que sirva como punto de referencia y orientación de su mundo interior y de su conducta. Así, el autor señala que a pesar de que el adolescente desea ser autónomo en sus juicios morales, sigue siendo influenciado constantemente por los valores del contexto cultural al que pertenece y con los cuales se identifica.

Al respecto dice Gil (1997) que dichos valores y actitudes sólo pueden ser asumidos en forma más o menos duradera cuando han sido experimentados y son significativos en la vida afectiva del individuo. Cuando resultan

incongruentes con el propio proyecto personal pueden ser marginados o excluidos.

Este autor afirma que uno de los factores que más contribuyen al desarrollo de la conciencia moral del joven es el descubrimiento de su vida interior. Éste analiza sus acciones y los motivos que le llevan a actuar y sus consecuencias en relación con los valores morales, posibilitándole ello un mayor y más profundo conocimiento del significado de su propia conducta moral y mayor conciencia de la responsabilidad personal.

Por otra parte, Kohlberg (citado en Papalia, 1992) en su teoría del desarrollo moral afirma que como no todos los adolescentes se hallan en el estadio de las operaciones formales de Piaget, algunos de ellos pueden encontrarse en cada uno de los tres niveles de moral.

- Nivel preconvencional. Los sujetos que se encuentran en este nivel piensan en términos del temor al castigo o de la magnitud de un acto o en términos del propio interés.
- Nivel convencional. Las personas que se encuentran en este nivel se ajustan a las convenciones sociales y piensan en términos de hacer lo correcto para agradar a los otros u obedecer la ley.
- Nivel posconvencional. Solamente cuando sean jóvenes adultos serán capaces de alcanzar este nivel de moralidad, reconociendo primeramente la naturaleza relativa de las normas morales y desarrollando sus propios principios éticos. (p. 362)

Solamente cuando los jóvenes alcancen la madurez intelectual efectiva podrán integrar un sistema de valores que oriente y de respuesta a las dificultades de su vida, y que les permita confrontar o rechazar posiciones opuestas a la suya a través de la crítica constructiva sin necesidad de someter.

-Logro de la identidad sexual. Verse a sí mismo como un ser sexual, aceptar las condiciones de autoexcitación sexual, y el desarrollo de una relación romántica íntima son aspectos importantes-dice Papalia (1992)- en la adquisición de una identidad sexual. (Vid. Infra. Comportamiento sexual).

James Marcia (1980 citado en Craig, 1997, p. 439) define la identidad como “ una organización interna de compromisos, autoconstruida de conducta, habilidades, creencias e historia individual”. En su investigación basada en la teoría de Erikson, identifica cuatro diferentes modos o estados de identidad: exclusión, difusión, moratoria y consecución. Dependiendo de si el individuo ha pasado por un periodo de crisis o toma de decisiones y ha hecho compromisos sobre aspectos importantes de su vida.

- Exclusión. Los adolescentes que se encuentran en este estado han hecho compromisos sin pasar por una crisis de identidad. Antes que considerar posibles alternativas, han aceptado los planes de otras personas para sus vidas.
- Difusión. Estado de identidad de los jóvenes que no han pasado por una crisis ni hecho compromisos. Carecen de un sentido de dirección y parecen estar poco motivados para encontrar uno.
- Moratoria. Los jóvenes en este estado se hallan a la mitad de una crisis de identidad.
- Consecución de la identidad. Estado de quienes han empleado activamente gran cantidad de tiempo pensando en aspectos importantes de su vida (es decir, han pasado por un periodo de crisis , han hecho elecciones y se han comprometido con ellas. (p.439)

Es importante observar de acuerdo con dicho autor, que el estado de identidad puede variar en un mismo individuo de acuerdo con el aspecto de la vida que consideremos y puede también cambiar a medida que continúe desarrollándose.

Villanueva (1985) señala que si las bases de la personalidad no son lo bastante sólidas; si el individuo no satisfizo adecuadamente sus necesidades de estima y autoestima cuando niño, ahora en la adolescencia encontrará serias dificultades para resolver su crisis de identidad y quizá niegue sus características ontológicas de libertad y responsabilidad, seudosatisfaciendo, por tanto, sus necesidades de un marco de un marco de orientación e identidad conformándose con los principios de la comunidad, aferrándose a normas rígidas e irracionales que se impondrá a sí mismo y a otros bloqueando con ello su camino hacia su propia autorrealización.

d) COMPORTAMIENTO SEXUAL

Desde el comienzo de la adolescencia el joven empieza a experimentar el surgimiento vivo y fogoso de sus impulsos sexuales que demandan ser atendidos. Estos suelen acompañarse de intensas fantasías y prácticas masturbatorias. Dichas prácticas de acuerdo con los educadores modernos son normales y saludables; forman parte del proceso de autoconocimiento como ser sexual, ayudan a la gente a dar y recibir placer sexual, y proveen un camino para llenar el deseo sexual sin comenzar una relación sexual para la cual la persona no está emocionalmente preparada (Barbach, 1975; Kinsey, Pomeroy, Martín & Gebhard, 1953; Lo Piccolo & Lobitz, 1972 citados en Papalia, 1992).

Estas pulsiones sexuales llevan al adolescente a experimentar por primera vez en su vida el impulso de tener una relación sexual plenamente genital. Ante este hecho tan sorprendente, dice el autor, el chico puede reaccionar (inicialmente) con miedo, angustia, aceptación, inquietud, alegría,

repugnancia, culpa, etc. Ésta dependerá en gran medida, de las normas morales que le hayan sido inculcadas y del tipo de educación sexual que haya recibido (Villanueva, 1985).

Díaz (1982) señala que existen diferencias en las actitudes sexuales entre chicos y chicas en nuestro contexto nacional, que según las investigaciones hechas parecen ser debidas fundamentalmente al patrón psico-sociocultural familiar dominante en México.

Así por ejemplo, los chicos tienen una vida sexual más activa que las chicas debido a una moral más permisiva que les otorga el prestigio de virilidad a través de sus prácticas sexuales. Mientras que las chicas son reprimidas por el mismo contexto familiar y social; condicionadas a una moral autoritaria y a un rol sexual pasivo.

A pesar de las influencias del medio social en la formación de la identidad sexual del adolescente, éste-dice Villanueva (1985)-puede llegar, dentro de su proceso, a establecer principios que él sienta realmente suyos.

Por otra parte, la irrupción de los impulsos sexuales en la adolescencia están vinculados en cierto grado a las necesidades de relacionarse afectivamente con otro ser humano y de sentirse arraigado, ante los sentimientos de soledad y aislamiento que experimenta el joven al enfrentarse con sus propiedades existenciales de separatividad, indefensión y mortalidad. Sin embargo, debido a su falta de experiencia en su interacción con el sexo opuesto los chicos satisfacen primeramente estas necesidades de relación y arraigo con su grupo de amigos con los que en algunas ocasiones pueden llegar a tener experiencias

homosexuales pasajeras. Pero conforme van desarrollando sus habilidades para relacionarse con el sexo opuesto comienzan a tener sus primeros noviazgos que les dan la oportunidad de explorarse y conocerse más a sí mismos como seres sexuales, para continuar enriqueciendo su identidad sexual.

Papalia (1992) también afirma que la actividad sexual-el beso casual, abrazos y caricias o el contacto genital- no va solamente encaminado hacia la búsqueda de placer sexual o desahogo sexual sino que satisface diversas necesidades: aumentar la intimidad, tener una nueva experiencia, probar su madurez, actualizarse con el grupo de iguales, encontrar alivio ante las presiones o investigar los misterios del amor.

Los derechos sexuales y reproductivos son reconocidos por las Naciones Unidas como derechos humanos ya que constituyen una ampliación del derecho a la salud integral y al desarrollo. Sin embargo, en la audiencia realizada ante la Comisión Interamericana de los Derechos Humanos (2002) se hizo un llamado de atención sobre situaciones de violación de estos derechos de los adolescentes (en la región de América Latina y El Caribe), así como de la escasa atención de sus necesidades específicas.

Dicho incumplimiento se ha visto reflejado en la falta de acceso de los adolescentes, en general, a la información objetiva sobre el ejercicio de su sexualidad sin riesgos.

Las escuelas, se expresó en dicha audiencia, carecen de programas de educación sexual. Convirtiéndose así los medios de comunicación masiva en la única o principal fuente de información para los adolescentes. En ellos se

transmiten valores y mensajes contradictorios que confunden a los jóvenes y que favorecen comportamientos de riesgo y los expone a embarazos no planeados, enfermedades de transmisión sexual y al VIH (SIDA).

Al respecto de esto último, el doctor Delfín, F.- miembro del Grupo Interdisciplinario de Sexología-(entrevistado por Aridjs, P. en 1988) dice para continuar manteniendo su autoridad los adultos llenan de mensajes contradictorios a los adolescentes con respecto a su sexualidad. Así mismo, a través de los anuncios, periódicos, canciones y películas se ofrecen estímulos erótico-sexuales, en ocasiones subliminales, que invitan a los chicos a llevar una vida sexualmente activa pero no les previenen sobre situaciones de riesgo al respecto ni cómo protegerse, por el contrario distorsionan la realidad presentando falsedades como la de aquel protagonista que copula con singular alegría con treinta y nueve mujeres día y noche y nunca se embarazan.

El embarazo adolescente y la maternidad temprana- se expresó en la audiencia- son problemas que en nuestra región están muy ligados al incumplimiento de los derechos sexuales y reproductivos de los adolescentes. “En la región aproximadamente 15 millones de mujeres de entre 15 y 19 años dan a luz cada año, lo que representa el 10% de los nacimientos del mundo” (Audiencia. Red Latinoamericana y Caribeña por la defensa de los derechos de niños, niñas y adolescentes. Washington, 17 de octubre del 2002).

El embarazo no deseado arruina la juventud de las adolescentes y las llena de responsabilidades para las que no están preparadas. Además en muchos casos deben enfrentar humillaciones, golpes y estigmatizaciones. Muchas veces son

rechazadas del hogar y de la escuela y deben abandonar dichos espacios y enfrentarse a un medio muy agresivo.

Entre las dificultades existentes enunciadas en la literatura revisada para prevenir a tiempo el embarazo no planeado en adolescentes, además del no acceso de los jóvenes a información precisa y sistemática sobre sexualidad y reproducción, se señala la carga de mitos en torno al uso de anticonceptivos, por un lado, y por otro- como lo expresa el sexólogo Delfín- la negación de muchos doctores a brindar apoyo a los adolescentes para tomar alguna medida preventiva, pues esto implicaría una vida sexual activa.

Así muchos jóvenes faltos de información o de una formación adecuada en torno a su sexualidad, se inician en prácticas, sin la protección adecuada, que muchas veces ponen en riesgo su salud, su futuro y hasta su propia vida.

Según lo reportado en la Audiencia (2002):

En México, 64 por ciento de los adolescentes de 15 a 19 años, con vida sexual no usan métodos anticonceptivos.

Seis de cada diez adolescentes usuarios de anticonceptivos recurren a los métodos del ritmo y al retiro, los menos seguros.

Sólo 34 por ciento de las y los adolescentes utilizan un método anticonceptivo durante la primera relación sexual.

Los índices de mortalidad materna entre mujeres de 15 y 19 años de edad son el doble de los correspondientes a las mujeres de 20 a 29 años.

Según las cifras proporcionadas por Delfín (citado por Aridjis, P. , 1988), en 1980 se calculaba que se practicaban un millón de abortos al año en México y que 14 por ciento de estas mujeres morían por esta causa. (Audiencia Red Latinoamericana y Caribeña por la defensa de los derechos de niños, niñas y adolescentes, 2002)

En base a los problemas aquí expuestos en relación a la sexualidad de nuestros adolescentes y considerando que éstos representan un tercio de la población

del país es evidente la urgente necesidad de redoblar esfuerzos intensificando acciones que contribuyan en la medida de lo posible a la solución de dichos problemas, sobre todo en un momento como el de ahora en que el V I H (SIDA) continúa extendiéndose. Dichas acciones deben realizarse en corresponsabilidad entre el Estado, las escuelas y las familias.

La educación sexual, señala Delfín debe consistir más que en la enseñanza de conceptos y nombres, en fomentar el aprendizaje de actitudes concientes y responsables en cuanto a la sexualidad.. Los chicos, con base en una formación adecuada, deberán tomar decisiones responsables con respecto a su sexualidad y no por presión de grupo. Para ello – comenta el sexólogo- los adultos necesitan, primero, revisar sus propios tabúes y mitos respecto al tema para poder reeducarse y así poder brindar la guía y orientación adecuada a sus hijos. Es importante brindar dicha educación sexual a los chicos desde la infancia a través de una comunicación abierta, en donde el discurso sea congruente con el ejemplo.

Así mismo, el estado debe impulsar planes y programas viables para satisfacer las necesidades específicas de los adolescentes. Para ello- se señaló en la Audiencia ante la Comisión Interamericana de los Derechos Humanos- “Las políticas públicas, en especial las políticas económicas deben considerar su impacto sobre la vida de los niños, niñas y adolescentes y guardar relación con las políticas sociales”.

1.3- DESARROLLO SOCIAL

En la adolescencia el grupo de compañeros y amigos de edad adquiere gran relevancia ya que los chicos necesitan el respaldo de personas que son como ellos en ciertas formas importantes; que pueden entenderlos y están en armonía con ellos debido a que pasan por cambios similares. Es con sus iguales con quienes comentan y obtienen conclusiones de lo que les sucede interiormente; de sus dudas continuas hacia sí mismos y hacia los demás, generadas por todas las transformaciones que están experimentando. Dentro del grupo los adolescentes se sienten apreciados, aceptados, comprendidos y con el respaldo necesario para lograr la autonomía e independencia de sus padres.

Los muchachos se apoyan en el grupo para explorar y determinar quiénes son y qué quieren ser. Se comparan de continuo unos con otros para evaluar sus habilidades personales, su apariencia, conductas, rasgos de personalidad, maneras de pensar; de sentir y de interpretar el mundo.

Además de las funciones auxiliares de autocrítica y auto observación que adquiere el grupo éste, según Moraleda (1999) :

Proporciona al adolescente apoyo y sentimiento de valoración personal, ya que le ofrece seguridad y aceptación, le provoca sensación de prestancia personal y prestigio ante el resto de sus compañeros; le ofrece la oportunidad para desarrollar habilidades que le ayudarán a realizar una buena adaptación social y le proporciona un espacio para liberar sus tensiones emocionales, ya que en la atmósfera grupal puede expresarse franca y libremente.
(p.266)

El respaldo emocional y el compartir confidencias son de suma importancia en las amistades entre mujeres en la adolescencia y en su vida posterior. La comunicación entre ellas es más afectiva que la de los varones. Estos últimos suelen comunicarse más entre ellos a nivel intelectual y en tono de broma irónica que frecuentemente raya en sarcasmo. Tendiendo a expresar más sus emociones cuando se comunican con las chicas (López, 1998).

Este autor dice que los adolescentes mayores de ambos sexos se comunican verbalmente haciendo uso de neologismos que llevan una gran carga expresiva y que les hace sentir muy cohesionados entre sí y también diferenciados; distanciados de las figuras parentales y por lo tanto a salvo de la fusión con éstas.

Además del influjo en la expresión verbal, los miembros del grupo de iguales están constantemente influenciados por el otro en la forma de vestir, en el arreglo personal, en sus actividades sociales, comportamiento sexual, uso o no uso de drogas, consecución o no consecución del logro académico y las aspiraciones vocacionales. Sin embargo, cuando se trata de decisiones acerca de un asunto laboral o un dilema moral, los padres parecen tener mayor influencia (Hill, 1980; Brittain, 1963; Emmerick, 1980 citados en Papalia, 1992).

De cualquier manera, a través del grupo el adolescente tiene la posibilidad de conocer valores distintos a los que le fueron inculcados desde niño fundamentalmente en el seno familiar, y de reflexionar sobre ellos comparándolos con los de sus progenitores para así elegir aquellos que sean congruentes con su propio proyecto personal y sirvan para dar un significado y

orientación a todas sus acciones. Es por ello que López considera determinantes estas fuerzas gregarias en el proceso de síntesis e incorporación de valores grupales y culturales durante la adolescencia.

Erick Fromm (1967 citado en López, 1998) describe el sentimiento gregario como “una necesidad específicamente humana que implica un sentimiento profundo de unidad con los demás”(p. 117). El adolescente al hacerse conciente de su individualidad; de su separatividad e indefensión se siente frágil, solo, desamparado y se da cuenta de que necesita relacionarse humanamente con los demás, sentirse arraigado, perteneciente a un grupo o a algo que aminore su aislamiento y desamparo.

Así durante este proceso de desprendimiento de las figuras parentales, de los vínculos emocionales infantiles, los adolescentes se apoyan en el grupo para satisfacer sus necesidades de relación.

Conforme va avanzando su desarrollo, los jóvenes comienzan a apartarse del grupo y a establecer amistades más cercanas e íntimas. Dichas amistades- dice Sullivan- son de gran importancia en la evolución de la crisis adolescente ya que “...el amigo desempeña el papel de sostén del yo”. El muchacho se identifica con un ser semejante a sí, que tiene los mismos problemas, dudas, ansiedades, rebeliones, entusiasmos. Se encuentra en él y proyecta sobre él su yo idealizado, dice Moraleda.

Sullivan (1953 citado en Moraleda, 1999) considera que:

En la base de la amistad adolescente existe mucho de narcisismo, ya que la relación de amigo es una relación de espejo; una relación en la que el joven proyecta sobre éste su yo idealizado y ama al otro menos por sí mismo que por la imagen que se hace de él. El amigo desempeña el papel de sostén del yo, es otro yo. Un yo idealizado que reenvía al adolescente a una imagen aseguradora de sí mismo. Por eso cuando esta amistad viene a romperse supone para el adolescente una experiencia dolorosa ya que pone en duda su valor personal. (p. 267)

Estas amistades cercanas-dice López (1998)- están impregnadas de afectos infantiles idealizados y sólo en la medida en que el adolescente vaya tomando conciencia de sí y autoafirmándose cada vez más, sus relaciones amistosas llegarán a ser más estables, reales y menos cargadas con elementos ligados a los padres tempranos.

En este capítulo se abordaron las características del desarrollo físico, cognoscitivo, emocional y social del adolescente y cómo éstas se manifiestan en el proceso de consecución de su identidad adulta. Se describieron los cambios tan acelerados que ocurren en el individuo a causa del incremento en la producción de las hormonas y cómo todos estos cambios tan rápidos sorprenden al adolescente y le producen cierta incertidumbre, inseguridad e incomodidad., pero también vitalidad y entusiasmo.

Se señaló cómo durante esta etapa muchos jóvenes alcanzan el más alto nivel de desarrollo intelectual, el de las operaciones formales que les posibilita la habilidad de pensamiento abstracto y el desarrollo y aplicación de destrezas

metacognoscitivas. También se mencionó que no obstante dichas habilidades adquiridas, el adolescente permanece inmaduro en algunos aspectos de su pensamiento, mostrándose egocéntrico, con pensamiento mágico e hipersensible a la crítica.

Se abordó cómo durante esta etapa el adolescente debe realizar sus duelos sobre su condición de niño para iniciar la búsqueda de su nueva identidad y cómo durante dicho proceso se torna ambivalente y requiere de un largo periodo para asimilar todas estas transformaciones.

Así mismo se mencionó cómo durante esta etapa el adolescente se enfrenta con sus características existenciales y ello le provoca sentimientos de desprotección, soledad y angustia pero también le brinda la oportunidad de autorrealizarse.

Como parte de su necesidad de individuación el adolescente se muestra rebelde ante la autoridad adulta y se refugia en el grupo de amigos con los que se siente apoyado.

Al ser consciente de su libertad, el adolescente necesita construir su nueva identidad y para ello requiere elaborar un nuevo concepto de sí mismo; su autobiografía y su proyecto de vida.

Además se señaló que no todos los adolescentes pasan por periodos de crisis ni hacen compromisos importantes sobre su vida ya que algunos pueden encontrarse en estado de difusión o de exclusión. La forma en que el adolescente conquista su identidad adulta depende en gran medida de la calidad de sus experiencias tempranas.

En el apartado de desarrollo sexual vimos cómo los adolescentes se enfrentan a sus impulsos sexuales que demandan ser atendidos y reaccionan a ello dependiendo de las normas morales que les hayan sido inculcadas y de la orientación sexual recibida. Además para conquistar su identidad sexual los adolescentes requieren del autoconocimiento y autoaceptación como seres sexuales.

Abordamos la existencia de diversos problemas que dificultan dicho proceso y que en gran medida se deben al incumplimiento de los derechos sexuales y reproductivos de los adolescentes, y cómo ello favorece en los jóvenes comportamientos que ponen en riesgo su salud, su futuro y hasta su propia vida.

Finalmente abordamos cómo durante el proceso de consecución de su identidad adulta, el grupo adquiere un valor muy importante para el adolescente ya que se apoya en él para satisfacer sus necesidades de relación, afecto, auto-observación y autoconocimiento. Allí conoce valores diferentes a los que le fueron inculcados y éstos contribuyen en la elaboración de su proyecto personal.

CAPITULO 2

AUTOESTIMA

CAPÍTULO 2 AUTOESTIMA

INTRODUCCIÓN

A veces nada parece llenarnos, nada nos satisface, parece que nada de lo que hacemos nos sale bien, y cuando tenemos logros no les damos la importancia suficiente, pero eso sí cuando cometemos hasta los más mínimos errores nos recriminamos una y otra vez sintiéndonos culpables. Se nos presentan oportunidades de cambio; de crecimiento en algunas áreas de nuestra vida y las dejamos escapar, quejándonos de la rutina y de vivir en condiciones de marginación. Necesitamos tomar decisiones y asumir compromisos sobre aspectos importantes de nuestra vida y permitimos que nos domine la inseguridad y el miedo. Queremos entablar relaciones positivas con los demás y no entendemos por qué nos sentimos solos, incomprendidos y aislados. Queremos que nuestra vida cambie y nos llenamos de expectativas negativas. No nos damos cuenta de que mucho de esto que nos sucede se debe, en gran medida, a sentimientos de baja valía y escasa autoaceptación personal.

Diversos autores concuerdan en que la base sobre la que se construye un nivel sano de autoestima es el autoconocimiento. Para llegar a ello necesitamos recuperar los aspectos negados de nosotros mismos; deshacernos de nuestras represiones, hacer contacto con nuestro cuerpo, redescubrir nuestros sentimientos, nuestros sueños, deseos y necesidades, liberarnos de nuestros viejos conflictos emocionales para poder experimentarnos a nosotros mismos como plenamente vivos, como plenamente humanos.

¿Cuántos de nosotros vivimos con una falsa identidad o una identidad ilusoria o impuesta?

¿ Cuánto tiempo más continuaremos ignorando las voces internas de nuestro verdadero yo, dejando que muera lentamente?

Durante la adolescencia, principalmente, se presenta como tarea fundamental al adolescente la de autodefinirse y dentro de dicho proceso requiere reconocer el estado de su autoestima y reestructurarla.

En este capítulo se aborda el significado de la autoestima desde los enfoques individual y social. Las características que definen a la misma. Cómo se desarrolla ésta desde el autoconocimiento hasta la autoaceptación y valoración personal. Las formas en que ésta influye en los diferentes aspectos de la vida de los individuos, haciendo énfasis en la adolescencia y su relación con el rendimiento académico.

2.1-DEFINICIONES DE AUTOESTIMA

Para estudiar a la autoestima de manera más completa es necesario abordarla desde dos grandes enfoques: el personal o psicológico y el social, ya que si bien cada uno de ellos subraya aspectos importantes sobre este fenómeno que sólo pueden apreciarse desde cada perspectiva particular, conjuntamente pueden brindarnos una visión más completa del mismo. (Mruk, 1998).

De acuerdo con este autor, las definiciones con mayor orientación psicológica, particularmente las de James (1890), White (1959) y Branden (1969) subrayan el lado personal de la autoestima donde aparecen implicadas las aspiraciones, las metas y los logros individuales. Éstas presentan a la competencia como factor central en la determinación de dicho fenómeno..

James (1890 citado en Mruk, 1998) considera que la autoestima se va conformando a través de los éxitos alcanzados en las áreas valoradas por el sujeto, y por su grado de pretensiones. De tal manera que ésta puede cambiar modificando el nivel de aspiraciones individuales o aumentando o reduciendo la frecuencia de éxitos.

White (1959 citado en Mruk, 1998) se refiere a la competencia como el sentimiento de eficacia para manejar los retos vitales a lo largo del tiempo. Cada estadio evolutivo presenta una oportunidad al individuo para explorar, tener éxito (o fracaso) y dominar las destrezas y todo esto facilita y, al mismo tiempo requiere autoestima.

Así estas experiencias que el sujeto va teniendo a lo largo de su desarrollo, en su constante acción sobre el medio, es lo que va conformando su sentimiento de confianza, competencia y valoración de sí mismo.

Para Branden (2003) la autoestima es una necesidad humana fundamental, imprescindible para un desarrollo normal y saludable; indispensable para el desarrollo pleno de todas nuestras potencialidades.

Dicho autor señala además del sentimiento de eficacia, el de merecimiento personal como componentes básicos de la autoestima. Una autoestima saludable, dice, se refleja en un sentimiento de competencia, de confianza en uno mismo; en nuestros pensamientos, en nuestra capacidad para hacer las cosas. También refleja una firme convicción de que merecemos ser felices y podemos serlo.

La eficacia personal, dice, va más allá de la confianza en nuestras habilidades y conocimientos específicos. Es confianza en nuestra capacidad para aprender

a hacer aquello que requerimos. Confianza en el self para enfrentar los desafíos de nuestra vida.

El merecimiento se manifiesta en el sentimiento de ser dignos, de ser respetables; en la firme convicción de nuestro derecho a vivir, a triunfar y a ser felices. Se manifiesta cuando expresamos nuestras necesidades y trabajamos para satisfacerlas.

Este autor propone buscar la autoestima a través del conocimiento, de la práctica de vivir conscientemente con racionalidad y realismo, respetando los hechos y asumiendo la responsabilidad sobre el funcionamiento que hagamos de nuestra conciencia, evitándola o ampliándola. Buscar la autoestima a través de la práctica de ser auténticos, de vivir con integridad.

Las teorías de orientación sociológica, en las que se apoya fundamentalmente este trabajo, subrayan los factores sociales que influyen sobre la autoestima, como: la familia, la cultura, la raza, el género, la religión, el estatus económico, etc. Dentro de esta orientación se encuentran Rosenberg y Coopersmith que hacen énfasis en el merecimiento como componente central de la autoestima.

Rosenberg (1973) define la autoestima como “la evaluación que efectúa y mantiene comúnmente el individuo en referencia hacia sí mismo: expresa una actitud de aprobación o desaprobación”(p.65). El sujeto se compara con aquellos valores que le son significativos, adquiridos durante su proceso de socialización (en su contexto cultural, especialmente con la familia),

definiendo con ello el propio merecimiento o no como persona y suscitando así las actitudes positivas o negativas hacia el self.

El individuo con autoestima alta, señala este autor al igual que Branden (2003), se conoce y manifiesta confianza en sí mismo; en sus capacidades, se aprueba y valora por lo que es sin considerarse superior a los demás. Está conciente de sus limitaciones pero confía en sí mismo y se siente motivado para mejorar. Se siente merecedor; digno del respeto y la estima de los demás. Mientras que, por el contrario, un individuo con autoestima baja se siente insatisfecho consigo mismo, se rechaza, se desprecia, no se respeta porque quisiera ser diferente de cómo es.

Coopersmith (1967citado en Mruk , 1998), al igual que Rosenberg y Branden, ve la autoestima como una actitud y una expresión de merecimiento. El individuo se evalúa y cuestiona cuánto merece o no como ser humano. Dicho diagnóstico es experimentado a nivel cognoscitivo y afectivo y se manifiesta a través de la conducta, con las consecuentes actitudes de rechazo o aceptación hacia sí mismo.

Dicho autor considera la autoestima (o su falta) como un proceso de aprendizaje. Señala que los niños aprenden que son merecedores cuando se sienten aceptados por sus progenitores; tratados con afecto y respeto y tienen límites claramente establecidos. Por el contrario, la indiferencia parental, el exceso o carencia de límites y modelos degradantes afectan negativamente la autoestima.

También dice que las experiencias de éxitos y fracasos en su capacidad para influir y controlar a otros (poder) , el grado de atención, aceptación y afecto que los demás le brinden (significado), su cumplimiento de las normas morales (virtud) y el nivel de sus logros (competencia) contribuyen en la formación de sentimientos de competencia y merecimiento.

2.2-CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA

De acuerdo con Mruk (1998) podemos señalar las características que conforman la estructura fundamental de la autoestima, y que a pesar de que parecen contradecirse entre sí, es necesario conciliar para tener una visión más completa de la misma.

-La autoestima incluye las dimensiones afectiva y cognitiva. Se vive como un estado emocional o de sentimientos pero también implica procesos de juicio, autoevaluación y autoconciencia. Se vive además como una acción o habilidad.

-Como ya se vio anteriormente, además de ser la autoestima un fenómeno personal y psicológico- porque el sujeto la va desarrollando a través de sus propias aspiraciones, logros y fracasos, del grado de conciencia que va adquiriendo, de su elección a actuar con racionalidad y realismo y tender a la felicidad y el bienestar o evitar la conciencia guiándose por prejuicios hacia el sufrimiento y la autodestrucción—también es un fenómeno social porque a partir de las interacciones que el individuo tiene con el medio; del cuidado, aceptación y afecto que las personas significativas para él le brinden es como desarrolla sus sentimientos de valor y merecimiento.

Dicho fenómeno puede ser visto como variable dependiente y también como variable independiente. Desde una perspectiva sociocultural, ésta es considerada como una variable dependiente porque a través de la interacción con otros, especialmente con la familia, el individuo aprende valores o significados de lo que merece la pena o es de valor positivo para sí mismo o los demás, y esto como lo vimos anteriormente, desempeña un papel muy importante en la creación de la autoestima.

Además, de acuerdo a la investigación realizada por Rosenberg (1973) el lugar que se ocupa en la familia, el género y la clase social son factores que pueden influir en cierto grado sobre la autovaloración.

La autoestimación es también considerada como una fuerza causal que influye sobre nuestras percepciones, motivación, experiencia y conducta en una dirección determinada dependiendo de si es alta o baja. (Ver efectos de la autoestima).

2.3-DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

Para desarrollar una sana autoestima el individuo necesita conocerse a sí mismo; saber quién es física y psicológicamente; cuáles son sus intereses, habilidades y limitaciones. Necesita desarrollar un concepto realista de sí mismo y la capacidad de evaluarse, aceptarse y respetarse de manera honesta y responsable. Actualizar su escala de valores y desarrollar sus capacidades (Rodríguez, 1988).

Dicho autor propone una serie de pasos para conocer y desarrollar esta actitud:

AUTOCONOCIMIENTO

“El autoconocimiento es conocer las partes que componen al yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente” (Rodríguez, M., 1988, p. 10). Todos estos elementos que conforman al ser humano interactúan entre sí en forma armónica para crear una personalidad fuerte y unificada pero si uno de ellos funciona de manera deficiente, los otros se verán afectados pudiendo crear sentimientos de ineficacia y devaluación.

Por ello es importante que cada individuo conozca sus sentimientos, emociones, habilidades, necesidades y conducta; que comprenda por qué siente, piensa y actúa de determinada manera para que pueda ser agente activo, conciente y responsable en el fortalecimiento de su autoestima.

AUTOCONCEPTO

De acuerdo a la literatura revisada, el autoconcepto se refiere a las percepciones que tiene cada individuo acerca de sí mismo; de sus rasgos físicos y psíquicos, sus valores, responsabilidades, de sus posibilidades y limitaciones, fuerzas y debilidades. Lo que cree y piensa conciente e inconcientemente acerca de sí mismo y se manifiesta en su conducta.

Rodríguez (1998) dice que “el autoconcepto es el conjunto de creencias que una persona tiene acerca de lo que es ella misma”(p.30). Cada persona se forma a lo largo de su vida una serie de ideas o imágenes que la llevan a creer que así es, y ello puede llegar a ser una limitante o un estímulo en el desarrollo de sus habilidades, en la aplicación de sus capacidades en diferentes ámbitos de su vida. Por ejemplo. Una madre que

trata a su hijo como tonto y se lo repite con frecuencia, acaba este último autopercibiéndose y actuando como tal, con un autoconcepto negativo convencido de su incapacidad para aprender y progresar, aún cuando las potencialidades permanezcan en él. En el momento que cambie esa idea poco a poco puede cambiar su conducta y su salud mental.

En correspondencia con lo anterior Branden (2003) también afirma que el autoconcepto tiende a convertirse en destino porque el sujeto adapta su conducta y expectativas en base a la percepción que tiene de sí mismo.

Dicho concepto de sí mismo se va construyendo a partir de la interacción con los demás, especialmente con las personas que nos son más significativas dice Saura (1996 citado en Gil, 1997), e incluye las ideas, imágenes y creencias que tiene cada persona acerca de sí misma, de lo que es; de cómo piensa que debería de ser y de aquello que le gustaría tener de sí misma. Así como también las formas en que los demás le perciben.

AUTOEVALUACIÓN

La autoevaluación es la capacidad que tiene el individuo de reconocer y elegir aquello que contribuya a su bienestar, rechazando todo aquello que carezca de interés para él y que vaya en contra de su salud y crecimiento personal.

Rodríguez (1988) considera que:

La autoevaluación refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, y le permiten crecer y aprender; y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer. (Rodríguez, 1988, p. 10)

La autoevaluación requiere por tanto, estar conciente de sí mismo; de los propios sentimientos, valores y formas de pensar y actuar, comprenderlos y poder decidir por aquello que en verdad hace crecer, aprender y sentirse bien consigo mismo. Siendo el maestro, guía y juez de la propia existencia..

AUTOACEPTACIÓN

La autoaceptación requiere del autoconocimiento y de la autoevaluación honesta y responsable ya que conlleva admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, aceptándose así como se es con capacidades y limitaciones. Implica afirmarse en el propio valor y dignidad personal sin sentirse avergonzado por el yo que se posee; reconocer las propias cualidades y logros y sentirse orgulloso de ellos. Así como también reconocer y admitir las propias fallas o debilidades como parte de sí mismo para transformar aquello que sea posible. (Rodríguez, 1988; Gil, 1997).

En correspondencia con lo anterior, Branden (2003) considera que la autoaceptación es reconocer y admitir todos los aspectos del sí mismo: pensamientos, emociones, recuerdos, atributos físicos, rasgos de personalidad, actitudes y conductas. Es admitir la propia experiencia.

AUTORRESPETO

El autorrespeto, de acuerdo con Rodríguez (1988), se encuentra estrechamente vinculado al merecimiento porque implica además del reconocimiento y aceptación de las propias necesidades y valores, la firme convicción del derecho y responsabilidad que se tiene de satisfacerlos. Conlleva una postura positiva y activa ante la vida trabajando para satisfacer

tales necesidades. Incluye también manejar en forma conveniente sentimientos y emociones sin conmiserarse, dañarse ni culparse, y buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de si mismo.

En la medida que una persona se conoce a sí misma y se acepta tal como es, señala el mismo autor, se respeta más como ser humano atendiendo sus necesidades . Expresa cuando es necesario sus sentimientos y opiniones; lo que es, y lo que cree. Manifiesta aquello que le agrada así como lo que le disgusta. Toma sus propias decisiones responsablemente sin importar la reprobación y la crítica; en pocas palabras, logra un nivel de autoestima saludable.

Branden (2003) concibe al autorrespeto en forma similar a Rodríguez:

El respeto a uno mismo significa el reafirmarme en mi valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el confort al reafirmarme de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mis necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales...Es la convicción de que vale la pena actuar para proteger y alimentar nuestra vida y nuestro bienestar; de que somos buenos y merecedores del respeto de los demás; y, por último, de que es importante trabajar por nuestra felicidad y nuestra satisfacción personal. (p. 45)

El respeto y valoración de uno mismo se manifiesta cuando nos sentimos con derecho de vivir, de estar bien, de disfrutar de nuestros logros; cuando reconocemos nuestro derecho a ser felices, cuando nos sentimos merecedores de lo bueno y podemos disfrutar de ello.

2.4-EFECTOS DE LA AUTOESTIMA

En la literatura revisada se señala que el nivel de nuestra autoestima tiene profundas consecuencias en cada aspecto de nuestra existencia: en el desempeño escolar y laboral, en nuestra salud física y mental, en el tipo de vínculos que establecemos, en nuestra forma de relacionarnos con nuestro cónyuge, hijos y con otras personas, en la manera en que percibimos distintas situaciones y en las expectativas de lo que es posible y apropiado para nosotros.

Las personas con un buen nivel de autoestima están fuertemente orientados a la realidad reconociendo y respetando los hechos así como son. Se conocen mejor a sí mismos y pueden percibir las situaciones con mayor realismo que aquellos con autoestima baja. Éstos últimos, señala Branden (2003), suelen centrarse más en los aspectos negativos de una situación pudiendo con ello distorsionar su percepción de la realidad exagerando dichos aspectos e ignorando los elementos positivos. Una autoestima baja tiende a deformar nuestro pensamiento, a veces evitando; resistiéndonos a ver los hechos como realmente son o eligiendo explicaciones distorsionadas de nuestro comportamiento-aquellas que más dañan o autocondenan, movidos por sentimientos de culpa, de vergüenza o indignidad.

Una persona con un buen nivel de autoestima se encuentra motivada por la confianza, el amor a sí mismo y a la vida. Al sentirse merecedor de la felicidad mantiene una actitud positiva para hacer frente a los desafíos básicos de la vida, buscando aquello que contribuya a su bienestar y crecimiento personal. Mientras que las personas con baja autoestima pueden presentar

sentimientos de culpa, vergüenza , inferioridad, falta de aceptación, de confianza y amor a sí mismos. Se mantienen aferrados a lo ya conocido resistiéndose al crecimiento y al cambio; sintiéndose inseguros, temerosos de vivir, de experimentar (Branden, 2003).

Dicho autor señala algunos problemas que guardan cierta relación con la autoestima defectuosa.

Problemas como la ansiedad, depresión, bajo rendimiento en la escuela o en el trabajo, temor a la intimidad, la felicidad o el éxito, el abuso del alcohol o las drogas, los maltratos conyugales, los abusos a los niños, la co-dependencia, los trastornos sexuales, la pasividad, la falta crónica de propósitos y el suicidio pueden estar vinculados, al menos en parte, al problema de una autoestima defectuosa. (Branden, 2003, p.15)

Además agrega que una autoestima poco adecuada se puede revelar en las formas en que sabotamos nuestras aspiraciones y nuestros logros, cuando no valoramos ni disfrutamos de nuestros éxitos, en el comer y vivir destructivamente, en los sueños que nunca se cumplen, cuando tenemos una baja resistencia a las enfermedades, en la dependencia excesiva de afecto y aprobación de los demás. Cuando nuestros hijos carecen de actitudes positivas de respeto y felicidad.

En la literatura revisada se señala que cuanto más saludable sea nuestra autoestima, nos inclinaremos a tratar a los demás de manera más justa, generosa, amable, comprensiva y respetuosa ya que no los consideraremos una amenaza. Además nuestra comunicación con ellos puede ser más abierta, honesta y apropiada. En cambio, el bajo aprecio y confianza en sí mismo

puede conducir al individuo a desconfiar de los demás, aislándose de éstos o relacionándose a través de una fachada evitando mostrarse tal como es.

Pero no sólo la baja autoestima resulta perjudicial para el individuo, Wells y Marwell (1976 citados en Mruk, 1998), señalan que la autoestima en exceso también puede ser problemática: puede implicar que los individuos no reconozcan sus propios errores y limitaciones y puede además dificultar la percepción de problemas ajenos, mostrándose insensibles hacia las necesidades o limitaciones de las otras personas.

RASGOS CARACTERÍSTICOS DE LA PERSONA CON UN NIVEL SATISFACTORIO DE AUTOESTIMA

Entre las características de la persona con un nivel adecuado de autoestima, (además de las ya mencionadas), los autores de la literatura revisada señalan las siguientes:

- Se siente valioso, capaz, competente, con confianza para tomar sus propias decisiones y enfrentar los problemas que se le vayan presentando.
- Se acepta a sí mismo como es y acepta sus sentimientos más plenamente.
- Manifiesta esperanza y alegría de vivir.
- Sabe dar y recibir afecto.
- Es más espontáneo y congruente en sus pensamientos y acciones.
- Reconoce sus errores y aprende de ellos.
- Manifiesta una actitud positiva hacia el cambio. Está más abierto a la experiencia, a las nuevas ideas y posibilidades de vida.

- Puede conducirse mejor ante situaciones de estrés, sentimientos de ansiedad o inseguridad manteniendo el equilibrio, sin permitir que éstos lo dominen o agobien.
- Muestra mayor firmeza en las situaciones que a sí lo requieren.
- Sabe disfrutar de sus logros, de los aspectos alegres de sí mismo, de la vida y de los demás.
- Tiene una percepción más clara y eficiente de la realidad.
- Conoce y maneja sus emociones sin lastimarse a sí mismo ni a los demás.
- Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que los demás lo hagan.
- Valora sus habilidades en forma realista.

RASGOS DISTINTIVOS DE LA PERSONA CON BAJA AUTOESTIMA

Los autores de la literatura revisada señalan que en las personas con un nivel bajo de autoestima podemos encontrar algunas de las siguientes características:

- Sufren de sentimientos de inferioridad, soledad, inseguridad y falta de merecimiento.
- Algunas de estas personas pueden sobrestimar sus capacidades como un intento de compensar los sentimientos de minusvalía que experimentan.
- No se aceptan tal como son, se rechazan y desprecian buscando la aceptación de los demás.
- Se sienten insatisfechas, frustradas y enojadas.
- Suelen aislarse de los demás tendiendo a adoptar comportamientos autodestructivos o destructivos.

- Tienen expectativas negativas (Son pesimistas, esperan lo peor y por lo general les llega, ya que según Branden, tienden a adaptar su conducta a dichas expectativas).
- Desconocen, reprimen o deforman sus sentimientos.
- En vez de reconocer sus errores se culpan por ellos o los niegan experimentándolos como una humillación o condena.
- Se muestran intolerantes a las diferencias individuales.
- Desconocen sus derechos, obligaciones y necesidades por lo que se desentienden de ellos.
- Temen tomar sus propias decisiones por lo que dependen de las opiniones de los demás.
- Diluyen sus responsabilidades por temor al compromiso.
- Son hipersensibles a la crítica
- Manejan su agresividad destructivamente lastimándose o lastimando a otros.
- Se autorrecriminan.

2.5-AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE

En la adolescencia, los jóvenes se enfrentan con una tarea fundamental a realizar; indispensable en el desarrollo humano, la de construir su propia identidad. Los jóvenes necesitan consolidar la estructura de su personalidad; definirse a sí mismos ante otras personas, ante la sociedad, ante la realidad en cada una de las áreas de su vida. (ver Identidad, capítulo 1).

Durante este proceso, su propio cuerpo se convierte en factor central de su atención y en el aspecto más importante en la formación de su autoconcepto debido a los cambios físicos tan radicales que experimentan (durante este periodo) y a las nuevas sensaciones sexuales ahora posibles. El adolescente

se preocupa por todas las transformaciones físicas que está experimentando y se compara frecuentemente con sus compañeros y con los modelos que aparecen en los medios de comunicación para valorarse a sí mismo.

Su inseguridad y ansiedad ante su nueva imagen se ve reforzada por los medios de comunicación que presentan un prototipo de hombre y de mujer necesarios para triunfar, de acuerdo con la moda del momento. El compararse con dichos estándares puede afectar negativamente su autoestima ya que éstos son más ideales que correspondientes a la realidad de los jóvenes.

Al respecto señala Clemen (2000) que es importante que padres, maestros y educadores ayuden a los adolescentes a aceptar su propio cuerpo, a comprender que no existe un cuerpo ideal tipo y a tomar en cuenta y valorar todos los demás aspectos de su personalidad, ya que ello puede contribuir a evitar muchos complejos de inferioridad y bloqueos para relacionarse con los demás.

Además de la preocupación por el propio atractivo físico y eficacia física y por la diferencia en los ritmos de crecimiento. Además de la redefinición ante la nueva imagen corporal; de tener que aceptarla y adaptarse a ella, el adolescente hace una autoevaluación de su conducta, cogniciones, emociones y motivaciones y con ello también va elaborando un concepto de sí mismo que puede llegar a convertirse en autorrepresentaciones más o menos estables (Musitu, 2001).

La autoestima, estrechamente vinculada al autoconcepto, es uno de los aspectos más significativos de la identidad personal ya que, como lo vimos anteriormente, dentro de su proceso de autodefinición, el individuo se evalúa

a sí mismo asignándose un valor que se traduce en confianza, aceptación y respeto o en sentimientos de devaluación y desprecio hacia el sí mismo que observa. El adolescente necesita aceptarse con su nueva imagen, rol, responsabilidades y nuevas forma de relación con sus padres. Por tanto, la autoestima es concebida como la aceptación positiva de la propia identidad (Gil, 1997).

Los autores de la literatura revisada concuerdan en que el bienestar del adolescente: su satisfacción personal, su estado de ánimo; la forma en que afronta situaciones estresantes, su rendimiento académico, la forma en que interactúa con sus iguales, el grado o nivel de preocupación y aceptación por su propio físico son influidos por su mayor o menor autoestima.

Clemes (1991 citado en Gil, 1997) advierte la influencia de la autoestima en el desarrollo del adolescente cuando señala que:

Un individuo con baja autoestima se siente con escasos recursos, se deja influir fácilmente por otros, tiene dificultades para expresar sus sentimientos, muestra poca tolerancia en situaciones de ansiedad, se frustra fácilmente y está permanentemente a la defensiva, tendiendo a echar la culpa de sus fracasos, errores y debilidades a los otros; todo lo cual repercutirá en una serie de efectos negativos en su evolución, en su educación y en su rendimiento escolar. (p.12)

De acuerdo con los autores de la literatura revisada, el adolescente necesita conocer el estado de su autoestima y reestructurarla como parte de su proceso de autodefinición, pero también requiere de un buen nivel de aceptación, confianza y valoración de sí mismo para que se sienta motivado a actuar a favor de su crecimiento personal. El adolescente requiere de un buen nivel de autoestima que le ayude a enfrentar y superar las dificultades que se le van

presentando durante su proceso de individuación y para resistir las frustraciones inevitables.

Los autores de la literatura revisada concuerdan en que un nivel saludable de autoestima puede ayudar al adolescente a asumir mejor su responsabilidad sobre sí mismo, a tomar sus propias decisiones-analizando opciones-sobre actividades y conductas; a trabajar con compromiso en la consolidación de su identidad debido a la confianza que experimenta en las propias capacidades. Le estimula hacia el logro de la autonomía e individuación personal.

Branden (2003) señala que toda persona necesita de la confianza en sí misma para tomar decisiones importantes en su vida y que si falta ésta, las posibilidades de elección pueden atemorizarle negándose a enfrentar la crisis en la toma de decisiones y el compromiso hacia la acción, conformándose en una actitud pasiva hacia su propia vida. Y si pensamos en el adolescente, en su proceso de duelo, en el enfrentamiento con sus propiedades ontológicas y su búsqueda de identidad podemos advertir la trascendencia de la autoestima como factor central en dichos acontecimientos.

Villanueva (1985) dice que el adolescente con baja autoestimación probablemente presente serias dificultades para resolver su crisis de identidad y niegue sus características ontológicas de libertad y responsabilidad aceptando para su vida los planes de otras personas, aferrándose a normas rígidas o irracionales o careciendo de un sentido y dirección en su vida. (Ver Cambios emocionales y de Identidad. Capítulo 1).

Gil (1997), señala que un adolescente con un buen nivel de autoestima se sentirá más seguro, tendrá más confianza en sí mismo, más amor por sí mismo, mayor satisfacción con su propio ser y un sano orgullo por lo que ha logrado. Los sentimientos de angustia o de inseguridad, si se presentan, tendrán menos posibilidades de intimidarle o frustrarle, pues habrá desarrollado habilidades básicas para afrontarlos y superarlos. Además dice que un nivel sano de autoestima favorece el aprendizaje, ya que ésta implica actitudes positivas que pueden mejorar la atención y concentración de los jóvenes, indispensable en la adquisición de nuevos contenidos. Este autor señala también que la autoestima contribuye a entablar relaciones más saludables con otras personas.

Al respecto Rosenberg (1973) dice que el concepto que un individuo tiene de sí mismo influye de manera importante en sus relaciones con los demás. Los pensamientos y sentimientos que tiene respecto de las actitudes de los demás hacia él y las reacciones de los otros hacia él influyen de manera importante en su vida social. Al adolescente con baja autoestima, dice, le resulta difícil relacionarse con otros; conversar y trabar amistades, mostrándose torpe e inhibido. Esto puede inducirlo a evitar- en algunos casos- el contacto con la gente, o al menos a no establecer contactos por su propia iniciativa ya que tiende a subestimarse en la mayoría de las características sociales deseables. Se considera poco importante e interesante para los otros y cree que carece de cualidades amistosas y sociales.

El adolescente con baja estima tiende a sentir que los otros no lo aprecian ni respetan y desea ansiosamente ser aceptado por éstos.

Durante la adolescencia, señala Musitu (2001), la influencia del grupo de iguales y la vivencia negativa de su rechazo son muy importantes. Este constituye un factor muy relacionado con la pobre autoestima. Así aquellos adolescentes que tienen dificultades para integrarse al grupo y los que son rechazados por el grupo de iguales interiorizan este rechazo como parte de su identidad pudiendo ello afectar su autoestima y su rendimiento académico.

Rosenbeg (1973) dice que ante los sentimientos de desvalorización y desprecio hacia sí mismos que experimentan los adolescentes con baja estima éstos pueden llegar a refugiarse en la fantasía buscando allí sentirse valiosos o pueden presentar una falsa fachada a los demás para convencerlos de que lo son, ocultando su verdadero yo; sus sentimientos, siendo deshonestos consigo mismos y con los demás. Pueden mostrarse alegres cuando están tristes, comprensivos cuando son indiferentes, amistosos cuando son hostiles, valientes cuando son tímidos. Según dicho autor, este esfuerzo constante por aparentar lo que no se es o se siente y el temor de ser descubiertos muy probablemente les genere ansiedad.

Dichas respuestas ante los sentimientos de autorrechazo y minusvalía pueden conducirle al desarrollo de sentimientos de incompreensión, soledad y aislamiento, según dicho autor, ya que no puede comunicarse libre y espontáneamente con los otros. Esto puede llevarle también a sentirse afligido, desprotegido y a experimentar los hechos como amenazantes o peligrosos generándole ansiedad.

REPERCUSIÓN ESCOLAR DE LA BAJA AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE

Es difícil afirmar que una determinada situación es causa o consecuencia del fracaso escolar debido a la complejidad de lo educativo; a la diversidad de factores involucrados en dicho campo, relacionados con el rendimiento escolar: pedagógicos, sociales, familiares, personales, etc. Por tal motivo no podemos afirmar que un autoconcepto negativo y por ende una baja autoestima sean causantes del bajo rendimiento escolar o que éste último cause baja autoestima. De acuerdo con Sánchez (1995), el fracaso o bajo rendimiento escolar pueden influir en la presencia de un bajo autoconcepto académico, o éste último también pudo haber sido formado por un clima familiar desfavorable que una vez ya en la escuela pudo contribuir en el fracaso escolar. Aunque como señala Pallares (1992 citado por Sánchez, 1995), una vez dado este fracaso provoca un mayor deterioro del autoconcepto y éste a su vez un mayor fracaso, y así sucesivamente quedando estos factores íntimamente relacionados.

Diversas investigaciones han demostrado que existe una correlación significativa entre el rendimiento escolar y el concepto que el niño y adolescente tienen como estudiantes: (Ellerman, 1980; Rodríguez, 1982; Aranda y García, 1987; Epps, 1988; Atherley, 1990; Lyon y Mc Donald, 1990; Skaalviviik y Hagtver, 1990 citados por Flores y Martínez. en 1994; Díaz de León, 1994; Flores, y Martínez, 1994; Sánchez, 1995).

Sánchez (1995), en su investigación encontró diferencias estadísticamente significativas entre el autoconcepto en niños con fracaso escolar y niños sin

fracaso. Encontró que los niños con fracaso escolar tienen un autoconcepto más bajo que los niños sin fracaso escolar.

Las experiencias de fracaso escolar en el individuo pueden conducirle a sentimientos de vergüenza o de minusvalía al verse afectado en una parte importante de sí mismo, en su autoconcepto como estudiante, pudiendo rechazar dicho rol para evitar la devaluación y humillación que experimenta. A su vez, dicho medio escolar también lo excluye. Las comparaciones que conducen inevitablemente a la valoración de unos y la desvaloración de otros en el ámbito escolar pueden afectar más la autoestima de niños y adolescentes con deficiente rendimiento escolar acentuando sus sentimientos de inadecuación, incapacidad e inferioridad (García, 1983 citado en Díaz, 1994; Avanzini, 1979).

La escolarización, señala Avanzini (1979), produce un cambio de la conciencia de sí mismo y contribuye de manera especial en la formación del autoconcepto académico. En la escuela el niño comienza a situarse con relación a los demás y a descubrirse en una nueva área de su vida; como estudiante. De acuerdo a su desempeño escolar y a la actitud que los profesores, compañeros y padres tienen hacia él, se incluye en la categoría de los que logran el éxito y son inteligentes o de los que fracasan y son tontos.

Dichas experiencias del individuo en la escuela básica o elemental, señalan los autores de la literatura revisada, contribuyen de manera importante en la formación del autoconcepto y valoración de sí mismo como alumno; así como en la actitud hacia el aprendizaje escolar sobre todo en esta etapa en la que

principalmente los adultos señalan el valor escolar como criterio central para evaluarlo y definirlo.

Flores y Martínez (1994) en su investigación encontraron que los niños con bajo rendimiento académico se sienten poco motivados y con escasa confianza en su desempeño escolar. Se mantienen pasivos dentro del grupo escuchando más que participando y se muestran preocupados de manera especial por sus problemas internos.

Por su parte Macías, Galindo, Camacho y Acuña (citados por Díaz de León 1994) observaron que los alumnos con buen aprovechamiento escolar tienen un alto nivel de satisfacción y orientación al logro. Se autoperciben como inteligentes, responsables, trabajadores y estudiosos. Se muestran motivados y comprometidos en su trabajo escolar, y con mayor confianza en sus conocimientos y habilidades escolares. Todo esto repercute favorablemente en una mayor autoaceptación, valoración personal y mayor seguridad en sí mismos para emprender sus metas escolares.

Avanzini (1979) señala que el niño es muy dependiente y sensible a los juicios y valoraciones de las personas que le son significativas e interioriza las experiencias de fracaso escolar afectando su confianza y valoración de sí mismo, pero conforme avanza hacia la adolescencia dichos sentimientos se van suavizando debido a que ahora puede pensar en las diversas causas que pueden afectar su rendimiento escolar culpando a la mala calidad de la enseñanza, a la incongruencia entre los contenidos de la evaluación y el programa, a la dificultad del examen... No obstante, dice el autor, se inclina más a considerar su fracaso como señal de su incapacidad y de su deficiencia,

pudiendo sentirse inconforme e insatisfecho y como mecanismo compensatorio ello puede conducirle a restar importancia al rendimiento académico buscando cualidades alternativas como la simpatía y el interés por los demás.

En la investigación que realizó Díaz (1994) encontró en casi todos los grupos de bajo rendimiento escolar un interés especial por ser una compañía grata para las demás personas, manifestando con ello su necesidad de aceptación y afecto.

A manera de conclusión de este punto se puede decir que es importante que el alumno tenga confianza en su desempeño escolar ya que ello puede contribuir en un mayor aprovechamiento escolar y en una mejor integración dentro de su grupo, sintiéndose más seguro para relacionarse con sus compañeros.

Los maestros y los progenitores desempeñan un papel muy importante en este proceso de formación del concepto de sí mismo como estudiante y del interés hacia el trabajo escolar, deben ayudar a niños y adolescentes promoviendo actitudes positivas hacia sí mismos y hacia su aprendizaje escolar porque ello puede contribuir en mayores posibilidades de éxito escolar.

En este capítulo abordamos la autoestima desde dos grandes enfoques: el psicológico y el sociológico. Vimos que el primero hace énfasis en el grado de aspiraciones y logros individuales y en el manejo que se hace de la conciencia como factores centrales en la determinación de la autoestima.

Mientras que el segundo enfoque subraya los factores sociales que influyen sobre este sentimiento de confianza, competencia, valoración de sí mismo y merecimiento personal.

Dentro de este segundo enfoque teórico se hizo énfasis en la calidad de las relaciones familiares entre padres e hijos como uno de los factores centrales en el desarrollo de dichos sentimientos.

Así mismo se señalaron las características de la autoestima: Es experimentada por el sujeto a nivel cognitivo y afectivo. Es un fenómeno personal y también social ya que en el desarrollo de la misma influyen factores individuales y sociales. Además de ser una variable dependiente también es considerada como una fuerza causal que influye en nuestras percepciones, sentimientos y acciones en todas las áreas de nuestra vida, en una determinada dirección dependiendo de si es alta o baja.

Dentro de los efectos de la autoestima alta se señalaron: sentimientos de merecimiento, seguridad, confianza, valoración, aceptación y respeto hacia sí mismo. Actitud positiva hacia el cambio, mejor manejo de emociones, mejor percepción de la realidad y un adecuado afrontamiento de los problemas. Mientras que en las personas con un bajo nivel de autoestima se encuentran algunas de las siguientes características: sentimientos de inseguridad, inferioridad, autorrechazo, insatisfacción, soledad y falta de merecimiento. Dichos individuos perciben la realidad en forma distorsionada, dependen mucho de las opiniones de los demás, son hipersensibles a la crítica y tiene expectativas negativas.

Se señaló que para lograr un buen nivel de autoestima el individuo requiere conocerse, aceptarse y respetarse en sus rasgos físicos y psíquicos, en sus sentimientos, emociones, habilidades, necesidades y conducta.

En este capítulo también se abordó la importancia de la autoestima en el desarrollo del adolescente, señalando la necesidad de un buen nivel de autoestima para el logro de las tareas fundamentales durante este periodo: la consecución de una nueva identidad, la conquista de la autonomía e individuación personal. Así aquellos adolescentes con un buen nivel de autoestima tienen mayor confianza en sí mismos para tomar decisiones y asumir responsabilidades, tienen mayor tolerancia a la frustración, se relacionan mejor con sus iguales, aceptan mejor su nueva imagen corporal y papeles y en términos generales se sienten motivados a actuar a favor de su crecimiento personal. Mientras que por el contrario aquellos adolescentes con baja autoestima tendrán dificultades para enfrentar su crisis en la toma de decisiones y comprometerse con un proyecto de vida y tal vez nieguen sus características ontológicas de libertad y responsabilidad. Además, como lo señalan los autores revisados, éstos pueden tener dificultades para entablar relaciones saludables con otras personas pudiendo experimentar sentimientos de soledad, rechazo y ansiedad.

Un buen nivel de autoestima favorece la atención y concentración y junto con ello el aprendizaje, mientras que la autoestima baja puede dificultarlo. Las experiencias de éxito y fracaso escolar influyen en la elaboración del autoconcepto y valoración de sí mismo como estudiante y ello se traduce en determinadas actitudes hacia el trabajo escolar.

CAPITULO 3

EL PAPEL DE LOS PADRES EN LA FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA DEL ADOLESCENTE

CAPITULO 3 EL PAPEL DE LOS PADRES EN LA FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA DEL ADOLESCENTE

INTRODUCCIÓN

Diversas investigaciones señalan que el ejercicio de la paternidad es influido por distintos factores relacionadas entre si, como son la historia de desarrollo de cada uno de los padres, sus actitudes de personalidad, su estatus laboral y social, los valores adoptados en el contexto cultural al que pertenecen, sus relaciones maritales, los patrones heredados sobre dicho rol y las características del niño.

Dicha labor resulta compleja para muchos padres, ya que- además de los factores señalados- requiere de aceptar y adaptarse a los cambios que se van dando en cada etapa de desarrollo de los hijos y de la familia misma para poder satisfacer adecuadamente sus necesidades. Así mismo implica instaurar o promover formas de autoridad y comunicación que favorezcan el desarrollo de un buen nivel de autoestima de cada uno de ellos, y su bienestar en general.

Durante la adolescencia, esta labor se complica de manera especial debido a los cambios tan rápidos por los que pasan los jóvenes, acompañados del aumento de discusiones entre padres e hijos en cuanto al grado de control de los primeros sobre los segundos.

Algunos padres creen que la mejor forma de educar a sus hijos es a través de medidas autoritarias, otros consideran que es mejor ser permisivo, y algunos buscan un punto medio de autoridad procurando ser una mejor guía para éstos.

Cada método de crianza conlleva determinadas formas de comunicación familiar con las que cada individuo va configurando una imagen y valoración de sí mismo. Las confirmaciones y desconfirmaciones que recibe principalmente de sus padres; los mensajes que éstos le transmiten constantemente, junto con sus propios logros personales, constituyen la primera fuente de aprendizaje sobre sí mismo, con la cual comienza a crear sus expectativas, se presenta ante el mundo y actúa.

En este capítulo estudiaremos las formas en que los padres contribuyen en el desarrollo de la autoestima de sus hijos en cada estilo de crianza, a través del manejo de su autoridad y del tipo de comunicación que promueven al interior de la familia. Las respuestas del adolescente a dichas actitudes parentales. Se abordan distintos tipos de confirmación y desconfirmación y los posibles efectos que estas pueden tener en la autovaloración de niños y adolescentes en diversas áreas de su vida, especialmente en la escolar.

3.1- AUTOESTIMA Y FAMILIA

Los sentimientos de valoración y confianza en sí mismo se aprenden básicamente a través de las experiencias; de las relaciones que el individuo tiene principalmente con las personas que le son más significativas y de los mensajes que estas le comunican. Durante los primeros cinco o seis años, dice Satir (1999), la autoestima del niño se forma casi exclusivamente en la familia. Siendo los padres los primeros en dar y los responsables de satisfacer las necesidades biológicas y afectivas de sus hijos son los que van dando dirección a su autoconcepto y por ende a su autoestima . A través de los juicios, evaluaciones y valoraciones que estos emiten; de sus reacciones hacia

sus hijos, éstos últimos van formando una imagen y valoración de sí mismos. Esta autora explica que toda comunicación tanto verbal como no verbal por parte de los padres trasmite al niño mensajes en cuanto a su valor personal, y que para que éste desarrolle un nivel sano de autoestima requiere de un ambiente familiar de respeto, aceptación y afecto, con reglas claras y flexibles que favorezcan la comunicación abierta y franca propiciando mayor confianza y bienestar entre sus miembros.

Coopersmith (1967 citado en Mruk, 1998) afirma que los niños aprenden que son merecedores cuando se sienten aceptados por sus progenitores; tratados con afecto y respeto y tienen límites claramente establecidos. Por el contrario, la indiferencia parental, el exceso o carencia de límites y modelos degradantes afectan negativamente la autoestima.

En la misma línea se encuentra Escardó (1974) que sostiene como uno de los deberes principales de la familia hacia el niño el de educarlo para que desarrolle un buen equilibrio emocional. Dicho papel no debe de ser entendido como un moldeamiento o condicionamiento del menor hacia las pautas familiares y patrones culturales dando prioridad a los requerimientos del ambiente, ya que ello –dice el autor- es sólo domesticación. La educación del chico deberá basarse en una transacción entre sus necesidades, posibilidades e intereses y las exigencias de su contexto familiar y social. Para ello, la familia deberá evolucionar de acuerdo con las necesidades del niño adaptándose así a los requerimientos y exigencias de cada etapa permitiendo la máxima expresión de sus posibilidades.

Este autor mantiene que para que el niño se desarrolle sanamente requiere que la familia- fundamentalmente los padres- satisfagan eficazmente sus necesidades de afecto, seguridad a largo plazo y de experimentar cosas nuevas. El afecto debe constituirse con una equilibrada y continua combinación de apoyo, respeto, tolerancia y comprensión, ya que desde el punto de vista del niño que crece dentro de una familia, la “figura familiar”, conformada por las respuestas afectivas que recibe de cada uno de sus miembros (estructura anímico-afectiva) adquiere un valor protector de apoyo del que obtiene seguridad y confianza. Con respecto a la necesidad de seguridad a largo plazo, además de un clima afectivo y libre de miedos y angustias, el niño requiere percibir e incorporar a las figuras familiares como fuente de seguridad y apoyo para poder elaborar sentimientos positivos hacia ellas. Aquí se señala la presencia física de los padres como fundamental en la satisfacción de tal necesidad. Sin embargo, se aclara que la calidad funcional de los padres no se mide por la cantidad de tiempo que pasen con el niño, o porque lo atiendan físicamente, sino porque en los contactos que tengan con él se conduzcan adecuadamente y alcancen a satisfacer las necesidades básicas.

Conforme el niño va madurando y adquiriendo mayores posibilidades surge en él la necesidad de experimentar cosas nuevas. Para que estas experiencias le sean satisfactorias y le ayuden a conquistar mayor confianza en sí mismo, el menor requiere del estímulo y encauzamiento adecuado de los adultos, congruentes con sus características particulares y de cada etapa de su desarrollo.

Algunas de las investigaciones citadas por Bar-On (1985) apoyan lo dicho anteriormente.

Parish en 1981, en su investigación, encontró que la autoestima está asociada con la disposición familiar y con la importancia que tiene para el niño el cumplimiento de sus necesidades básicas; como las de satisfacción, amor y sentido de pertenencia.

- Dickstein y Posner (1978) encontraron que la autoestima está positivamente asociada con el tipo de relaciones interpersonales entre padres e hijos.

- Gecas, Calonico y Thomas (1974) encontraron que el autoconcepto del niño está muy relacionado a las percepciones que sus padres tienen de él.

-Cooper J., Holman J. y Braithwarter (1983) encontraron una relación significativa entre la baja autoestima y los problemas en las relaciones entre padres- hijos.

Analizando la influencia del ambiente familiar en la salud emocional de niños y adolescentes, Rivera (2000), en una investigación realizada con estudiantes de nivel medio superior de la Ciudad de México, encontró que aquellos adolescentes que habían presentado intento suicida percibían sus relaciones familiares con falta de unión, de apoyo y convivencia entre sus miembros. Consideraban que en su ambiente familiar no era permitido expresar sus sentimientos, ideas o propuestas. Además percibían continuas dificultades en sus relaciones intrafamiliares para una convivencia armónica. Tendían a pelear con frecuencia, a agredirse unos a otros, y a no lograr dar una solución eficaz a sus problemas. Sentían que tenían que resolver sus problemas solos. Mientras que, por el contrario, los jóvenes sin intento suicida percibían que en su ambiente familiar existía mayor cercanía e integración, libertad para expresar abiertamente emociones, sentimientos e ideas, aunado a la

percepción de pocas dificultades en la familia y capacidad para resolver los problemas entre sus miembros.

De acuerdo a los autores revisados se pueden destacar dos elementos fundamentales en la dinámica familiar relacionados con la autoestima: autoridad parental y comunicación.

3.2- AUTORIDAD PARENTAL Y AUTOESTIMA

En el diccionario de las Ciencias humanas la autoridad es definida, desde el punto de vista pedagógico, como “Superioridad de un individuo o de un grupo de individuos en relación con otros, adquirida mediante ventajas supuestas o reales” (p.23). Así encontramos que su rol, experiencia y conocimientos confieren a los padres una autoridad sobre sus hijos que puede funcionar de diferentes maneras de acuerdo a los factores ya señalados (p.65). Los padres son para el pequeño en sus primeros años de vida fuentes de amor pero también de castigos y prohibiciones. Debido a que el niño posee una personalidad inmadura y no cuenta todavía con los medios para el control de sus impulsos necesita de la dirección y apoyo de sus padres. Estos como autoridad constituyen una fuente de amor necesaria para ser interiorizados por el menor como objetos benévolos y nutricios, pero también una fuente de límites, normas y sanciones necesarios para orientar, proteger y dar la seguridad física y psíquica que el pequeño requiere. Así los padres desempeñan la indispensable función de conciencia moral para el pequeño mientras este va desarrollando su propia autoridad interna o Superyó indispensable en su proceso de socialización (Freud, 1933 ; Fenichel, 1957 citados en Bar-On, 1985). Chagoya (1975 citado en Bar-On, 1985) mantiene

que a pesar de que el hijo puede mostrarse molesto por los límites impuestos por sus padres a la vez se siente seguro, mientras que, por el contrario, el niño que no percibe en sus padres la fuerza para controlarlo se siente inseguro y angustiado. Al respecto Ana Freud (1978 citada en Bar-On) manifiesta que conforme el niño va madurando en sus procesos mentales puede entender la prohibición parental y no sentirla como una imposición.

Bar-On (1985) manifiesta que la autoridad parental contribuye en los siguientes aspectos:

En la satisfacción de la necesidad de protección y seguridad del niño

El desarrollo de una conciencia moral que haga posible la convivencia social

La regulación de leyes internas

La orientación y dirección de valores e ideales

El control y manejo de impulsos

La introyección de objetos benévolos, protectores y nutricios

Como fuente de seguridad física y psíquica

En la toma de responsabilidades

En el mantenimiento de reglas que posibiliten la tranquila convivencia y salvaguarden los derechos de los integrantes de la familia. (61)

Ya observamos, de acuerdo con los autores citados, que para que la familia funcione bien se requiere que tanto los padres como los hijos acepten que el uso de la autoridad parental es necesaria. Sin embargo, ésta no es ejercida de la misma manera en cada familia, varía en parte de acuerdo a la cultura y clase social a la que se pertenezca y no siempre resulta ser la apropiada para la crianza óptima del niño. Esta puede darse a través de un padre nutricional o un padre perjudicial, sobre esto James y Jongeward (1975 citado en Bar-On, 1985) dicen que “la mayoría de los padres son benévolos, protectores y

nutricios en algunas ocasiones y críticos, perjudiciales, moralizadores y punitivos en otras”(p. 50). Señala además que los patrones aprendidos por el sujeto cuando niño más tarde son reproducidos con sus hijos ahora en su papel de padre.

Baumrind (1975 citada por Craig en 1997) identificó tres tipos de autoridad parental dentro de los estilos de crianza.

a) El estilo autoritario que hace énfasis en estándares de conducta fijos y en la obediencia incondicional a dichos patrones, castigando firmemente a los hijos que los infrinjan o no los acaten.

Los padres identificados en este estilo de crianza son más controladores y menos cálidos que otros padres. Sus hijos suelen ser insatisfechos, introvertidos y desconfiados.

b) Estilo permisivo. Los padres permisivos no son exigentes; ejercen muy poca dirección y control sobre sus hijos. Permiten el autocontrol y la autodirección con muy pocas reglas familiares y castigos. Realizan pocas demandas para el comportamiento maduro.

La misma autora señala que debido a la poca orientación que reciben los niños de familias permisivas a menudo se angustian y no están seguros de estar haciendo lo correcto. Además, señala Atwater (1992 citado en Craig, 1997) que éstos suelen resistirse a las reglas y normas como resultado de un autocontrol inadecuado y pueden tener un sentimiento de inferioridad si sus padres los ignoraban.

c) Estilo democrático. Los padres tratan de orientar el comportamiento de sus hijos en forma racional. Ejercen un firme control cuando es necesario, pero expresan su razonamiento detrás de una conducta y fomentan el intercambio verbal. Combinan el control con el estímulo y fomentan el respeto por la individualidad considerando los intereses, opiniones y personalidad de sus hijos. Son cariñosos y consistentes.

Satir (1999) describe dos estilos de autoridad parental dentro de lo que denomina Sistemas familiares. En el “Sistema familiar cerrado” (estilo autoritario), señala la autora, las normas son injustas, inhumanas, anticuadas, confusas, rígidas e incongruentes porque se imponen a través de la fuerza física y psicológica por encima de las necesidades reales y cambiantes de cada miembro de la familia. No permiten ser cuestionadas, admiten poco o ningún cambio. Son confusas porque muchas de ellas funcionan de manera implícita; e incongruentes porque son impuestas por aquellos que no las respetan.

Los padres buscan el control y sometimiento de sus hijos pretendiendo imponer su criterio. Para estos lo más importante en las relaciones familiares son la obediencia, la disciplina y el orden. Creen que la violación de las reglas es intencional y no permiten a sus hijos dar ningún tipo de explicación (Satir, 1999).

Las normas que se imponen en este estilo, señala la misma autora, se basan en un deber ser ya que exigen hablar sólo de lo “bueno, apropiado y relevante” y se crean barreras para hablar de muchos sucesos reales importantes, comportándose como si no existieran. Ello deteriora aún más las relaciones

familiares y la autoestima de los miembros propiciando un ambiente de desconfianza, resentimiento, hostilidad y soledad.

Dichas normas, agrega la autora, pueden fomentar la dependencia neurótica, el temor al castigo, culpa y el sometimiento. Además pueden provocar miedo a la autoridad; hostilidad y resentimiento.

En el “Sistema familiar abierto”(correspondiente con el estilo democrático de Baumrind) las normas son flexibles, humanas, apropiadas y sujetas a cambios. Fomentan la confianza y libertad para expresar distintos intereses, opiniones y sentimientos abiertamente. Se toleran los errores, se evalúan los actos no a las personas, y se ofrecen alternativas. Los padres buscan ser guía de sus hijos y enseñarles un comportamiento humano en cualquier situación.

Dichas normas, señala la autora, actúan a favor de la salud, el amor, la felicidad y el crecimiento personal y familiar.

Frenkel-Brunswick (1950 citada en Bar-On, 1985) distingue dos tipos de disciplina: la moralista y la razonable. La de tipo “moralista” busca el sometimiento, la sumisión del niño a través de la imposición de valores adultos que él debe de respetar para su socialización pero que no comprende. Mientras que la disciplina “razonable” invita al niño a la cooperación y comprensión de las reglas obteniendo recursos que le posibilitan una mejor adaptación a su medio ambiente.

Las prácticas de crianza se encuentran íntimamente relacionadas con el contexto cultural en que se haya integrado el individuo. Reflejan los valores,

creencias y normas que éste adopta en dicho contexto. En cada una de ellas, los miembros de la familia mantienen de manera consciente o inconsciente una concepción de individuo (de hombre y de mujer); de la vida; del mundo; de lo “bueno” y lo “malo”; lo correcto y lo incorrecto; del deber ser de las cosas y las personas. Cada visión se traduce en el ejercicio de determinadas normas, formas de relación; comunicación que afectan de manera importante el desarrollo integral de cada individuo y de la familia misma. Al respecto Musitu (2001) señala que los valores y las normas culturales determinan la conducta real de los padres y de los adolescentes y la forma en que estos la interpretan.

Díaz Guerrero (1982) a partir de un estudio realizado en 1952 describe a la familia mexicana de acuerdo al patrón sociocultural familiar dominante en México. Sostiene que “La estructura de la familia mexicana se fundamenta en dos proposiciones principales: a)La supremacía indiscutible del padre, y b) el necesario y absoluto autosacrificio de la madre”(p. 34).

De acuerdo con este autor, los papeles desempeñados por los miembros de la familia mexicana se derivan de dichas proposiciones. El padre se coloca en una jerarquía superior a su esposa y a sus hijos, como autoridad indiscutible. Antepone su autoridad al afecto. Es considerado el proveedor de los recursos materiales de la familia y se mantiene distante, poco interesado por lo que suceda en casa. La madre se somete a la autoridad del esposo mostrándose abnegada y negando sus necesidades. Es afectuosa, tierna y sobreprotectora del menor. Los hijos, según menciona el autor, durante los dos primeros años son tratados muy afectuosa y tiernamente. Posteriormente son educados en la

obediencia, humildad, La sumisión y respeto hacia sus mayores, a través de las palabras y del castigo físico.

Las niñas son educadas para el servicio a la familia (especialmente a sus hermanos y más tarde hacia su esposo); para la maternidad y las labores domésticas. Suprimiendo su crecimiento intelectual y su libertad sexual.

En los niños son valoradas la agresividad, la brusquedad, la fuerza física, el valor o audacia como muestras de virilidad, desaprobándose severamente toda demostración de intereses de “tipo femenino”. Más adelante pasa a primer plano la potencia sexual como principal muestra de virilidad.

El mismo autor mantiene que estos condicionamientos psicosocioculturales pueden favorecer el desarrollo de neurosis en ambos sexos. Por ejemplo en el hombre se deducen conflictos entre el mostrarse virilmente y expresar sentimientos de amor y ternura. En la mujer el no responder o no vivir de acuerdo a las demandas de estas premisas culturales produciría sentimientos de menor valía y tendencias a la depresión.

En dos estudios más realizados por el autor en 1959 y 1970 para observar los cambios ocurridos en las premisas socioculturales dominantes en nuestro país, encontró cambios significativos en la muestra de mujeres que asistían a las secundarias de mujeres solas.

Encontró que las mujeres se sienten menos subordinadas a la autoridad del hombre. Desean ampliar sus horizontes más allá del hogar en los ámbitos laboral y profesional. Con respecto a la relación con sus padres, desean

disminuir su nivel de obediencia ciega, si bien, su respeto hacia ellos se mantiene.

Sandoval (1988) en el análisis que realiza sobre la dinámica familiar en México expresa que a partir de la conquista, en la mayoría de las parejas mexicanas, el hombre adopta una actitud dominante para con su pareja e hijos. Mientras que la mujer se somete pasivamente y es devaluada. La madre mexicana se caracteriza, dice, por una relación muy especial con los hijos de mucha cercanía, pero también es demandante, absorbente e impositiva con éstos fomentando una dependencia muy fuerte de éstos para con ella. Esta relación que promueve la madre con los hijos es explicada por la autora como un intento de compensación para llenar el vacío que su pareja le impone.

El padre es percibido muchas veces por los hijos sólo como el sustentor económico, y como distante debido, sobre todo, a sus largas y abrumadoras jornadas de trabajo.

Candelas (1981) en un estudio realizado con adolescentes mexicanos encontró que éstos percibían al padre como lejano, autoritario e inaccesible. Fue vivenciado con temor y con deseo de evitar el contacto con él. En cuanto a la madre, fue representada como cercana a los adolescentes con una gran dependencia hacia ella, a pesar de que ésta trabajaba en un 75% de los casos. La madre resultó ser la figura más valorizada y fue representada por los adolescentes como fuente de protección y seguridad. No obstante, fue manifestada una relación ambivalente hacia ella, propia de la adolescencia.

Los adolescentes se representaron a sí mismos como inseguros y se devaluaron con respecto a ambos padres.

A pesar de que la muestra utilizada en dicha investigación fue pequeña y que los resultados obtenidos no se pueden generalizar a grupos semejantes ni a la comunidad, estos son congruentes con lo descrito por Díaz Guerrero y Sandoval en lo concerniente al ejercicio de la autoridad en la familia.

En el diagnóstico realizado por el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), con la colaboración del Instituto de Investigaciones Sociales (IIS) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y otros organismos, para conocer las transformaciones en la dinámica de las familias mexicanas que han tenido lugar a partir de la segunda mitad del siglo veinte, se encontró que la autoridad intrafamiliar- que engloba aspectos tales como concesión de permisos, falta de respeto o de obediencia, indisciplina o rebeldía- es la primera causa de conflicto en las familias mexicanas. Aquí sería interesante abordar lo que las personas encuestadas entienden por cada uno de esos aspectos y bajo que circunstancias o en que formas se manifiestan dichos comportamientos. Así mismo resultaría de gran utilidad el estudiar a la autoridad a partir de los dos factores centrales que la caracterizan: género y generación, reconocidos en el mismo diagnóstico como ejes alrededor de los cuales se articulan las relaciones intrafamiliares de poder y que sin embargo no fueron incluidos en la investigación.

No obstante las limitaciones de la investigación señalada en relación con la autoridad familiar, un porcentaje considerable de la población mexicana (una

sexta parte) mantiene todavía el valor fuertemente arraigado en nuestra cultura de que “La hombría está indisolublemente vinculada a la demostración de poder en la familia, a la capacidad de ejercer control sobre sus miembros, de tal suerte que un hombre que carece de esta facultad ha perdido su cualidad de ser hombre”. (Encuesta Nacional sobre Dinámica Familiar, 2005, p. 49)

Además de lo anterior, dentro de los valores familiares, para un 10.9 % de la población mexicana, la hombría es medida también por la diversidad de experiencias sexuales a las que un joven puede acceder. Mientras que, por otro lado, se restringe la sexualidad femenina, ya que alrededor de un 44 % de la población del país sostiene la castidad en la mujer hasta el matrimonio como un valor importante.

Otro valor familiar y social que continúan manteniendo un 45 % de los mexicanos (según los datos presentados en dicho estudio), no obstante el ingreso creciente de las mujeres al mercado laboral, es el de asignar a la mujer como principal papel el correspondiente al mundo familiar, responsabilizándole de la cohesión e integración familiar.

Los datos presentados en este apartado corroboran lo expuesto por Díaz Guerrero (1982).

Para finalizar este punto sobre la autoridad parental abordemos a Musitu (2001) quien, en correspondencia con los autores estudiados, mantiene que el estilo democrático es el que más se encuentra relacionado con el ajuste emocional, la madurez psicosocial, la autoestima y el éxito académico. Por lo tanto, señala que el control firme de los padres con normas claras y

consistentes acompañadas de afectividad y razonamiento, así como el respeto y estímulo a las diferencias individuales es lo que más potencia la autoestima de los hijos. Mientras que la disciplina familiar caracterizada por la indiferencia y la negligencia es la menos favorable para el desarrollo de un adecuado sentimiento de autovaloración y confianza.

Musitu (2001) lo expresa de la siguiente forma.

En cuanto a las prácticas parentales concretas, los adolescentes muestran resultados más favorables cuando sus padres: 1) mantienen normas claras en relación con el comportamiento de sus hijos; 2) refuerzan las reglas y regulan con sanciones que no son abiertamente punitivas o facilitadoras de ciclos coercitivos; 3) proporcionan una disciplina consistente; 4) explican sus afirmaciones; 5) permiten la reciprocidad entre padres e hijos en las discusiones familiares; 6) se implican en la vida diaria del adolescente y lo animan a desarrollar habilidades útiles, particularmente en las áreas donde es más probable el comportamiento de riesgo y 7) potencian la diferenciación permitiendo al adolescente desarrollar sus propias opiniones en un entorno cohesivo. (p. 22)

EL ADOLESCENTE ANTE LA AUTORIDAD PARENTAL

Durante la adolescencia, dice Musitu (2001), son necesarios cambios en las formas de relación entre padres e hijos debido a las transformaciones físicas, cognoscitivas, emocionales y sociales que sufre el adolescente y a las necesidades que le acompañan. (Ver capítulo 1).

El adolescente, durante su proceso de consecución de una identidad de adulto, necesita independizarse de sus padres; adquirir autonomía-que consiste principalmente en una separación o distanciamiento gradual de sus

progenitores. Necesita mayor libertad para ejercer control sobre su propia vida; para tomar sus propias decisiones en ámbitos como la educación, el trabajo, la elección profesional. Necesita libertad para instaurar nuevas relaciones, libertad para ir asumiendo poco a poco la responsabilidad sobre sí mismo.

Esta incipiente necesidad de autonomía y de definición personal del adolescente, dice el autor, normalmente origina conflictos en la familia debido a las discordancias entre padres e hijos sobre la cantidad y grado de control que los primeros deberían tener sobre los distintos aspectos de la vida del adolescente.

Como se mencionó en el capítulo 1, los adolescentes tienden a ser rebeldes y a resistirse a la autoridad de los adultos. Cuestionan las normas de funcionamiento familiar y critican a sus padres desidealizándolos. Buscan reivindicar para sí diversas áreas que anteriormente eran controladas por sus progenitores. Mientras que muchos padres ante la rebeldía de los primeros responden con mayor control, incluso sobre áreas más personales, y así resulta más probable que se produzca el conflicto (Aberastury, 1987; López, 2000; Musitu, 2001).

Especialmente Musitu (2001), señala el conflicto como elemento característico de las relaciones familiares durante la adolescencia. Esta es una etapa, dice, particularmente crítica para el equilibrio familiar; una etapa generadora de estrés debido al incremento de las discusiones familiares. Además explica que uno de los motivos por los cuales algunos padres ejercen

mayor control sobre sus hijos durante la adolescencia se debe al temor de que estos puedan participar en conductas de riesgo.

Craig (1997) señala que los conflictos existen aunque no estén relacionados con cuestiones tan importantes como las morales, políticas o religiosas, se dan generalmente por problemas de menor relevancia como la apariencia personal, las citas, la hora de llegada a casa, la actividad en el tiempo libre. No obstante, dice Aberastury (1987), puede que éstos aspectos no sean tan triviales como parecen porque niegan al adolescente su necesidad de hacer sus propias experiencias.

Jeffrey Arnett (1999 citado en Musitu, 2001) considera la adolescencia (sin darle el sentido dramático que en décadas anteriores se le asignaba) un periodo especialmente conflictivo, sin olvidar las diferencias individuales y culturales existentes. Señala esta como una etapa especialmente difícil tanto para el adolescente como para las personas que le rodean, debido al aumento de discusión y discordancia con los padres; a las alteraciones de los estados de ánimo que sufren los adolescentes y a la mayor probabilidad que existe durante ese periodo de que éstos se impliquen en conductas de riesgo.

Además de que la adolescencia es una etapa especialmente difícil y generadora de estrés para muchas familias, la interacción puede tornarse aún más tensa en aquellas familias en donde impera el autoritarismo, y esto puede influir negativamente, como lo señalan los autores revisados, en el desarrollo del adolescente y la realización de sus tareas básicas. Algunos hijos, por oposición al exceso de autoridad pueden responder con mayor rebeldía, con la

adopción de posibles antisociales y percibir al mundo como hostil y represor de todos sus deseos. Pueden no crecer afectivamente o, por el contrario, identificarse con el papel autoritario. Además estos chicos suelen tener menor autoestima y autoconfianza para explorar alternativas de identidad.

Frenkel Brunswik (1950 citada en Bar-On, 1985) señalando algunas consecuencias del estilo de crianza autoritario en la familia, dice que este puede favorecer el deseo de dependencia de los hijos hacia sus padres aunado a su temor y también la sumisión negativa hacia éstos con resentimientos conflictivos de agresión-sumisión y hacia las figuras que representan la autoridad, no permitiendo un adecuado desarrollo de la autodependencia.

Ahora, dice Musitu (2001), se presenta a la familia la difícil tarea- por una parte- de mantener los lazos afectivos y el sentimiento de pertenencia y - por otra parte- facilitar la diferenciación y autonomía de sus miembros, y la forma en que enfrente dicha situación dependerá tanto de la manera en que la perciba así como de los recursos con que cuenta para afrontarla.

Las familias deben adaptarse conforme los adolescentes se hacen más independientes. Padres e hijos deben renegociar los cambios de manera racional tomando en cuenta las necesidades y deseos de cada cual. Los padres necesitan entender y apoyar el proceso de individuación de sus hijos; su necesidad de autoafirmación como características indispensables para un sano desarrollo.

El conflicto, señala este autor, puede ser benéfico y mejorar las relaciones familiares dependiendo del contexto en que se manifieste. Así en aquellas

familias en que se expresan, escuchan y respetan los distintos puntos de vista, en donde se puede negociar, el conflicto puede contribuir al crecimiento personal y familiar.

Los adolescentes cuyos padres adoptan estilos democráticos son capaces de tomar sus propias decisiones y formular planes apropiados, desarrollan mayor responsabilidad, independencia, autocontrol y aceptación personal y pueden tener mayor éxito académico. (Coopersmith, 1967 citado en Mruk, 1998; Mussen y Kagan, citados en Bar-On, 1985; Baumrind, 1975 citada en Craig, 1997 ; Musitu, 2001).

Antes de finalizar este apartado es importante considerar que también los hijos juegan un papel activo en el proceso de socialización en su familia. Estos también contribuyen en la interacción familiar cuando evalúan las ideas de sus progenitores y eligen de entre ellas las que consideran más convenientes. Así mismo tienen poder en la relación sobre sus padres siendo estos últimos también vulnerables (Musitu, 2001).

3.3-COMUNICACIÓN FAMILIAR Y AUTOESTIMA

La comunicación es una necesidad humana básica porque a través de ella nos definimos a nosotros mismos y a los demás. Por medio de las relaciones que establecemos con los demás, dadas a través de los mensajes que recibimos y enviamos, es como vamos conformando una determinada concepción de nosotros mismos y del mundo y del mundo. Así es como la identidad del yo se va configurando en la constante interacción con otro.

Todo el tiempo estamos comunicando, a través de mensajes verbales y no verbales estamos confirmando y rechazando las definiciones que los otros nos ofrecen de sí mismos, y también somos confirmados y desconfirmados en nuestra autodefinición (Watzlawick, 1981, citado en Álvarez, 1999).

A través de la comunicación aprendemos ideas respecto de quienes somos; de la autoimagen, confianza y valoración de sí mismos. “Cada palabra, expresión facial, gesto o acción(...) transmite algún mensaje en cuanto a nuestro valor. En cada diálogo todo el cuerpo comunica, no sólo con palabras, sino también con la cara, voz, respiración y músculos” (Satir, V.,1991, p. 25).

La confirmación es considerada el elemento central de la comunicación ya que los seres humanos necesitan recibir confirmaciones para lograr un desarrollo adecuado de su autoconcepto y por ende de su autoestima (Buber, 1957; Watzlawick, 1981; Cissna & Sieburg,1981; Laing, 1982; Wichstrom, 1993; Siebug, 1985 citados en Alvarez, 1999).

Las respuestas confirmantes se refieren a todas aquellas conductas que favorecen el sentimiento de autoestima positiva en los demás. Estas son el reconocimiento, la aceptación y la aprobación y se manifiestan a través de actitudes de consideración, apoyo, comprensión, valoración y respeto del otro; de sus ideas y sentimientos. Ejemplos de ello son: cuando responde al individuo con un lenguaje personal, directo, claro y congruente o con expresiones no verbales adecuadas; cuando se le da la oportunidad de expresarse sin interrumpirlo, se le presta plena atención mirándolo. La aprobación se refiere además a permitir que el otro asuma la

autorresponsabilidad para manifestarse tal y como es sin juzgarlo, culparlo, alabarlo, analizarlo, justificarlo o negar su mensaje. La aceptación no necesariamente implica responder con alabanzas o acuerdos sobre el contenido (Cissna y Sieburg, 1981; Sieburg, 1985 citados en Álvarez, 1999).

Wichstrom (1993 citado por Álvarez, 1999) señala la particular relevancia que tienen las confirmaciones para los niños que están en una etapa de formación de su personalidad. Dice que un ambiente familiar y escolar facilitador de dichas respuestas promueve en el niño sentimientos de valor, confianza en sí mismo y en su capacidad para pensar, sentir, percibir y relacionarse. Mientras que un entorno desconfirmante puede afectar negativamente dicho proceso.

Al respecto señala Satir (1999) que en la familia nutridora (refiriéndose al Sistema familiar abierto), la comunicación se caracteriza por ser directa, clara sincera y congruente. Existe libertad y confianza para expresar amor, dolor, temores, desacuerdos e inconformidades. Hay interés en escuchar así como se es escuchado. Los miembros de estas familias son espontáneos en su manera de actuar, demuestran su afecto y no evitan el contacto físico. Este ambiente favorece los sentimientos positivos de valoración y confianza en sí mismo.

Al igual que Wichstrom, Friedman (1993 citado en Álvarez, 1999) señala que son indispensables dichas relaciones confirmantes para madurar adecuadamente. Pero que si estas relaciones son desconfirmantes pueden afectar negativamente la autoestima de las personas, especialmente la de los niños y adolescentes debido a que se encuentran en una etapa de formación de su personalidad y dependen en gran medida de las opiniones de los demás

para definirse a sí mismos. También pueden dar lugar a conductas muy disfuncionales e incluso patológicas.

Sieburg en 1976 (citado por Álvarez en 1999), concibe la desconfirmación como aquellas conductas que tenderían a generar en el receptor sentimientos negativos sobre su propio valor, identidad y capacidad para relacionarse con otro. Dicho autor junto con Cissna (1981) realizan un análisis de las diversas formas de desconfirmación y presentan la siguiente clasificación

Desconfirmación por indiferencia. Ambos autores señalan esta clase de desconfirmación como la más destructiva de todas porque implica ignorar a la persona en todos sus aspectos. Esta se manifiesta en diversos grados:

-Negando la existencia del otro al guardar silencio cuando este espera una respuesta, ignorarle mirando fijamente hacia otro sitio cuando está hablando, retirarse del lugar donde se está interactuando, realizar actividades no relacionadas con el tema mientras el otro está hablando, ponerse a charlar con otra persona, etc.

-Rechazando la relación con el otro procurando distanciamientos a través de la evitación del contacto ocular o físico, usando un lenguaje impersonal, etc.

-Rechazando la comunicación con el otro a través de respuestas total o medianamente incongruentes, con monólogos, hablando sin escuchar lo que dice el otro, ignorando sus contribuciones, no permitiendo su intervención en la comunicación, interrumpiendo constantemente, superponiendo o intercalando comentario irrelevantes en el discurso del otro.

Desconfirmación por insensibilidad. Esta incluye diversas formas de rechazar o distorsionar la experiencia emocional del otro. Puede ser negando, minimizando o reinterpretando sus emociones y sentimientos.

Negando: “no sabes lo que dices”, “no puedes pretender que...”, tú no sientes o piensas realmente eso”.

Minimizando: “eso no tiene importancia, te sentirás mucho mejor mañana”, “eso nos pasa a todos algunas veces”.

Reinterpretando: “lo que tú sientes- quieres decir en realidad es...” o explicando porqué ese sujeto no puede tener el sentimiento que afirma tener. (Cissna y Sieburg, 1981; Sieburg, 1985, citados por Álvarez en 1999, p. 160)

Un segundo subtipo aquí señalado es la “pseudo-confirmación”. Se manifiesta cuando no se reconoce aquello que el otro realmente es o siente y sólo se le “confirma” o aprueba cuando su comportamiento se ajusta a las expectativas de su interlocutor.

Sieburg (1985) señala como un subtipo más aquí de desconfirmación cuando el receptor niega las experiencias o necesidades expresados por el otro y los sustituye por las propias adjudicándoselos a éste tras una aparente benevolencia que esconde una desconfirmación de la diferente perspectiva del otro. Un ejemplo de ello sería: “tú no quieres realmente eso...¿verdad?, cuando quien en realidad no quiere es la persona que formula la demanda.

Una última forma de desconfirmación por insensibilidad señalada por los autores es “Evocando derechos y obligaciones”. Esta se da particularmente en la familia y consiste en que uno de los interlocutores (generalmente los padres) ponen en duda el derecho de la otra persona (hijos) a tener ese sentimiento o hablar del modo en que lo hace y le indica cómo debe de

percibir el mundo o a ellos mismos. Ejemplo: “¿cómo puedes sentir eso después de todo lo que llevo hecho por ti?, tendrías que estarme agradecido después de todo lo que me he sacrificado por ti”.

En las familias conflictivas, dice Satir (1999) refiriéndose al estilo autoritario, la comunicación es disfuncional, incongruente. Sólo se permite hablar sobre lo que debiera ser y no sobre lo que es. Se prohíbe expresar ciertos sentimientos como ira, temor, incapacidad, necesidad de consuelo, soledad y ternura. No se permite expresar dudas sobre todo si estas se dirigen al cuestionamiento de lo justo o injusto, ni se admiten explicaciones.

Dichas prohibiciones, señala la autora, niegan la validez de la experiencia del individuo (su voluntad e iniciativa) llevándole a experimentar aquellos sentimientos censurados como indeseables fragmentando al yo que los experimenta. Pueden promover actitudes de falta de respeto y aceptación hacia el sí mismo, pérdida de honestidad por temor a exponer áreas de vulnerabilidad; al ridículo, al rechazo o a lastimar.

Además, dice la autora, que estas prohibiciones en la comunicación pueden contribuir a que los miembros de la familia distorsionen sus percepciones al buscar interpretar los hechos.

Veamos la experiencia que al respecto nos comparte una adolescente.

Tantas desconfirmaciones; descalificaciones repetidas una y otra vez me hicieron creer que verdaderamente debía haber algo tan malo en mí para ser ese ser tan inútil y despreciable que decían que era. Sin embargo, a pesar de tales introyecciones, algo en mi interior me decía que no todos los calificativos asignados eran

ciertos. Algo incipiente en mí brotaba cada vez con mayor fuerza señalándome que tenía derechos y que debía luchar para rescatar mi dignidad como ser humano, para ser yo misma. Una voz interior gritaba dentro de mí y quería ser libre, hablar, manifestarse, existir. Era mi verdadero yo, mi esencia, mi ser genuino. Entonces comencé a rebelarme porque sentía que me ahogaba en medio de tanta represión; de tal exceso de autoritarismo. La respuesta fue entonces de mayor control, represión y desconfirmación. Hasta que un día me di por vencida y dejé de intentar ser yo. La rabia se acumuló internamente convirtiéndose en depresión y melancolía constante. Así pasaba la vida haciendo lo que 'tenía' que hacer. Renuncié a mí misma, a mi ser auténtico, a lo que yo realmente deseaba, necesitaba y creía. Confluía con los demás aún no estando de acuerdo o me quedaba callada dejando que otros decidieran por mí, y así permanecí anulada por mucho tiempo; muerta en vida hasta que con la ayuda de un proceso psicoterapéutico esa vocecita interior apareció nuevamente y me hizo darme cuenta de mi existencia; de mi respiración, de los latidos de mi corazón, de toda la vida que palpita en mí, y decidí dejar de ser la mujer rota y darme una y mil oportunidades más.

Desconfirmaciones por descalificación. En esta clase de desconfirmaciones, los autores señalan, que se busca anular, inhibir o negar la comunicación de una persona. A través del ataque, la culpa, denigraciones directas como insultos, utilización de motes, acusaciones, críticas, expresiones de hostilidad; y denigraciones indirectas como sarcasmos o ironías o cualquier otra táctica de tipo verbal o no verbal que presentan y hacen que el otro se sienta incompetente o poco fiable.

Algunos ejemplos de mensajes descalificantes son: “ No sirves para nada”, “eres un tonto”, “tú siempre haces las cosas mal”, “fulanito siempre hace las cosas mejor que tú”, “por qué no eres como(...)”, “ por tu culpa tu mamá se enfermó”, “para qué estás aquí si sólo sabes darme problemas”, “mira cómo me siento ahora, por tu culpa”, “cállate, tú que sabes, si sólo eres una

muchachita”, “tú no sabes, ni entiendes, ni comprendes nada”, “todo lo que me haces lo pagarás”, “tú no puedes, eso es para hombres”.

Si consideramos, de acuerdo con Elkind, citado por Papalia, lo vulnerable que suele ser el adolescente a los puntos de vista de los demás, debido al alto grado de conciencia que adquiere, se puede pensar en el efecto negativo que las descalificaciones pueden tener en el desarrollo de su autoestima. Los mensajes desconfirmantes dados reiterativamente por las personas que son más significativas para el sujeto, sobre todo durante la infancia y la adolescencia, son introyectados consciente e inconscientemente con tal impacto que pasan a formar parte del autoconcepto y pueden traducirse en ciertas conductas y expectativas hacia la vida, como lo señalan los autores de la literatura revisada.

Tales desconfirmaciones pueden afectar negativamente la confianza y valoración del adolescente en sí mismo negándose a enfrentar sus propiedades ontológicas de libertad y responsabilidad y la búsqueda, por tanto, de un marco de orientación e identidad, como lo señala Villanueva, conformándose con los principios de la comunidad, aferrándose a normas rígidas e irracionales o, permanecer- como lo señala James Marcia (citado por Craig) en un estado de difusión, sin un sentido de dirección en aspectos fundamentales de su vida.

Debido al temor, inseguridad y escasa confianza en sí misma que experimentaba la adolescente citada anteriormente se mantenía anclada a necesidades infantiles, negándose inconscientemente a elaborar sus duelos y

un nuevo concepto de sí misma, evitando enfrentarse a áreas básicas de su vida.

De todo lo hasta aquí expuesto sobre comunicación familiar se puede señalar a manera de conclusión que es muy importante emplear la comunicación para desarrollar relaciones nutritivas propiciando un ambiente de confianza, cariño y respeto a través de diálogos confirmatorios que implican, como lo señalan Cissna y Sieburg, la alternancia de sujeto y objeto.

3.4-LA ACTITUD PARENTAL EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR Y LA AUTOESTIMA DEL ADOLESCENTE

Gran cantidad de variables de los contextos familiar, escolar, social y del sujeto mismo se encuentran implicadas en el rendimiento escolar, y las interrelaciones que existen entre ellas son muchas por eso resulta muy complejo tratar el tema y señalar al ambiente familiar como causa principal del fracaso escolar.

Los autores revisados señalan que el equilibrio familiar no es una condición suficiente para la adaptación y el buen desempeño escolar, pero sí una condición necesaria. Avanzini señala que un niño que se encuentra satisfecho en sus necesidades de aceptación, afecto y sentido de pertenencia se siente motivado internamente hacia la vida, el crecimiento, la realización de las tareas escolares. Mientras que por el contrario, un niño que ha visto frustradas dichas necesidades manifiesta indiferencia hacia el desempeño escolar, como parte de una pérdida más general de todos los intereses vitales. “La carencia afectiva en cierto modo hace desaparecer las razones de vivir, el deseo de

hacerse adulto, de crecer (...) y como parte de esto último, el aplicarse en el estudio; el interés por el trabajo intelectual”. (Avanzini, 1979, p. 61)

Los padres son los primeros en dar los cimientos a partir de los cuales niños y adolescentes van formando un concepto y valoración de sí mismos. Dichos elementos contribuyen a la curiosidad; al deseo de conocer, a la confianza y entusiasmo o a la desesperanza y el temor por cada nueva tarea de aprendizaje.

Vidal Xifre (1989) en su investigación encontró que existe relación entre la motivación de logro – “el deseo de iniciar actividades orientadas hacia el logro y persistir en ellas”- y el rendimiento escolar. Además señala que un buen autoconcepto es un componente esencial de dicha motivación. Dice que un individuo con autoestima positiva y motivación de logro persiste más en las tareas que realiza y alcanza más fácilmente la solución, se sienten con confianza para explorar nuevos caminos analizando opciones; para aprender más eficazmente; para aprovechar las oportunidades que se le presenten; para afrontar problemas y tomar decisiones con mayor conciencia y responsabilidad.

Una vez que el niño ingresa al Sistema escolarizado amplía sus experiencias fuera de su familia. Al interactuar con sus compañeros y maestros continúa elaborando el concepto y valoración de sí mismo, ahora en un área muy importante en su vida, como estudiante. El niño se compara con sus compañeros y se coloca dentro de aquellos que logran el éxito y son inteligentes o de los que fracasan y son tontos. Las apreciaciones y juicios de los maestros se convierten en las fuentes principales y casi incuestionables de

autoestima, debido al peso que estos tienen como autoridad y a que el niño todavía no ha desarrollado las habilidades mentales para hacerse un juicio propio sobre los comentarios de los demás.

Como ya se había mencionado en el capítulo dos , las constantes comparaciones en las que unos son valorados, mientras que aquellos que fracasan o tienen bajo rendimiento escolar son desvalorados contribuyen a fomentar en los últimos sentimientos de incapacidad o deficiencia intelectual; inadecuación y baja estima como estudiante, rechazando las tareas escolares para disminuir la humillación, ridiculización, descalificación y exclusión de la que se es objeto. Los chicos, señalan los autores, viven el fracaso como fuente de conflicto y rechazo con sus padres y maestros, y como fuente de culpa y vergüenza. Algunos de ellos, dice Avanzini, terminan convencidos de que están destinados a fracasar.

Dentro de la literatura revisada se señala que muchos adolescentes ante dicha situación pierden el interés por el estudio y buscan formas compensatorias como la simpatía y el interés de los demás; el ser una compañía grata para sus coetáneos.

Avanzini señala también como una posible causa de fracaso escolar, la actitud de aquellos padres perfeccionistas que exigen demasiado a sus hijos obligándoles a estudiar excesivamente y negándoles su derecho a divertirse, creándose expectativas muy elevadas sobre estos y no valorando sus esfuerzos sino cumplen con dichas expectativas. Los chicos, señala el autor, se

desmotivan porque sienten que hagan lo que hagan no llegarán a satisfacer nunca las exigencias familiares.

Padres, maestros y pedagogos debemos estar concientes de nuestra participación en la formación de actitudes de niños y adolescentes hacia su aprendizaje escolar y proporcionarles las herramientas necesarias para que ellos continúen acrecentándolas, enriqueciéndolas a favor de su desempeño escolar.

En este capítulo se señaló a los padres como principales responsables de dar calidad y dirección a la autoestima de sus hijos, fundamentalmente durante los primeros años de vida, a través del tipo de relaciones que establecen con ellos. Abordando de dichas interacciones dos elementos centrales: la autoridad parental y la comunicación familiar.

Se describieron las características de los tres estilos de autoridad en las prácticas de crianza de acuerdo con Baumrind y Satir, y su efecto en el desarrollo de la autoestima de niños y adolescentes. También se presentaron algunas características sobresalientes del patrón sociocultural familiar dominante en México de acuerdo a Díaz Guerrero.

Baumrind, Satir, Musitu, Coopersmith y Clemes concuerdan en que el estilo democrático es el óptimo para un desarrollo saludable del niño y adolescente. Por lo tanto, un ambiente familiar de aceptación y respeto con normas claras y consistentes acompañadas de afectividad, razonamiento y una comunicación abierta y franca contribuyen positivamente para que el adolescente desarrolle

sentimientos de autovaloración y confianza y cumpla con los cometidos de su desarrollo.

Se mencionó cómo Musitu y otros autores señalan a la adolescencia como una etapa especialmente difícil y generadora de estrés tanto para el adolescente como para las personas que le rodean. Se retomaron algunos aspectos del desarrollo del adolescente (señalados en el capítulo 1) que dificultan este periodo intensificando el conflicto y las discusiones familiares entre padres e hijos, sobre todo en aquellas familias con estilos familiares autoritarios. Se describieron los posibles efectos negativos de dichas prácticas parentales en el desarrollo de la autoconfianza, autoestima y motivación del adolescente para explorar alternativas de identidad y conquistar su autonomía.

Se mencionó la doble labor que deben de cumplir los padres favoreciendo la independencia y madurez de los jóvenes y al mismo tiempo manteniendo lazos de unión y afecto.

Además estudiamos cómo a través de la comunicación nos definimos unos a otros y cómo a través de las confirmaciones, consideradas elementos centrales de la comunicación, niños y adolescentes van desarrollando un concepto y valoración positiva de sí mismos. Mientras que, por el contrario, las desconfirmaciones generan en el receptor sentimientos negativos sobre su propia valía, identidad y capacidad para relacionarse con otros. Se señalaron diversas formas de confirmación y desconfirmación.

En el último apartado de este capítulo se abordó la relación que existe entre la autoestima, el ambiente familiar y el rendimiento escolar. Señalando que

aquellos adolescentes que se sienten aceptados, tratados con cariño y respeto y que además poseen un buen nivel de autoestima y motivación de logro pueden realizar tareas con mayor facilidad y efectividad, considerar y analizar distintas alternativas al tomar sus propias decisiones y asumir sus compromisos.

Los autores revisados señalan que los éxitos escolares del individuo le conducen hacia mayores logros, mientras que los fracasos escolares junto con la indiferencia parental por la vida escolar o las críticas severas pueden generar un autoconcepto negativo en dicha área.

CAPITULO 4

**PROPUESTA EDUCATIVA PARA
FAVORECER LA AUTOESTIMA DE
LOS ADOLESCENTES**

CAPÍTULO 4 PROPUESTA EDUCATIVA PARA FAVORECER LA AUTOESTIMA DE LOS ADOLESCENTES

Ya en los capítulos 2 y 3 se abordó la influencia de la autoestima en la vida de cada individuo. Ahora, a continuación se presentan algunas investigaciones realizadas en nuestro contexto nacional que apoyan dicho planteamiento y en las cuales se reconoce la necesidad de implementar acciones de carácter preventivo a favor de dicha actitud, siendo a partir de ello como surge la propuesta.

4.1 INVESTIGACIONES QUE APOYAN LA PROPUESTA

En base a los resultados obtenidos de diversas investigaciones realizadas en nuestro país se ha encontrado que existe una relación significativa entre la autoestima, la ideación suicida y la sintomatología depresiva en adolescentes mexicanos. Reconociendo a la primera como un importante factor protector y de riesgo de ideación suicida y sintomatología depresiva.

González-Forteza (1992; 1996 citada en González-Forteza y Ramos, 2000) en los resultados obtenidos de sus estudios realizados con adolescentes identificó a la autoestima como importante factor protector de ideación suicida y sintomatología depresiva.

Rodríguez y González-Forteza (1993 citados en Jiménez, Mondragón y González-Forteza, 2000) encontraron que existe una relación importante entre la autoestima en los adolescentes y su expresión depresiva.

Otro estudio realizado en la Ciudad de Monterrey destaca a la depresión como uno de los mayores problemas presentes en los estudiantes de secundaria. (Fuentes y Zúñiga (1996 citadas en La investigación sobre la Juventud en México, 1986-1999).

En dos investigaciones realizadas con adolescentes estudiantes de secundaria del Centro Histórico de la Ciudad de México González-Forteza y Ramos (2000) encontraron la existencia de una relación significativa entre la autoestima y el malestar emocional en dicha muestra, observado este último a través de los indicadores de sintomatología depresiva e ideación suicida.

En un estudio realizado por Jiménez, Mondragón y González- forteza (2000)- como parte de una investigación más amplia sobre el estrés psicosocial y las respuestas de enfrentamiento y su impacto en el estado emocional de los adolescentes (González-Forteza, 1992)- en adolescentes de escuelas secundarias al sur de la Ciudad de México, encontraron que de la muestra total el 80.3 % tuvo baja autoestima; 16.5% presentó ideación suicida; y en un 17.2% estuvo presente la sintomatología depresiva. En las tres variables se observó un porcentaje de casos mayor en mujeres que en hombres pero sin diferencias estadísticamente significativas.

Al evaluar la asociación entre la ideación suicida y la autoestima se vio que el 15.5% de toda la muestra tuvo ideación suicida y autoestima baja. En cuanto a la asociación entre sintomatología depresiva y la ideación suicida, el resultado mostró que el 9.8% de toda la muestra tuvo sintomatología depresiva con ideación suicida registrándose nuevamente en las dos asociaciones más casos de mujeres que de hombres pero sin diferencias significativas.

Aún cuando no encontraron diferencias significativas en los primeros análisis, dichos autores realizaron además un análisis de regresión logística para conocer si la autoestima y la sintomatología depresiva eran factores de riesgo de ideación suicida y para saber si existían diferencias de éstos en hombres y mujeres. Los resultados mostraron que el riesgo de las mujeres de presentar ideación suicida es 2 veces mayor que en los hombres, cuando se presenta autoestima baja, el riesgo aumenta 4 veces y si, por otro lado, existe sintomatología depresiva, entonces el riesgo es 13 veces mayor

En otro estudio realizado para detectar factores protectores y de riesgo de ideación suicida en estudiantes de secundaria del Centro Histórico de la Ciudad de México, González-Forteza, Ramos, Ramírez y Vignau (2001) además de identificar a la autoestima como factor protector de ideación suicida para hombres y mujeres, encontraron como factor de riesgo común para ambos sexos a la impulsividad. Además para varones: el estrés derivado de conflictos con papá; y para las mujeres: el estrés con mamá y en la sexualidad, y las respuestas de enfrentamiento agresivas como estresores con familiares y amigos(as).

Otra investigación reportó a la autoestima como predictor de depresión, ansiedad y asertividad en adolescentes. La autoestima disminuida predice un alto grado de ansiedad, así como de depresión en adolescentes. Un alto puntaje de autoestima predice bajos niveles de ansiedad y depresión. Del mismo modo, la autoestima predice una relación directamente proporcional con la asertividad, a mayor autoestima mayor asertividad y a menor autoestima menor asertividad (Fajardo, Hernández & Caso, 2001).

En las investigaciones que se presentan enseguida puede apreciarse el papel fundamental que tiene la familia en el desarrollo emocional, en el fortalecimiento de la autoestima, en la motivación al logro y en la orientación al futuro de los jóvenes.

Diversas investigaciones han identificado a la familia como la institución más cercana y valorada por los jóvenes (La investigación sobre la Juventud en México, 1986-1999).

En la investigación sobre la juventud en México (1986-1999) se observó que lo que más valoran los jóvenes en la familia es el afecto y el sentimiento de pertenencia. Sin embargo, a pesar de la importancia que la familia tiene para los jóvenes, éstos perciben su propio núcleo familiar como desunido (60%); con una autoridad paterna poco flexible (55%) y, por lo tanto aceptada con recelo o frontalmente.

En un estudio que hizo Rivera (2000) en estudiantes de nivel medio superior de una institución educativa privada de la Ciudad de México, con el objeto de identificar la diferencia en la percepción de las relaciones intrafamiliares entre adolescentes que han intentado suicidarse (grupo 1) y entre aquellos que no han intentado hacerlo (grupo 2) encontró que un 10.6% respondió que por lo menos alguna vez se habían hecho daño con la intención de quitarse la vida. De éstos el 26% señalaron como principal motivo de intento suicida los problemas con los padres; el 44% por experiencias de rechazo, decepción y/o pérdida, el 14% por sentimientos de soledad, y un 10% no sabía el motivo de su intento suicida. Rivera encontró diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos. Aquellos pertenecientes al primer grupo percibían a su

ambiente familiar con falta de unión, y de posibilidad de expresión de emociones y muy conflictivo. Mientras que, por el contrario, los adolescentes del segundo grupo percibían bienestar en su ambiente familiar en las dimensiones de unión, comunicación y dificultades.

En otra investigación llevada a cabo con estudiantes de 5° y 6° grados de primaria de escuelas públicas de la ciudad de Mérida, para conocer la relación entre el ambiente familiar y el autoconcepto en dicha muestra, se encontró que a mayor percepción de comunicación y aceptación que los niños tienen de ambos padres, y de apoyo del padre existe una tendencia a percibirse como más alegres, divertidos, cariñosos, tiernos, calmados, tranquilos, honrados, honestos y menos como rencorosos, enojados y rebeldes, (el apoyo materno únicamente se relacionó con las dimensiones expresivas y éticas).

Por otro lado, en relación al factor rechazo por parte de la madre se observó que este se relaciona negativamente con todas las dimensiones positivas del autoconcepto. A mayor percepción de rechazo mayor tendencia a describirse como menos alegre y animado, menos cariñoso y tierno, menos calmado, tranquilo, honrado y honesto. En tanto que en relación con el padre, se observó que a mayor percepción de rechazo existe en el niño una mayor tendencia a percibirse como rencoroso, enojado y rebelde y menos como cariñoso, tierno, calmado y tranquilo.

Estas diferencias entre padre y madre en la relación entre el factor rechazo y las distintas dimensiones del autoconcepto, señalan Wagner y Phillips (1992 citados en Cortés et al. 2000) quizá se deban al papel fundamental que la madre tiene dentro de nuestra cultura y al fuerte impacto que su rechazo tiene en el autoconcepto de los niños en esta edad.

González-Forteza y Saldívar (1998) en una investigación realizada con adolescentes de secundaria y bachillerato pudieron apreciar la importancia del afecto paterno (interés, justicia, apoyo y amor) para la salud emocional de los adolescentes. Los resultados obtenidos mostraron que los y las adolescentes con menos índices de sintomatología depresiva fueron quienes percibían a su papá como afectuoso. Dichos resultados, señalan estas investigadoras, demuestran la necesidad de considerar y promover las manifestaciones de afecto por parte del padre hacia sus hijos, ya sean varones o mujeres. Reconociéndole no sólo como tradicionalmente se ha hecho, como el proveedor de recursos materiales de la familia, sino también como un buen y necesario proveedor de recursos emocionales.

Valdés y Fernández (2001), en un estudio realizado con adolescentes de preparatoria (entre 13 y 18 años de edad), encontraron una correlación significativa entre la autoestima, la orientación al logro y el rendimiento escolar, advirtiendo la necesidad de crear programas que incrementen el nivel de autoestima familiar, así como la orientación al logro de los estudiantes para la mejora del rendimiento escolar.

Por su parte, Sánchez (1995) encontró diferencias estadísticamente significativas entre el autoconcepto de niños con fracaso escolar y niños sin fracaso. Los niños con fracaso escolar mostraron un autoconcepto más bajo que los niños sin fracaso.

En los resultados del Diagnóstico realizado sobre la dinámica de la familia en México, presentados por el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la

familia (DIF), se encontró que a poco más de una quinta parte de los hogares mexicanos les parece insuficiente o nula la expresión de afecto en su familia. Además se observó que entre los motivos que constituyen la primera causa de conflicto en las familias mexicanas, además de los de la autoridad (17.1%) ya señalados en el capítulo tres, se encuentran las dificultades de convivencia y comunicación (12.4 %) y los relacionados con la conducta y la educación de los hijos (10.6%). Dichos motivos conjuntamente representan un porcentaje significativo y merecen atención como objetos de estudio, análisis y reflexión más profundos en la búsqueda del bienestar individual y familiar (Encuesta Nacional sobre la Dinámica de la Familia en México, 2005).

4.2 PRESENTACIÓN

La propuesta del curso-taller está dirigida a los padres de familia de pubescentes del colegio Ana María Alfaro que se han mostrado interesados en apoyar, además del desempeño escolar de sus hijos, su desarrollo afectivo con base en el conocimiento teórico al respecto. Asistiendo a los talleres para padres que se imparten dentro de la misma institución; externando dudas, preocupación y el deseo de que se les oriente más en este ámbito. Así mismo va dirigida a aquellos padres cuyos hijos han sido y continúan siendo canalizados al servicio de psicología (dentro y fuera del plantel) por presentar problemas de conducta que repercuten en su desempeño escolar, dentro de los cuales se encuentran aquellos alumnos que constantemente manifiestan su necesidad de mayor atención, afecto, cercanía, comprensión y respeto por parte de sus progenitores. Los sujetos pertenecen a un nivel socioeconómico medio.

La propuesta se encuentra conformada por 16 sesiones. En cada una de ellas se abordan diferentes aspectos de este sentimiento tan importante de confianza y valoración personal que influye tanto en las distintas áreas de nuestra vida y que cada individuo comienza a desarrollar primeramente dentro de su seno familiar.

Los objetivos de dicha propuesta son los siguientes.

A lo largo del curso-taller, los padres:

- Incrementarán su conciencia sobre sí mismos, sobre su autoestima y sus actitudes hacia sus hijos.
- Se sensibilizarán sobre la importancia de fortalecer la autoestima de sus hijos a través de la interacción familiar.
- Desarrollarán estrategias educativas que favorezcan una autoestima alta en sus hijos.
- Reconocerán algunas formas con las que pueden incrementar su propia autoestima.

El taller está conformado por 16 sesiones con una duración de 2 horas para cada una de ellas.

Para cada una de las sesiones se presentan sus objetivos y los aspectos principales a abordar. Así mismo se cuenta con un documento de lectura y de trabajo que servirá como guía y apoyo fundamental para cada una de ellas. Además se aplicarán técnicas grupales que permitan la participación de los miembros del grupo.

Al final de cada sesión se recibirán los comentarios, dudas y sugerencias que los participantes depositarán en una urna y que serán utilizados como un medio de evaluación continua del curso taller y de su enriquecimiento.

A continuación se presentan los contenidos a abordar en el taller y una breve explicación sobre ellos.

Sesión 1. Presentación.

En dicha sesión conocerás qué es la autoestima y cómo se manifiesta ésta en nuestra vida. Además, a través de un ejercicio individual, empezarás a reconocer el estado en que se encuentra tu autoestima.

Sesión 2. Autoconocimiento y autoestima.

En esta sesión comprenderás cómo se desarrolla el sentimiento de confianza y valoración personal teniendo como base al autoconocimiento. Advertirás la manera en que influye en las diferentes áreas de nuestra vida, sobre todo en la interacción familiar.

Sesión 3. Patrones de pensamiento y autoestima

En esta sesión observarás cómo la forma en que acostumbras pensar siempre te lleva a percibirte a ti mismo y a tu realidad de determinada manera, favoreciendo o debilitando con ello tu autoestima y la de tus hijos.

Sesión 4. Los estilos de crianza y su influencia en el desarrollo de la autoestima

En dicha sesión podrás comprender cómo se desarrolla la autoestima en la familia y aquello que debes cuidar en las relaciones familiares para favorecer dicho sentimiento.

Sesión 5. El autoritarismo no educa favorablemente la autoestima

En esta sesión observarás cómo el estilo de crianza autoritario dificulta la adecuada comunicación familiar pudiendo deteriorar la confianza y valoración personal de los miembros de la familia.

Sesión 6. Otras formas en que educamos

En esta sesión distinguirás las actitudes sobreprotectoras, permisivas y perfeccionistas que dificultan la independencia y responsabilidad de los hijos, de aquellas actitudes parentales que benefician dicho desarrollo.

Sesión 7. Reconociendo y manejando emociones

En esta sesión aprenderás a reconocer y aceptar tus emociones y advertirás la importancia de manejarlas en forma apropiada en beneficio propio y de tu familia.

Sesión 8. Repercusiones de la experiencia de los cambios de desarrollo en la adolescencia

En esta sesión comprenderás cómo es la adolescencia; por qué los adolescentes se comportan de ciertas formas características y de qué manera podemos apoyarlos en dicha etapa.

Sesión 9. Adolescencia y autoestima

En esta sesión estudiarás las formas en que se expresa la autoestima en los adolescentes y cómo puede influir ésta en la realización de las tareas propias de dicha etapa. También podrás observar algunas sugerencias para apoyar dicha actitud.

Sesión 10. Comunicación y autoestima

En esta sesión reconocerás los factores que influyen en la comunicación que a diario realizas con los demás para que aprendas a interactuar de manera más constructiva a favor de tu autoestima y la de los demás.

Sesión 11. Comunicación familiar y autoestima

En esta sesión valorarás la importancia que tiene la comunicación constructiva en las relaciones familiares y en el desarrollo de la autoestima. Podrás identificar aquellas actitudes que dañan la comunicación familiar y cómo dialogar de forma constructiva en la familia.

Sesión 12. Vivir concientemente y con responsabilidad

En esta sesión aprenderás cómo vivir más conciente y responsablemente y advertirás los beneficios que ello puede tener en el desarrollo de la propia autoestima y la de tus hijos.

Sesión 13. Culpa, autoperdón y autoestima

En esta sesión podrás observar cómo el mal manejo de los sentimientos de culpa pueden conducir al sufrimiento, al autorrechazo, al sentimiento de inmerecimiento de lo bueno de la vida deteriorando así la autoestima.

Observarás cómo trabajar con dichos sentimientos de manera responsable y los beneficios que ello aporta a la confianza y valoración personal.

Sesión 14. Asertividad y derechos de autoestima

En esta sesión observarás cómo puedes practicar la asertividad reconociendo y defendiendo tus derechos de autoestima y respetando los de tus hijos, a favor del bienestar familiar.

Sesión 15. Mi proyecto de autoestima

En esta sesión podrás iniciar la elaboración de tu proyecto de autoestima a partir del reconocimiento de las propias necesidades e intereses y del planteamiento de acciones y metas. Dicho ejercicio podrá servir como guía para la elaboración de un proyecto de autoestima familiar.

Sesión 16. Evaluación y cierre

En esta sesión podrás repasar aquellas actitudes que como padre favorecen los sentimientos de valoración y seguridad personal y con ello la responsabilidad e independencia de tus hijos. Así mismo podrás evaluar los conocimientos y recursos que adquiriste y desarrollaste a lo largo del taller.

GUIA DEL FACILITADOR

Sesión 1. PRESENTACIÓN

| TEMARIO | ACTIVIDADES | MATERIAL DIDACTICO | DURACIÓN |
|------------------------------------|---|---|------------|
| 1. Bienvenida | -Palabras de bienvenida por el facilitador -Presentación del facilitador -Ejercicio corporal | -mensajes escritos de autoestima, rotafolio, un cuaderno de trabajo para cada participante y un bolígrafo | 20 minutos |
| 2. Presentación del curso-taller | -Lectura y explicación general del contenido, objetivos, metodología y duración del curso-taller | -Programa del curso-taller para cada participante. Presentación del mismo en rotafolio | 20 minutos |
| 3. Acuerdos y compromisos | -Establecimiento de horarios, normas, participación. Valores en los que se apoya el trabajo: respeto, responsabilidad, honestidad y autoestima. | -Rotafolio y plumones | 10 minutos |
| 4. Yo y los otros | -Cada participante elabora su tarjeta de identificación -Presentación por parejas y sextetos. | Tarjetas, plumines, revistas con diversas ilustraciones, tijeras y pegamento | 25 minutos |
| 5. Qué es la autoestima | -lectura individual de un caso -lluvia de ideas -El facilitador entrega el documento de lectura número 1 para analizar en la siguiente sesión | Hoja del caso para cada participante y documento número 1, rotafolio y plumones | 25 minutos |
| 6. Conociendo la propia autoestima | -Los participantes realizan un ejercicio individual para explorar su autoestima. -Diálogo en grupo | -hoja de ejercicio escrito para cada participante y bolígrafo | 15 minutos |
| 7. Cierre de la sesión | -Durante el transcurso de la música, los participantes intercambian abrazos y palabras de bienvenida | Música de relajación y grabadora | 5 minutos |

Sesión 2. AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

| TEMARIO | ACTIVIDADES | MATERIAL DIDÁCTICO | DURACIÓN |
|---|---|--|------------|
| 1. Características de la autoestima | -Formar subgrupos y contestar un cuestionario apoyándose en la información del documento 1. -Diálogo en grupo -Exposición del facilitador | documento número 1 Cuadernos de notas de los participantes Rotafolio, plumones | 40 minutos |
| 2. La escalera de la autoestima | -Cada equipo trabaja con un aspecto de la escalera de autoestima. Diálogo en grupo. Exposición del facilitador | Esquema de la escalera de la autoestima para cada equipo Cuaderno de notas de los participantes | 15 minutos |
| 3. ¿Quién soy yo y quiénes son los otros? | -Técnica grupal: el árbol de la vida -diálogo en grupo | Cuaderno de notas y lápiz | 20 minutos |
| 4. Autoconocimiento y autoestima | Lectura del documento 2 Diálogo en grupo Exposición oral del facilitador | Documento de lectura número 2 | 20 minutos |
| 5. Autoconocimiento y actitud parental | Continúa analizándose el contenido de la ficha 2 Los participantes proponen formas para mejorar el autoconocimiento | Documento de trabajo número 2 | 15 minutos |
| 6. Cierre de la sesión | Ejercicio de autoconocimiento y relajación | Hoja guía del ejercicio de relajación para el facilitador Música de relajación | 10 minutos |

Sesión 3. PATRONES DE PENSAMIENTO

| TEMARIO | ACTIVIDADES | MATERIAL DIDÁCTICO | DURACIÓN |
|---|---|---|------------|
| 1. Mi pensamiento y mi realidad | <ul style="list-style-type: none"> -En equipos leen y analizan el documento de lectura 3 Contestan un cuestionario Diálogo en grupo -Exposición oral del facilitador | Documento de lectura 3 para cada equipo y cuestionario Cuaderno de notas y bolígrafo Rotafolio y plumones | 40 minutos |
| 2. Patrones de pensamiento | <ul style="list-style-type: none"> -Lluvia de ideas para explicar el significado de los patrones de pensamiento. El facilitador aclara y completa la información. -Reflexión individual de los patrones que rigen la propia vida. -Diálogo por parejas y en grupo. | Hoja de patrones de pensamiento en rotafolio, cuaderno personal de notas, bolígrafo. | 40 minutos |
| 3.Lo mío y lo que no es mío | <ul style="list-style-type: none"> -Cada participante hace una lista de introyectos, de valores y creencias propios, diferenciando las que dererioran la autoestima de aquellas que la fortalecen. -Se comparten experiencias con el grupo. | Rotafolio con un ejemplo sobre el ejercicio, plumones Cuaderno personal de notas y bolígrafo | 25 minutos |
| 4.El impacto de mis patrones de pensamientos en mi vida | <ul style="list-style-type: none"> -Ejercicio de audio -Diálogo en grupo | Grabadora, reflexión de audio número 1: Mi vida... reflejo de mi pensamiento | 15 minutos |

Sesión 4. LOS ESTILOS DE CRIANZA Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

| TEMARIO | ACTIVIDADES | MATERIAL DIDÁCTICO | DURACIÓN |
|--|--|--|------------|
| 1. Educando a nuestros hijos | -Lectura grupal de los documentos 4 y 5 -Reflexión personal -Diálogo en grupo -Exposición del facilitador | Documentos de lectura 4 y 5 Cuestionario para cada participante, bolígrafo. Rotafolio y plumones | 45 minutos |
| 2. Reflexionemos sobre un caso | -Estudio de un caso: lectura y diálogo en grupo. | Documento de lectura 6 (caso) | 30 minutos |
| 3. Valores con los que educamos a nuestros hijos | -Exposición del facilitador -Diálogo en grupo | -Rotafolio documento de lectura 7 | 45 minutos |

Sesión 5. EL AUTORITARISMO NO EDUCA FAVORABLEMENTE LA AUTOESTIMA

| TEMARIO | ACTIVIDADES | MATERIAL DIDÁCTICO | DURACIÓN |
|--|---|---|------------|
| 1. La autoridad parental | -Exposición del facilitador -Diálogo en grupo | -rotafolio y plumones | 30 minutos |
| 2. Características del estilo de crianza autoritario | -Lectura de una imagen -Diálogo en grupo | Ilustración para cada miembro del grupo con pistas a observar. Rotafolio, plumones | 40 minutos |
| 3. Hagamos un juego de roles | -Juego de roles -reflexión individual -diálogo en grupo | Guía de la situación a representar, guía de preguntas, rotafolio y plumones | 30 minutos |
| 4. Posibles consecuencias del estilo autoritario | - Diálogo en grupo | Rotafolio y plumones | 20 minutos |

Sesión 6. OTRAS FORMAS EN QUE EDUCAMOS

| TEMARIO | ACTIVIDADES | MATERIAL DIDÁCTICO | DURACIÓN |
|--|--|--|------------|
| 1. Estilos de crianza | <ul style="list-style-type: none"> -Lectura de imágenes - Reflexión personal -Diálogo en grupo -Exposición del facilitador | <p>Láminas con imágenes que representan actitudes parentales permisiva, sobreprotectora y perfeccionista. Hoja de rotafolio con listados de las actitudes señaladas.</p> | 45 minutos |
| 2. Reflexionando y buscando alternativas de solución | -Discusión alternada por tres subgrupos sobre actitudes parentales permisiva, perfeccionista y sobreprotectora. | 3 subgrupos de trabajo información previa al respecto | 30 minutos |
| 3. Aclaremos dudas | <ul style="list-style-type: none"> -Diálogo en grupo -Aclaración y reafirmación de algunos aspectos sobre el tema. | Rotafolio y plumones | 15 minutos |
| 4. Sugerencias a los padres | -lectura en grupo sobre sugerencias para favorecer la autoestima. | Hoja de sugerencias para cada participante, y sugerencias en rotafolio, plumones | 15 minutos |
| 5. Ser mejores padres | <ul style="list-style-type: none"> -los participantes escuchan una reflexión de audio -Diálogo en grupo | Reflexión de audio número 2: Necesito un ejemplo, grabadora | 15 minutos |

Sesión 7. RECONOCIENDO Y MANEJANDO EMOCIONES

| TEMARIO | ACTIVIDADES | MATERIAL DIDÁCTICO | DURACIÓN |
|---|---|---|------------|
| 1. Qué son nuestras emociones | -Lectura y discusión por equipos del documento número 8 Reconociendo nuestras emociones. -Exposición de los equipos -Diálogo en grupo | Documento de lectura número 8, cuaderno personal de notas, rotafolio y plumones | 65 minutos |
| 2. Cómo son mis emociones y cómo las manejo | -Contestar un cuestionario en forma individual. -Compartir experiencias por parejas. -Diálogo en grupo | Un cuestionario para cada participante, bolígrafo | 30 minutos |
| 3. Acepto y manejo mis emociones responsablemente | -Hacer una reflexión con el apoyo del audio. -Diálogo en grupo | Reflexiones de audio 3 y 4: Dueño de ti...dueño de tus emociones. Cómo enfrentar y transformar sentimientos. Grabadora | 25 minutos |

Sesión 8. REPERCUCIONES DE LA EXPERIENCIA DE LOS CAMBIOS DE DESARROLLO EN LA ADOLESCENCIA

| TEMARIO | ACTIVIDADES | MATERIAL DIDÁCTICO | DURACIÓN |
|---|---|--|------------|
| 1. Conozcamos a nuestros adolescentes | -Cortometraje -Dialogar en grupo sobre el cortometraje observado acerca de las características de la adolescencia. | Cortometraje: Cuidemos nuestro futuro desde hoy. Un mundo nuevo por compartir. Vol. 10, ILCE Televisión y video | 35 minutos |
| 2. Conociendo y comprendiendo a nuestros adolescentes | -Exposición del facilitador -Diálogo en grupo | Rotafolio y plumones | 20 minutos |
| 3. Nuestras actitudes hacia los adolescentes | -Reflexión y discusión en subgrupos -Diálogo en grupo | Rotafolio, plumines, cuaderno personal de notas y bolígrafo | 30 minutos |
| 4. Lo que los adolescentes piden a sus padres | -Lectura comentada -Exposición del facilitador -Diálogo en grupo | Documento de lectura número 9 para cada participante | 35 minutos |

Sesión 9. ADOLESCENCIA Y AUTOESTIMA

| TEMARIO | ACTIVIDADES | MATERIAL DIDÁCTICO | DURACIÓN |
|---|--|--|------------|
| 1. Así hablan algunos adolescentes | -Escuchar material de audio -Reflexión personal -Diálogo grupal | Reflexión de audio número 5: No doy el ancho grabadora | 30 minutos |
| 2. Autoestima en la adolescencia | -Exposición del facilitador -Diálogo en grupo | Rotafolio, plumones | 30 minutos |
| 3. Un viaje hacia tu adolescencia | -Compartir experiencias en subgrupos de 3 o 4 personas. -Diálogo en grupo | Cuaderno personal de notas y bolígrafo | 30 minutos |
| 4. Cómo fortalecer la autoestima de los hijos | -Lectura en grupo del documento número 10 -Análisis del listado de sugerencias. | Documento de lectura número 10 | 30 minutos |

Sesión 10. COMUNICACIÓN Y AUTOESTIMA

| TEMARIO | ACTIVIDADES | MATERIAL DIDÁCTICO | DURACIÓN |
|--|--|--|------------|
| 1. Mejoremos nuestra comunicación | <ul style="list-style-type: none"> -Lectura en grupo del documento número 11 “Aprendamos a dialogar”. -Exposición del facilitador -Diálogo en grupo | Documento de lectura número 11: “Aprendamos a dialogar”, rotafolio, plumones | 60 minutos |
| 2. Nuestras actitudes en la comunicación | <ul style="list-style-type: none"> -El grupo se divide en subgrupos. Cada uno de ellos elabora dos diálogos: uno positivo y el otro con actitudes destructivas. -Exposición de los equipos Diálogo en grupo | Cuaderno personal de notas, bolígrafo, rotafolio y plumones. | 30 minutos |
| 3. Revisa tu comunicación | <ul style="list-style-type: none"> -Reflexión personal -Responder un cuestionario -Compartir experiencias con el grupo | Cuestionario para cada participante y bolígrafo | 30 minutos |

Sesión 11. COMUNICACIÓN FAMILIAR Y AUTOESTIMA

| TEMARIO | ACTIVIDADES | MATERIAL DIDÁCTICO | DURACIÓN |
|--|---|--|------------|
| 1. Importancia de la comunicación familiar | -Diálogo en grupo: ¿por qué es importante cuidar la comunicación en la familia? | Rotafolio, plumones | 10 minutos |
| 2. Lo que daña la comunicación familiar | -Exposición del facilitador sobre las actitudes que dificultan la comunicación y el diálogo constructivo en la familia. -Estudio de un caso -Diálogo en grupo | Rotafolio, plumones y guía para la exposición Documento con el planteamiento del caso y pistas para estudiarlo, para cada participante, cuaderno personal de notas. | 35 minutos |
| 3. Etiquetas y roles en la comunicación familiar | -Técnica grupal: los rótulos -Diálogo en grupo | Siete rótulos para cada equipo | 30 minutos |
| 4. Dialoguemos en forma constructiva | -Lectura en grupo del documento "Pistas para dialogar de manera constructiva en la familia" -Diálogo en grupo | Documento de lectura 12 "Pistas para dialogar en forma constructiva en la familia" | 25 minutos |
| 5. Los adolescentes quieren ser escuchados | -Escuchar una grabación de audio -Diálogo en grupo -Compartir experiencias | Grabadora y grabación de audio número 6: Mamá, papá..escúchame, entiéndeme | 20 minutos |

Sesión 12. VIVIR CONCIENTE Y RESPONSABLEMENTE

| TEMARIO | ACTIVIDADES | MATERIAL DIDÁCTICO | DURACIÓN |
|--------------------------------------|---|--|------------|
| 1. Vivir concientemente es.. | <ul style="list-style-type: none"> -Reflexión introductoria -Repaso de las ideas principales del documento número 2. -Exposición del facilitador -Diálogo en grupo | Documento de lectura número 2, reflexión documento de lectura número 14, rotafolio y plumones. | 35 minutos |
| 2. Vivir de modo responsable | <ul style="list-style-type: none"> -Reflexión introductoria -Exposición del facilitador -El grupo completa las frases de las hojas de rotafolio para reafirmar el tema. -Diálogo en grupo | Rotafolio, plumones, documento de lectura número 14 | 35 minutos |
| 3. Revisemos nuestra responsabilidad | <ul style="list-style-type: none"> -Ejercicio de auto-observación: Completar frases en forma individual. -Reflexionar en qué áreas se es más responsable y en cuáles más pasivo. | Ejercicio de auto-observación para cada participante | 20 minutos |
| 4. Integrandos ideas | <ul style="list-style-type: none"> -Compartir experiencias en parejas -Compartir experiencias en grupo | Ejercicios de auto-observación realizados | 30 minutos |

Sesión 13. CULPA, AUTOPERDÓN Y AUTOESTIMA

| TEMARIO | ACTIVIDADES | MATERIAL DIDÁCTICO | DURACIÓN |
|-----------------------------------|---|--|------------|
| 1. Compartiendo experiencias | -En equipos de 4 personas comparten experiencias sobre el manejo de la culpa. -Se comparten experiencias en grupo | Cuaderno personal de notas, bolígrafo y guía de preguntas para el grupo | 25 minutos |
| 2. Estudiemos el tema | -Lectura en grupo del documento 15. -Leer nuevamente el documento de lectura por equipos y contestar un cuestionario -Exposición del facilitador a partir de la participación de los equipos. | Documento de lectura para cada participante y guía de preguntas, cuaderno personal de notas, bolígrafo, rotafolio y plumones | 35 minutos |
| 3. Revisa cómo manejas la culpa | -Reflexión individual a partir de la guía de 4 preguntas. -Diálogo en grupo | Guía de preguntas para el grupo, cuaderno personal de notas y bolígrafo. | 20 minutos |
| 4. Podemos liberarnos de la culpa | -El facilitador presenta medidas para liberarse de la culpa. -Diálogo en grupo -Realización de un ejercicio de autoperdón | Rotafolio, plumones, guía del ejercicio de autoperdón para cada participante | 15 minutos |
| 5. Aportemos ideas | -Entre todos los miembros del grupo dan sugerencias que ayuden a liberarse de la culpa. | Rotafolio, plumones, cuaderno personal de notas, bolígrafo | 10 minutos |
| 6. Escuchemos una reflexión | -El grupo escucha una reflexión de audio. -Diálogo en grupo | Grabadora y grabación de audio número 7: Adiós culpa, adiós | 15 minutos |

Sesión 14. ASERTIVIDAD Y DERECHOS DE AUTOESTIMA

| TEMARIO | ACTIVIDADES | MATERIAL DIDÁCTICO | DURACIÓN |
|--|--|--|------------|
| 1. Ser asertivo | -Exposición del facilitador -Diálogo en grupo | Rotafolio y plumones | 30 minutos |
| 2. Un ejercicio de asertividad | -Realización de un ejercicio de autoafirmación y asertividad. -Juego de roles Diálogo en grupo | Documento de trabajo número 16 | 30 minutos |
| 3. Derechos de autoestima | -Lectura y diálogo en grupo -Exposición del facilitador | Documento de trabajo número 17: Derechos de autoestima, en rotafolio, plumones | 25 minutos |
| 4. Reconociendo mis derechos de autoestima | -Reflexión a través de un ejercicio de audio. -Compartir experiencias. | Grabadora y grabación de audio número 8: Derechos de autoestima | 15 minutos |
| 5. Practiquemos estos derechos de autoestima en la familia | -Trabajo en equipos -Diálogo en grupo | Cuaderno personal de notas y bolígrafo, rotafolio y plumones | 20 minutos |

Sesión 15. MI PROYECTO DE AUTOESTIMA

| TEMARIO | ACTIVIDADES | MATERIAL DIDÁCTICO | DURACIÓN |
|-------------------------------|---|---|------------|
| 1. Vivir con propósito | -Lectura en grupo del documento número 18: Vivir con propósito. -Reflexión individual y por parejas sobre el texto leído. -Diálogo en grupo. | Documento de lectura número 18: Vivir con propósito | 40 minutos |
| 2. Un encuentro contigo mismo | -Cada participante, individualmente hace una lista de aquellas actitudes que desea cambiar de sí mismo, y por cuáles. -Diálogo en grupo. | Cuaderno personal de notas y bolígrafo | 25 minutos |
| 3. Ejercitando tu conciencia | -Reflexión personal sobre cada área de la propia vida. -Cada participante hace una lista de defectos y virtudes en general, y como padre. -Compartir experiencias en equipos de 4 personas. -Diálogo en grupo. | Formato para realizar el ejercicio para cada participante y bolígrafo | 35 minutos |
| 4. Tu proyecto de autoestima | -Cada participante inicia la elaboración de su proyecto de autoestima. -Compartir experiencias en grupo. | Guía para cada participante para que elabore su proyecto de autoestima. | 20 minutos |

Sesión 16. EVALUACIÓN Y CIERRE

| TEMARIO | ACTIVIDADES | MATERIAL DIDÁCTICO | DURACIÓN |
|--|--|---|------------|
| 1. ¿Qué futuro queremos para nuestros hijos? | <ul style="list-style-type: none"> -Lectura en grupo del documento número 19 El águila real -Reflexión individual -Diálogo en grupo -Lectura en grupo del documento número 20 El vuelo del águila -Reflexión individual. Responder un cuestionario. -Diálogo en grupo. | Documento de lectura número 19 El águila real, para cada participante Documento de lectura número 20 El vuelo del águila, para cada participante Cuestionarios de los dos textos para cada participante | 40 minutos |
| 2. Evaluación del taller | <ul style="list-style-type: none"> -Realizar por escrito un ejercicio de evaluación del taller. -Evaluar el taller dialogando en grupo. | Instrumentos de evaluación escrita del taller y oral para cada participante, bolígrafo | 30 minutos |
| 3. Cierre del taller | <ul style="list-style-type: none"> -Cada participante escribe un mensaje para cada uno de sus compañeros de grupo. -Diálogo en grupo -Los miembros del grupo intercambian abrazos y mensajes de despedida. | Pedazos de papel para cada participante (de acuerdo con el número de integrantes del grupo), bolígrafo, grabadora, música de relajación. | 50 minutos |

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Sesión 1 PRESENTACIÓN

A. OBJETIVOS

- Facilitar el conocimiento mutuo y crear un clima agradable de confianza y participación entre todos los integrantes del grupo.
- Presentar a los integrantes del grupo la propuesta del curso-taller con la finalidad de que conozcan, de manera general, cuáles son los contenidos a abordar en cada una de las sesiones, lo que con ello se persigue y la metodología de trabajo.
- Comprender el significado de la autoestima y su importancia en las diferentes áreas de la vida.
- Explorar la propia autoestima.

A. DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Bienvenida

El salón de trabajo deberá estar decorado con mensajes positivos de autoestima, pegados en las paredes, para recibir a los participantes del curso-taller.

El facilitador hace su presentación ante el grupo y expresa palabras de bienvenida reconociendo el esfuerzo e interés de los participantes por acudir a dicho espacio en donde podrán explorar un poco más acerca de sí mismos, de su autoestima y del tipo de relaciones que mantienen con sus hijos. Enseguida este pedirá a los participantes que se pongan de pie para realizar un ejercicio sencillo de distensión corporal como respiración, estiramiento de brazos y piernas, movimientos oscilatorios de la cabeza, cruce de hemisferios, etc.

2.-Presentación del curso-taller

Después de haber dado la bienvenida y la introducción del curso a los integrantes del grupo, el facilitador inicia la presentación formal del mismo (habiendo entregado con anticipación y por escrito el material al respecto), que incluye los objetivos generales del curso-taller, número de sesiones, duración y contenidos de cada una de estas, descritos en forma breve.

3.-Acuerdos y compromisos

Se establecen las normas que regularán el trabajo del grupo. Estas deberán contemplar horarios, participación y valores a practicar: tolerancia, valoración y respeto por las ideas de los demás, honestidad y responsabilidad en la colaboración individual y grupal.

4.-Yo y los otros

Cada participante deberá diseñar una tarjeta con una palabra o dibujo que lo identifique.

El grupo se dividirá en parejas buscando a una persona que no se conozca. Una vez formadas éstas, el facilitador formulará al grupo las preguntas que uno y otro deberán contestarse mutuamente.

Consigna: Cuéntale al compañero de pareja ¿por qué elegiste esa palabra o dibujo para identificarte? ¿Quién eres? ¿A qué te dedicas? ¿Con quién vives, si tienes familia, hijos? ¿Por qué has venido al grupo? ¿Cuáles son tus expectativas del curso?

Después de terminado este trabajo se formarán sextetos en donde cada persona expondrá al grupo lo que su compañero le contó y así

sucesivamente. Una vez concluido este ejercicio, cada integrante del subgrupo deberá comunicar a sus compañeros tres características personales propias (no externas sino cualidades o condiciones personales identificatorias de sí mismo).

5.- Qué es la autoestima

El facilitador pide a los participantes que lean y reflexionen sobre el siguiente caso apoyándose en las preguntas que enseguida se les presentan.

La mujer del caso ¿se valora y acepta a sí misma? ¿por qué? ¿cómo es su relación consigo misma? ¿tiene confianza en sí misma, por qué? ¿tiene un conocimiento claro de sí misma? ¿es responsable de sí misma, de sus emociones, por qué? ¿cómo es su sentimiento de merecimiento?

“Si asumiera la responsabilidad de mis emociones, dijo una mujer que agotaba a su familia y amigos con quejas, no me sentiría tan deprimida, tan inútil, tan poca cosa; apreciaría de qué forma a menudo hago sentirme desgraciada, apreciaría cuánta rabia estoy negando; admitiría que gran parte de mi infelicidad es fantasiosa, me centraría más en las cosas buenas de mi vida; advertiría que estoy intentando hacer que la gente se sienta culpable por mí; creo que no podría seguir abusando de mi cuerpo como hago ahora; sería una persona diferente; me respetaría más, tal vez podría recuperar mi empleo o conseguir algún otro; vería que puedo ser feliz más a menudo, conseguiría que mi vida cobrase un nuevo brío”.

(Caso tomado de Branden, N., 2003).

Terminada la lectura y a través de una lluvia de ideas se revisan las preguntas anotando las conclusiones de cada una de ellas y derivando de allí el significado y la importancia de la autoestima.

Se entrega a cada participante el documento de lectura número 1 para leer en casa y analizar en la siguiente sesión.

6.- Conociendo la propia autoestima

Se entrega un cuestionario a cada participante, que deberá responder en forma individual para iniciar la exploración de su propia autoestima.

SI YO ME QUISIERA MÁS!

Escribe frases de lo que harías y de lo que te darías a ti mismo(a) empezando con SI YO ME QUISIERA MÁS...

-yo haría _____

-yo haría _____

-yo haría _____

-yo haría _____

-yo haría _____

-yo me daría _____

-yo me daría _____

-yo me daría _____

-yo me daría _____

-yo me daría _____

Diálogo en grupo sobre el ejercicio realizado.

7.-Cierre de la sesión

Se indica a los participantes que este es el último ejercicio de la sesión y que durante el transcurso de la música cada uno deberá dar un abrazo junto con un mensaje de bienvenida al mayor número de compañeros del grupo que le sea posible. Señalando la importancia de dar y recibir muestras de afecto y aceptación para el sentimiento de valoración personal y el libre flujo de energía positiva.(Las personas que no deseen realizar dicho ejercicio podrán permanecer en su lugar).

Sesión 2 AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

A. OBJETIVOS

- Reconocer cómo se desarrolla la autoestima, su importancia y sus efectos en la vida diaria.
- Comprender el papel que desempeñan los otros en la construcción de uno mismo
- Reconocer al autoconocimiento como la base sobre la cual se construye la aceptación y valoración de sí mismo; y su influencia en la actitud parental.
- Comprender cómo el no ser concientes de sí mismos facilita la reproducción de patrones muchas veces dañinos en las prácticas parentales.

B. DESARROLLO

1.-Características de la autoestima

Para comprender mejor el significado de la autoestima van a trabajar por equipos dando lectura nuevamente al documento número 1 y van a contestar a las cuatro preguntas que posteriormente se analizarán en grupo.

AUTOESTIMA (documento 1)

La autoestima es el valor que cada individuo da a sí mismo; el amor y respeto que tiene hacia sí ; la satisfacción que siente con lo que es, la confianza que tiene en sí mismo, en su capacidad para hacer las cosas.

La autoestima es una actitud y expresión de merecimiento. La persona se evalúa, comparándose con aquellos valores o cosas que son más importantes para ella, y se pregunta cuánto merece o no como ser humano: ¿Soy una persona digna, valiosa, importante? ¿Merezco el respeto y la estima de los demás? ¿Merezco triunfar y tener mayores logros? ¿Soy capaz de enfrentar mi propia vida? ¿Merezco ser feliz? ¿puedo serlo?. Este diagnóstico es experimentado a través de los pensamientos y sentimientos que después se manifiestan en la conducta con actitudes de rechazo o aceptación hacia sí mismo. Es decir, en la forma en que nos tratamos a nosotros mismos; en los mensajes que constantemente nos damos.

Los estudiosos de la materia señalan que la autoestima puede influir en el desempeño escolar y laboral, en salud física y mental, en el tipo de vínculos que establecemos, en nuestra forma de relacionarnos con nuestro cónyuge, hijos y con otras personas, y en la manera de percibir distintas situaciones.

Las personas con un nivel satisfactorio de autoestima:

- Se sienten valiosos, capaces competentes, con confianza para tomar sus propias decisiones y enfrentar los problemas que se les vayan presentando.
- Se conocen mejor a sí mismos y se aceptan , respetan y estiman por lo que son.
- Se sienten con derecho a triunfar y a ser felices.
- Manifiestan esperanza y alegría de vivir.
- Saben dar y recibir afecto
- Son más espontáneos y congruentes en sus acciones
- Reconocen sus errores y aprenden de ellos

- Manifiestan una actitud positiva hacia el cambio. Están más abiertos a nuevas experiencias; ideas y posibilidades de vida.
- Pueden conducirse mejor ante situaciones de estrés, sentimientos de inseguridad y ansiedad manteniendo el equilibrio sin permitir que éstos los dominen o agobien.
- Muestran mayor firmeza en situaciones que así lo requieren.
- Saben disfrutar de sus logros, de los aspectos alegres de sí mismos, de la vida y de los demás.
- Se reconocen con derecho a estar bien, a merecer lo bueno, a ser felices.
- Tienen una percepción más clara de la realidad.
- En su trato con los demás son más justos, amables comprensivos y respetuosos.
- Se comunican de manera más abierta, honesta y apropiada.

En las personas con un nivel bajo de autoestima podemos encontrar algunas de las siguientes características:

- Sufren de sentimientos de inferioridad, soledad, inseguridad y falta de merecimiento.
- No se aceptan tal como son, se rechazan y desprecian buscando la aceptación de los demás.
- Se sienten insatisfechas, frustradas y enojadas
- Suelen aislarse de los demás tendiendo a adoptar comportamientos autodestructivos o destructivos
- Se mantienen aferrados a lo ya conocido, resistiéndose al crecimiento, al cambio

- Son pesimistas; esperan lo peor y por lo general les llega ya que tienden a adaptar su conducta a dichas expectativas
- Desconocen, reprimen o deforman sus sentimientos
- En vez de reconocer sus errores se culpan por ellos o los niegan experimentándolos como humillación o condena
- Suelen ser intolerantes a las diferencias individuales
- Desconocen sus derechos, obligaciones y necesidades por lo que se desentienden de ellos
- Temen tomar sus propias decisiones por lo que dependen de las opiniones de los demás
- Diluyen sus responsabilidades por temor al compromiso
- Son hipersensibles a la crítica
- Manejan su agresividad lastimándose o lastimando a otros
- Se autorrecriminan
- Se centran más en los aspectos negativos de una situación pudiendo distorsionar con ello su percepción de la realidad, exagerando dichos aspectos e ignorando los elementos positivos de una situación.
- Dependen excesivamente de la aprobación y afecto de los demás
- Suelen sabotear sus aspiraciones y logros
- Desconfían de los demás aislándose o relacionándose a través de una fachada

(Rodríguez, 1988; Mruk, 1998; Branden, 2003).

- ¿Qué es la autoestima?
- ¿Cómo influye la autoestima en nuestra vida, en qué áreas?
- ¿Qué características presentan las personas con baja autoestima?

-¿Qué características presentan las personas con un buen nivel de autoestima?

Cada equipo presenta su respuesta a la pregunta en cuestión. Así el facilitador irá haciendo anotaciones sobre ello integrando una respuesta grupal, que si es necesario complementará. Una vez concluida la respuesta grupal a la pregunta en cuestión, se procede a analizar la siguiente pregunta por todos los equipos, y así sucesivamente.

El facilitador deberá ir exponiendo el aspecto a tratar del tema conforme se vaya abordando cada pregunta, y al final deberá presentar las conclusiones del tema al grupo.

2.-La escalera de la autoestima

Ahora vamos a ver cuáles son los pasos que necesitamos seguir para poder conocer y desarrollar nuestra autoestima. Para ello, así como están formados en equipos, les voy a pedir que según la cuestión que se les asigne respondan qué entienden por autonocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorrespeto.

El facilitador entrega un esquema sobre el desarrollo de la autoestima a cada equipo y le asigna sólo una de las preguntas anteriores.

Enseguida el facilitador irá tomando una a una las respuestas de los equipos y completándolas para exponer cada paso del desarrollo de la autoestima.

LA ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

Para poder conocer y desarrollar nuestra AUTOESTIMA, es necesario revisar los siguientes pasos.

Autoestima

Es el conjunto de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está conciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; y si se acepta y respeta tendrá una autoestima alta. Si una persona no se conoce, el concepto de sí mismo es pobre. No se acepta ni respeta; su autoestima será baja.

Autorrespeto

Es atender y satisfacer mis necesidades y valores. Es el expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacer daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que haga al individuo sentirse orgulloso de si mismo.

Autoaceptación

Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.

Autoevaluación

Es la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas, si lo son para el individuo; le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, y si le permiten crecer y aprender. Y considerarlas como malas, si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.

Autoconcepto

Es una serie de creencias que se tienen acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta.

Autoconocimiento

Es conocer las partes que componen el yo. Cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuáles ES. Conocer por qué y cómo actúa y siente.

Sólo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos.

Autoestima

La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo.

Autorrespeto

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

Autoaceptación

El sentirse devaluado e indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos.

Autoevaluación

Dale a un hombre una autoimagen pobre y acabará siendo siervo

Autoconcepto

Cuando aprendemos a conocernos en verdad vivimos.

Autoconocimiento

Fuente: Rodríguez (1988; p. 6)

3.- ¿Quién soy yo y quiénes son los otros?

I. Imaginemos que nuestra vida es como un árbol. Las raíces, lo que le da sustento, representa el pasado: el origen, la infancia, la familia, la primera formación. El tronco, lo que le da firmeza y resistencia hoy, conforma el presente: la realidad actual, la personalidad propia, los logros y problemas del presente. El follaje, lo que muestra frutos, lo que diversifica y da amplitud y esplendor, es el futuro: la utopía, los sueños y proyectos, es decir, nuestra visión del mañana.

II. Escribe en el árbol de tu vida, las palabras clave que definan estas tres etapas de tu existencia:

a) En las raíces: recuerda tu infancia y tu adolescencia y trata de ubicar algunas personas que hayan influido de manera decisiva en lo que eres hoy.

b) En el tronco: analiza tu presente y escribe las circunstancias y los personajes que más influyen en tu vida actual.

c) En el follaje: describe algunos proyectos o sueños. Piensa en cómo y con quiénes te ves dentro de 10 o 15 años.

III. Comparte con un compañero tu árbol de la vida.

IV. Analiza en plenaria

a) ¿Qué aprendiste de esta experiencia?

b) ¿Es posible pensar este árbol de tu vida sin la presencia-para bien o para mal- de otro u otros?

c) ¿Qué papel desempeñan los otros en la construcción de uno mismo?

(Fuente: López, J.M., 2000).

4.- Autoconocimiento y autoestima

Ahora vamos a leer juntos el documento número 2 sobre la importancia de conocernos mejor a nosotros mismos para promover con ello una autoestima sana. (El facilitador lee al grupo el documento de lectura 2 mientras los participantes siguen la lectura en silencio).

AUTOCONOCIMIENTO (documento número 2)

¿Hasta dónde nos conocemos a nosotros mismos realmente? ¿Hasta dónde somos concientes de nuestras acciones; del por qué de ellas, de nuestras actitudes hacia nosotros mismos, hacia la vida y hacia los seres que nos rodean? ¿Cuántos de nosotros vivimos con una falsa identidad o con una identidad ilusoria o impuesta ignorando las voces internas de nuestro verdadero yo o, como señala Craig Chalquist, “siendo una isla figurativa flotando en un mar de fondo de inconciencia”?

Diversos autores concuerdan en que la base sobre la que se construye un nivel sano de autoestima es el autoconocimiento. Para llegar a ello necesitamos recuperar los aspectos negados de nosotros mismos; deshacernos de nuestras represiones, hacer contacto con nuestro cuerpo, redescubrir nuestros sentimientos, nuestros sueños, deseos y necesidades, liberarnos de nuestros viejos conflictos emocionales para poder experimentarnos a nosotros mismos como plenamente vivos, como plenamente humanos.

Así pues, tener conciencia de ti es aprender a descubrirte, a autoconocerte, poder viajar en el ayer y, con pleno conocimiento, es decir, con plena

conciencia, descubrir fracturas, momentos dolorosos, tal vez vergonzosos, que se grabaron en tu mente de manera inconciente, que no sólo te impulsan a repetir aquello que tanto te dañó, sino también a perder la noción de lo que es bueno y dañino para ti y para los tuyos; o borrar la posible comprensión del por qué se aceptan situaciones que degradan y laceran, como gritos, golpes, el por qué se aceptan humillaciones y malos tratos; el por qué destruyes tu mente y tu cuerpo con adicciones y tóxicos . El por qué no entender tampoco por qué gritas o golpeas, por qué te enganchas repetidamente en relaciones dependientes destructivas o te aislas en la soledad. El por qué permaneces constantemente como hoja al viento o como barco sin timón, dependiendo siempre de las circunstancias ajenas a ti, de la decisión y aprobación de los demás; haciendo cosas que en realidad no deseas hacer para ser querido o por lo menos aceptado.

El autoconocimiento te posibilita dejar de ser víctima de las circunstancias; aprender a ser libre; a ser dueño de ti para dejar de ser esclavo de las emociones y dejar de engancharte en los reclamos y expectativas de los demás.

El autoconocimiento puede mejorar la autoaceptación y ello propiciar un mayor nivel de autoestima individual y familiar porque el ser conciente de las propias acciones y emociones puede ayudar a ser un mejor padre; puede ayudar a no reproducir en muchos casos las mismas formas dañinas en las que fuimos educados, a no canalizar o transferir frustraciones o resentimientos hacia los hijos. (Fuente: Levinstein, R., 2000; Chalquist, C., 1998).

“Surgir de la oscuridad acompañado de tu niño interior es convertirte en música, en Sol; es recobrar todas las cualidades que un día te permitieron ser amigo de las aves, jugar con las estrellas, montar un caballo blanco y en él volar; es recobrar la inocencia, la frescura, la espontaneidad y la capacidad de amar sin miedo, sin condición; también de perdonar sin esfuerzo alguno, de sonreír por el sólo privilegio de existir”. (Levinstein, R., 2000).

Se analizan en grupo las ideas principales del documento leído haciendo énfasis en lo que implica el autoconocimiento, en cómo éste favorece la autoestima, mientras que el desconocimiento de sí mismo o la inconciencia afecta negativamente el sentimiento de confianza y valoración personal.

5.- Autoconocimiento y actitud parental

Vamos a continuar reflexionando sobre el contenido del documento 2 pero ahora especialmente en relación a cómo puede influir el autoconocimiento en las actitudes parentales; en la reproducción de patrones.

Ahora, en grupo, vamos a proponer formas para mejorar el autoconocimiento. (El facilitador irá anotando las propuestas del grupo para concluir el tema.

6.-Cierre de la sesión

Ahora vamos a realizar un ejercicio de relajación en donde tomarán conciencia de su propio cuerpo y lo que este les transmite.

- 1.-Siéntate cómodamente con la cabeza en posición de equilibrio, los pies bien apoyados en el piso y los brazos en el regazo o en los brazos del asiento (no recostarse, no cruzar las piernas ni poner nada sobre ellas). Cierra los ojos.
- 2.-Tona conciencia de tu respiración.
- 3.-Respira profundamente varias veces y en cada exhalación repite mentalmente la palabra “relax”. Inhala...exhala...
- 4.-Para ayudarte a entrar a un nivel mental más profundo y más saludable, voy a contar del diez al uno y conforme vaya descendiendo la cuenta sentirás entrar y entrarás a un nivel más profundo y más saludable: diez, nueve, siente entrar a un nivel más profundo y más saludable: ocho, siete, más y más profundo, seis, cinco, cuatro, tres, más profundo, dos, uno.
- 5.- Ya estás en un nivel más profundo que antes.
- 6.-Ahora voy a referirme a diversas partes de tu cuerpo para que las vayas relajando detenidamente.
- 7.-Imagina tu cuero cabelludo duro como un caso, tenso, rígido. Ahora pon tu cuero cabelludo suave, siente como se va relajando.
- 8.-Concéntrate en tu cara y siente cualquier tensión en tu cara y alrededor de los ojos. Haz una figura mental de tensión de tu cara- Imagínala como si fuera un puño cerrado que está muy apretado. Ahora dibuja mentalmente cómo tu cara se está relajando y sintiéndose confortable, como si fuera una tela de seda muy suave y dócil.
- 9.-Ahora piensa en tus ojos relajándose. Tus párpados pesan y se cierran en forma natural. Conforme se relajan se sienten una ola de relajación que está invadiendo todo el cuerpo.

10.-Aprieta los músculos de la cara y los ojos ténsalos. Ahora aflójalos y siente la relajación desparramada por todo tu cuerpo.

11.-Ahora tensa los músculos de la quijada. Apriétalos. Ahora aflójalos. Siente la relajación desparramada por todo tu cuerpo.

12.-Tensa ahora los músculos del cuello. Apriétalos. Aflójalos. Siente otra vez la ola de relajación que está invadiendo todo tu cuerpo.

13.-Concéntrate ahora en los músculos de tus hombros. Muévelos lentamente hacia arriba y hacia abajo. Ahora apriétalos. Ahora aflójalos. Siente de nuevo la relajación que se desparrama por todo tu cuerpo.

14.- Ahora pon mucha atención en los músculos de la espalda que son los más difíciles de relajar. Concéntrate muy bien en ellos. Apriétalos. Ahora aflójalos. Siente la relajación desparramada por todo tu cuerpo.

15.-Piensa ahora en los músculos de los antebrazos. Concéntrate en ellos. Apriétalos. Ahora aflójalos. Siente la ola de relajación que está invadiendo todo tu cuerpo.

16.-Concéntrate ahora en los músculos de los brazos. Apriétalos. Aflójalos y siente la relajación desparramada por todo tu cuerpo.

17.-Fija la atención ahora en tus manos. Apriétalas. Aflójalas. Siente la relajación que se desparrama ahora por todo tu cuerpo.

18.-Concéntrate ahora en los músculos de tu pecho. Apriétalos. Ahora aflójalos y siente la ola de relajación que sigue invadiendo todo tu cuerpo.

19.-Concéntrate ahora en los músculos de tu abdomen. Sume el estómago. Ahora suéltalo. Se siente ahora como el cuerpo se afloja mucho más.

20.-Concéntrate ahora en los músculos de tus piernas apretándolos y después aflojándolos y siente la relajación desparramada por todo tu cuerpo.

21.- Concéntrate ahora en los músculos de tus pies, incluyendo los dedos de los pies. Apriétalos. Aflójalos y siente la relajación que ahora ha invadido todo tu cuerpo.

22.-Ahora te trasladarás mentalmente a un lugar ideal de descanso. Disfruta de ese lugar. Te encuentras en un bosque hermoso donde sólo se escucha el sonido del viento que mueve las grandes y altas ramas de los árboles. A lo lejos se escuchan los pajarillos y se oye claramente el ruido de un arrollo que lleva agua. Huele a pino fresco a tierra y humedad. Los rayos del Sol atraviesan los espacios entre las ramas y calientan tu cara.

23.-Dejaré de hablar por un minuto y una hora de tiempo habrá transcurrido en este nivel mental mientras tu sigues disfrutando de este lugar agradable y natural, donde te encuentras.

24.-Dentro de un momento contaré del 1 al 5 y a la cuenta de cinco abrirás tus ojos, estarás bien despierto, muy a gusto, bien descansado y en perfecto estado de salud, sintiéndote mucho mejor que antes: uno, dos, tres, saliendo poco a poco; a la cuenta de cinco abrirás tus ojos, estarás bien despierto, muy a gusto, bien descansado y en perfecto estado de salud, sintiéndote mucho mejor que antes: cuatro, cinco. Estás bien despierto, muy a gusto, bien descansado y en perfecto estado de salud, sintiéndote mucho mejor que antes, así es y así será.

SESIÓN 3. PATRONES DE PENSAMIENTO Y AUTOESTIMA

A. OBJETIVOS

Comprender la forma en que los patrones de pensamiento afectan nuestra realidad deteriorando o fortaleciendo la autoestima.

Identificar los patrones de pensamiento que rigen nuestra vida y cómo afectan nuestra autoestima.

Diferenciar entre aquellas creencias o introyectos que lesionan la autoestima y los valores propios que la fortalecen.

Advertir la influencia que tienen los patrones de pensamiento parentales en la educación de los hijos y en el desarrollo de su autoestima.

B. DESARROLLO

1.-Mi pensamiento y mi realidad

Lectura grupal del documento número 3

PATRONES DE PENSAMIENTO

El estado de nuestra autoestima así como la posibilidad de incrementarla dependen en gran medida de nuestros pensamientos; de aquellas creencias que constante alimentamos en forma interna.

Las creencias son ideas y pensamientos que aceptamos como ciertos. Lo que pensamos sobre nosotros mismos y el mundo se convierte en realidad para nosotros. Lo que escogemos creer puede expandirse y enriquecer nuestro mundo. Cada día puede ser una experiencia excitante, alegre, esperanzada, o una lamentable, limitada y dolorosa. Dos personas que viven en el mismo mundo bajo las mismas circunstancias pueden experimentar la vida de manera muy diferente y ello se debe a sus ideas y pensamientos.

Estos patrones de pensamiento crean nuestro futuro. Cada uno de nosotros crea sus experiencias por medio de los pensamientos que tenemos y las palabras que pronunciamos.

Si aceptas una creencia limitante, entonces ésta se convertirá en la verdad para ti.

Branden dice que una autoestima baja tiende a deformar nuestros pensamientos, a veces evitando, resistiéndonos a ver los hechos como realmente son o eligiendo aquellas explicaciones distorsionadas de nuestro comportamiento que más dañan o autocondenan. Así dice que las personas con baja autoestima tienen expectativas negativas; son pesimistas, esperan lo peor y por lo general les llega, ya que tienden a adaptar su conducta a dichas expectativas que se convierten en realidades. Estas realidades confirman y refuerzan las creencias originales.

Cuando éramos niños aprendimos acerca de nosotros mismos y de la vida según las reacciones de los adultos que nos rodeaban. Por lo tanto la mayoría de nosotros tenemos ideas no propias con respecto a quienes somos, así como muchas reglas acerca de cómo debe vivirse la vida.. Si viviste con personas infelices, asustadas, culpables o iracundas, aprendiste muchas cosas negativas sobre ti mismo y tu mundo.

Cuando crecemos tenemos la tendencia de volver a crear el ambiente emocional de nuestra primera vida en el hogar. También tenemos la tendencia de volver a crear en nuestras relaciones personales las mismas relaciones que tuvimos con nuestra madre y con nuestro padre. Si cuando niños fuimos sumamente criticados, buscamos en nuestra vida de adultos a aquellos que

repitan este comportamiento y lo reproducimos nosotros mismos en la relación que establecemos a diario con nuestro Self. Si fuimos elogiados, amados y alentados cuando niños, entonces volvemos a crear este comportamiento.

¿Cuántos de nosotros no sentimos comúnmente que no somos lo suficientemente buenos, o que no merecemos esto o aquello?

No se trata aquí de alentarte a culpar a tus padres. Todos somos víctimas de otras víctimas y ellos no pueden enseñarte algo que no saben. Si tu padre o madre no supieron cómo amarse a sí mismos, es imposible que te hayan enseñado como amarte a ti mismo. Ellos manejaron la información que tenían lo mejor posible. Ellos sólo hicieron lo mejor que pudieron de acuerdo al conocimiento y conciencia que poseían en ese momento.

Ahora necesitamos aceptar la responsabilidad de nuestras propias experiencias. Asumir que mucho de lo que sucede exteriormente sólo es un espejo de nuestros pensamientos internos.

Podemos elegir lo que queremos pensar. Si optamos por creer que somos víctimas indefensas y que todo es inútil, entonces el universo nos apoyará en esa convicción. Nuestras peores opiniones sobre nosotros mismos serán confirmadas. Si elegimos creer que somos responsables de nuestras experiencias, de las buenas y de las que llamamos malas, tenemos la oportunidad de curar los efectos del pasado. Podemos cambiar, podemos ser libres.

El camino hacia la libertad está en ser conscientes de nosotros mismos; de nuestros pensamientos y sentimientos, perdonar. Asumir la responsabilidad de transformar nuestros pensamientos y sentimientos; aquellos que limitan y deterioran nuestra autoestima y la de nuestros hijos.

Al transformar nuestros pensamientos limitantes por aquellos positivos aprendemos a amarnos y aceptarnos tal como somos y ello constituye las llaves hacia los cambios positivos en las diferentes áreas de nuestra vida.

Si tus padres no supieron cómo amarse a sí mismos y no tuvieron las herramientas necesarias para ello. Ahora tú sí tienes la posibilidad de adquirir o incrementar esas herramientas para poder transmitir dicho aprendizaje a tus hijos. (Fuente: Hay, L. 2002; Branden, N., 2003).

Una vez terminada la lectura grupal del documento se dividen en subgrupos para leer nuevamente el texto y responder a las siguientes preguntas.

¿Cómo afectan nuestros pensamientos a nuestra forma de vivir la vida y de percibir la realidad?

¿Porqué lo que pensamos contribuye a devaluar o incrementar nuestra autoestima?

¿Cómo son los pensamientos de muchas personas con baja autoestima?

¿Cómo influyen los patrones de pensamiento de los padres en sus relaciones y en la educación de sus hijos?

¿En qué consiste el camino hacia la libertad?

El representante de cada equipo pasa a exponer las respuestas del mismo.

Se irán revisando las aportaciones de cada equipo a cada pregunta. El facilitador registrará por escrito los aspectos más importantes presentados por cada equipo y los completará a través de su exposición.

2.-Patrones de pensamiento

A lo largo de nuestra vida hemos desarrollado distintos patrones de pensamiento como:

Patrón de pensamiento de culpabilidad

Patrón de pensamiento de hostilidad

Patrón de pensamiento de infortunio

Patrón de pensamiento derrotista

Patrón de pensamiento del deber-severo y la servicia

A través de una lluvia de ideas el grupo explicará lo que significa cada patrón de pensamiento. El facilitador aclarará o completará dichos significados.

Después se dará tiempo para que cada participante individualmente reflexione y escriba ¿Cuáles de los patrones de pensamiento estudiados son los que rigen su vida?

Enseguida por parejas compartirán dicha reflexión.

3.- Lo mío y lo que no es mío

En forma personal cada participante hará una lista de aquellas creencias no propias que ha introyectado y que lesionan su autoestima, y otra lista de aquellas que él reconoce como propias, distinguiendo las que fortalecen su autoestima de aquellas que la deterioran.

Terminado el ejercicio los que así lo deseen podrán compartir sus experiencias con el grupo.

4.-Ejercicio de audio

El facilitador invita al grupo a realizar el ejercicio, dando las indicaciones:

Colócate en una posición cómoda, sentado con los pies juntos, bien apoyados sobre el piso, no cruces brazos ni piernas, cabeza en equilibrio, cierra los ojos, respira profundamente inhala, exhala (durante tres minutos).

Una vez dadas las indicaciones, el grupo escucha la reflexión de audio número 1: Mi vida...reflejo de mi pensamiento.

Aquellos que así lo deseen pueden compartir sus experiencias con el grupo.

Sesión 4. LOS ESTILOS DE CRIANZA Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

A. OBJETIVOS

- Advertir que educar favorablemente a los hijos requiere de un buen nivel de salud mental; de ser concientes y responsables de nuestras actitudes parentales y de una preparación que oriente nuestra actuación como padres.
- Comprender cómo se desarrolla la autoestima en la familia. Advirtiéndole la influencia al respecto del estilo de crianza que allí se practique.
- Reflexionar en torno a los valores que los padres transmiten a sus hijos y su influencia en su autoestima.

B. DESARROLLO

1.-Lectura en grupo de los documentos 4 y 5

EDUCAR (documento 4)

Educar a los hijos para que se hagan hombres y mujeres responsables y autónomos es una tarea compleja que requiere mucho más que nuestras mejores intenciones, ya que implica además de cubrir adecuadamente sus necesidades físicas, satisfacer adecuadamente sus necesidades afectivas promoviendo un ambiente familiar sano que favorezca el bienestar de los hijos y de la familia en general. Para ello es necesario que los padres consideren tanto su salud mental como la del niño. Así mismo, es necesario que se preparen para conocer acerca del desarrollo físico y psíquico de los niños y adolescentes, aceptando y adaptándose a los cambios que se van gestando en cada etapa. Debemos aprender cómo disciplinar a nuestros hijos sin sentirnos culpables y sin caer en los extremos de la permisividad o el autoritarismo.

También necesitamos promover formas de comunicación que favorezcan el desarrollo de un buen nivel de autoestima de cada uno de ellos y de su bienestar en general.

Cada método de crianza conlleva determinadas formas de autoridad y comunicación con las que cada persona va construyendo su autoestima.

Los sentimientos de valoración y confianza en sí mismo se aprenden primeramente en la familia a través de las experiencias; de las relaciones que el individuo tiene principalmente con las personas que le son más significativas y de los mensajes que éstas le comunican. Durante los primeros cinco o seis años, dice Satir, la autoestima del niño se forma casi exclusivamente en la familia. Siendo los padres los primeros en dar y los responsables de satisfacer las necesidades biológicas y afectivas de sus hijos, son los que van dando dirección a su autoconcepto y por ende a su autoestima. A través de los juicios, evaluaciones y valoraciones que éstos emiten, de sus reacciones hacia sus hijos, éstos últimos van formando una imagen y valoración de sí mismos. Los padres a través de su comunicación verbal y no verbal envían a sus hijos constantemente mensajes con respecto a su valor o no valor como personas.

Coopersmith afirma que los niños aprenden que son merecedores cuando se sienten aceptados por sus progenitores; tratados con afecto y respeto y tienen límites claramente establecidos. Por el contrario, la indiferencia parental, el exceso o carencia de límites y los modelos degradantes afectan negativamente la autoestima. (Satir, V., 1999)

LOS HIJOS APRENDEN LO QUE VIVEN (documento 5)

Si un niño vive criticado

aprende a criticar.

Si un niño vive con hostilidad

aprende a pelear.

Si un niño vive avergonzado

aprende a sentirse culpable.

Si un niño vive con tolerancia

aprende a ser tolerante.

Si un niño vive con estímulos

aprende a confiar.

Si un niño vive apreciado

aprende a apreciar.

Si un niño vive con equidad

aprende a ser justo.

Si un niño vive con seguridad

aprende a tener fe.

Si un niño vive con aprobación

aprende a quererse.

Si un niño vive con aceptación y amistad

aprende a encontrar amor en el mundo.

(Sociedad Filium, citado por Gil, R., 1997).

-Reflexión personal.

-Diálogo en grupo

¿Qué sentimientos experimentas al leer los textos anteriores?

¿Qué herramientas pueden ayudarnos a ser mejores padres?

¿Consideras que educar la autoestima ayuda a crecer y madurar como personas?

¿Cuáles son esos dos factores fundamentales que debemos de cuidar en el ambiente familiar para educar la autoestima?

¿Cómo van desarrollando los hijos los sentimientos de valoración y confianza dentro de la familia?

¿Qué actitudes parentales benefician la autoestima?

¿Qué actitudes parentales afectan negativamente la autoestima?

¿Educas para la pasividad, el conformismo, la reproducción acrítica de valores y patrones de conducta y de relación; para la dependencia, o educas en y para el respeto, la libertad y la responsabilidad promoviendo el desarrollo de individuos sanos e íntegros?

-Exposición del facilitador. El facilitador aclara y completa el tema a partir de la información de los textos y de las aportaciones hechas por los participantes en relación con las preguntas anteriores.

2.-Reflexionemos sobre un caso.

Querido padre:

Una vez hace poco, me preguntaste por qué decía que te temía. Como de costumbre, no supe que contestarte, en parte precisamente por el miedo que me das, y en parte porque son demasiados los detalles que fundamentan ese miedo, muchos más de los que podría coordinar a medias, mientras hablo.

Tus métodos educativos estaban basados en el insulto, la amenaza, la ironía, la risa perversa y-aunque parezca extraño- la autolamentación.

Debido a tu carácter dominante y con ello la imposibilidad de un trato sereno perdí la costumbre de hablar. De cualquier manera no habría llegado a ser un gran orador, pero aún así habría dominado el lenguaje humano con fluidez normal. Desde muy temprano me prohibías la palabra. Te recuerdo siempre amenazante ¡ni una palabra de réplica! Y levantando la mano al mismo tiempo. Cuando se trata de tus asuntos, tú eres un excelente orador y yo adquiriré en tu presencia un modo de hablar entrecortado, tartamudeante, y aun eso era demasiado para ti; finalmente me quedé callado, primero acaso por terquedad y más adelante, debido a que en tu presencia no podía pensar ni hablar.

Bastaba que yo tuviera un poco de interés por alguna gente – cosa que debido a mi carácter no sucedía con mucha frecuencia- para que te entrometieras sin la menor consideración hacia mis sentimientos y sin respeto por mi juicio, para que la cubrieras de insultos, calumnias, y degradación (...) Descargabas la destructibilidad de tus palabras sin más ni más, no te compadecías de nadie, ni mientras sucedía, ni después, y frente a ti uno estaba completamente indefenso. (...) esa sensación de nulidad que a menudo me domina, (una sensación en otro sentido también noble y fértil por cierto) es un producto múltiple de tu influjo. Yo habría necesitado un poco de estímulo, un poco de cordialidad que mantuviera ligeramente abierto mi camino y tú por el contrario me lo cerrabas, sin duda con la buena intención de que eligiera otro. Pero yo no servía para eso. Me alentabas cuando ejecutaba bien la marcha o el saludo militar, pero yo no era un futuro soldado; me estimulabas cuando(...), pero nada de todo esto pertenecía a mi futuro.

Tenías una confianza ilimitada en tu opinión. Cuando era niño, esto ni siquiera me deslumbraba tanto como deslumbraría después al adolescente, al hombre

joven en formación. Desde tu sillón gobernabas al mundo. Tu opinión era la exacta y cualquier otra era absurda, alocada, excéntrica, anormal. Y tu confianza en ti mismo fue tan grande que ni siquiera necesitabas ser consecuente para que continuaras teniendo la razón. Podía suceder también que acerca de algún asunto no tuvieras ninguna opinión y que por eso todas las opiniones que con respecto a ese asunto fueran posibles en general, hubieran de ser falsas sin excepción.

Tenía que recibirlo todo sin ninguna objeción, pues a ti te resulta de antemano imposible hablar con tranquilidad acerca de un asunto con el cual no estás de acuerdo o el que, sencillamente, no te planteaste: tu carácter dominante no te lo permite. Tú me decías: ni una palabra más, y con ello querías acallar en mí las fuerzas contrarias que te eran desagradables. Pero tal influjo era demasiado fuerte en mí, yo era demasiado obediente y enmudecí del todo, me oculté de ti y sólo osaba moverme cuando estabas tan lejos que tu poder, cuando menos directamente, ya no me alcanzaba.

Tenías singular confianza en la educación a través de la ironía. Esto se adecuaba por cierto mejor que nada a tu superioridad sobre mí. Un llamado tuyo tomaba generalmente esta forma: ‘¿no puedes hacer esto así o asá?’ ‘¿esto sería demasiado para ti?’ ‘¿para esto naturalmente no tienes tiempo?’ u otra parecida, y cada pregunta semejante estaba acompañada por una risa y un rostro malicioso. En cierta forma, uno estaba castigado aun antes de saber que había hecho algo malo. También eran irritantes aquellos regaños en que se lo trataba a uno en tercera persona... Cuando hablabas formalmente con mi madre, pero te dirigías a mí en realidad, que estaba allí.

Asimismo, era terrible cuando, dando gritos, corrías alrededor de la mesa para agarrar a uno de nosotros, aunque era evidente que no deseabas agarrarlo, pero lo hacías como si así fuera, hasta que al fin, aparentemente, era uno salvado por su madre. Nuevamente, eso creía el niño, uno había conservado la vida gracias a tu perdón y seguía vivo gracias a un inmerecido regalo tuyo.

Si comenzaba a hacer algo que no te gustaba, y tú me amenazabas con fracasar, el respeto de tu opinión era tan grande, que el fracaso, aunque quizá tardío, era inevitable. Perdí la confianza en mis propias acciones (...) tuve la libertad de elegir mi carrera profesional ¿pero era ya entonces capaz de, en general, utilizar realmente esa libertad? ¿Confiaba acaso entonces en llegar a ser verdaderamente un profesional? Mi autovaloración dependía mucho más de ti que de ninguna otra cosa(...) tu peso me arrastraba hacia abajo, con muchísima más fuerza, y a pesar de algunos éxitos externos estaba siempre convencido-y tenía en tu actitud de rechazo una prueba de ello- de que, cuanto más lograra, más mal terminaría todo cuando llegara el momento.

Entre nosotros no hubo realmente ninguna lucha; yo de inmediato estuve liquidado; lo que quedó era huida, amargura, tristeza, lucha interna.

Tus autolamentaciones produjeron el nocivo efecto secundario de que el niño se acostumbrase a no tener muy en cuenta precisamente aquellas cosas que debería tener muy en cuenta(...) así por ejemplo cuando durante mi última enfermedad venías silenciosamente a verme al cuarto de Ottla, te parabas en el umbral, estirando tan sólo el cuello a fin de verme en la cama y me saludabas nada más que con la mano, por consideración. En esos momentos se acostaba uno y lloraba de dicha, y llora ahora de nuevo mientras lo escribe.

Y entonces volvía yo a ser (...) el cual, debido a su nulidad, tan sólo por rutas tortuosas podía llegar a obtener aquello a lo que creía tener derecho. Naturalmente, después me acostumbré a buscar por esas rutas también lo que yo mismo creía no merecer. Esto nuevamente implicaba un aumento de mi sentimiento de culpa.

También es cierto que apenas alguna vez me has golpeado realmente. Pero ese grito, ese enrojecimiento de tu rostro, ese desabrocharse rápidamente los tiradores que quedaban colgados del respaldo de la silla; todo eso era casi más insoportable. Es como cuando uno va a ser ahorcado. Si realmente lo ahorcan, se muere y se acabó, pero si tiene que vivir todos los preparativos para su ajusticiamiento y sólo cuando el lazo ya cuelga ante sus ojos se entera de su indulto, puede quedar afectado para toda su vida. Por lo demás, de tantas ocasiones en las que según tú demostraste claramente que merecía yo una tunda de la que apenas me salvaba gracias a tu perdón, se acumulaba, otra vez, un gran sentimiento de culpa.

Siempre me reprochabas (a solas o delante de otros, tú no concebías lo humillante de esto último, los asuntos de tus hijos fueron siempre asuntos públicos) que gracias a tu trabajo yo vivía sin privación alguna, gozando de paz, calor y abundancia.

(Franz Kafka)

3.-Valores con los que educamos a nuestros hijos

-El facilitador expone el tema apoyándose en la siguiente información.

VALORES CON LOS QUE EDUCAMOS (documento número 7)

Cuando educamos a nuestros hijos a través de nuestro ejemplo, de nuestras actitudes hacia ellos, del trato y los mensajes que les damos estamos transmitiéndoles conciente o inconcientemente diversos valores que van configurando su autoestima, y que se traducen en una forma de entender o concebir el mundo, la vida, lo correcto, lo incorrecto lo “bueno” y lo “malo”, del deber ser de las cosas y las personas. Les transmitimos ideas sobre su valor como individuos y sobre cómo debe de vivirse la vida. Es cierto que muchos de estos valores son cuestionados en la adolescencia y muchos o algunos de ellos modificados pero también es verdad que una buena parte de estos valores son adoptados por diversas personas ejerciendo una fuerte influencia en sus vidas.

Reflexionemos:

¿Qué tipo de valores estamos transmitiendo a nuestros hijos?
¿Estaremos reproduciendo aquellos valores o creencias que devalúan a las mujeres y las colocan en una posición de inferioridad con respecto al otro género; de incapacidad en las áreas intelectual, laboral y profesional?
¿Estaremos inculcando valores sobre abuso de poder, de control, de marginación, de explotación y humillación del más fuerte sobre el más débil?
¿Estaremos transmitiendo valores de actitudes pasivas, conformistas, acríicas, dependientes, víctimas de las circunstancias? ¿Estaremos transmitiendo las creencias de haber nacido para sufrir, de aguantarlo todo con profunda abnegación y sumisión porque ese es nuestro destino? Porque si es así estamos contribuyendo como dice Ana María Anta A.(en cuadernos de la

Viga) a la destrucción y la miseria creando sólo vidas infelices y vacías carentes de amor, valor y respeto hacia sí mismos y hacia los demás.

Si queremos ser mejores padres necesitamos ser concientes de nuestros valores, actualizarlos y fortalecer aquellos que propician la equidad de géneros, la tolerancia, el respeto hacia sí mismo y hacia los demás, la responsabilidad, el amor, la confianza en sí mismos para la toma de decisiones, para vivir la vida como dice Branden orientada hacia la felicidad; hacia el bienestar y no hacia el sufrimiento.

Diálogo en grupo.

Sesión 5. EL AUTORITARISMO NO EDUCA FAVORABLEMENTE LA AUTOESTIMA

A. OBJETIVOS

- Aclarar la distinción entre autoridad y autoritarismo.
- Identificar las características del autoritarismo y sus posibles consecuencias sobre la autoestima.
- Advertir la necesidad de una autoridad parental firme y equilibrada acompañada de comprensión, respeto y afecto para que los hijos aprendan a tomar decisiones por sí mismos, a ser responsables y conseguir su propia identidad.

B. DESARROLLO

1.-La autoridad parental

- Exposición del facilitador

El facilitador explica al grupo que la autoridad parental puede ser entendida como guía, control, disciplina, mantenimiento de reglas, establecimiento de normas y valores dirigidos por los padres. Que ésta es indispensable para mantener las funciones familiares y brinda los elementos que el niño y adolescente necesita para poder adaptarse a su ambiente. Gracias al control que ejercen los padres sobre el comportamiento de sus hijos, a través de las normas familiares, éstos van desarrollando su propia autoridad interna (Superyó) indispensable en su proceso de socialización.

La autoridad parental contribuye en los siguientes aspectos:

-La satisfacción de la necesidad de protección y seguridad del niño. El desarrollo de una conciencia moral que haga posible la convivencia social.

-La regulación de leyes internas.

-La orientación y dirección de valores e ideales.

-El control y manejo de impulsos.

-La introyección de objetos benévolos, protectores y nutricios.

-Como fuente de seguridad física y psíquica.

-En la toma de responsabilidades.

(Fuente: Bar-On, L., 1985).

Autoridad no es autoritarismo

El facilitador aclara la confusión que algunos padres suelen tener entre autoridad y autoritarismo. Estableciendo las diferencias y señalando que en el autoritarismo parental los aspectos antes señalados de guía, control, disciplina, obediencia, establecimiento de valores se imponen por el poder de la fuerza y por la necesidad de establecer órdenes rígidas con la consiguiente sumisión o rebeldía del niño provocando conflicto entre las reacciones de los miembros de la familia.

-Diálogo en grupo

2.-Características del estilo de crianza autoritario

-Se pide al grupo que observe la siguiente imagen guiados por los señalamientos que se dan

-Contraste grito-silencio

-La mano alzada ¿qué simboliza?

- El cuerpo inclinado del chico ¿que refleja?
- Mira hacia 'afuera' quizá no tiene salida en casa.
- ¿Qué les sugiere el dibujo? ¿qué sentimientos suscita?
- ¿Qué título le pondrías? ¿por qué?
- Diálogo en grupo

A partir de la lectura de la imagen el grupo describe algunas características del estilo de crianza autoritario. El facilitador va haciendo anotaciones de las aportaciones del grupo. (Fuente de la actividad 2: Gil,R.).

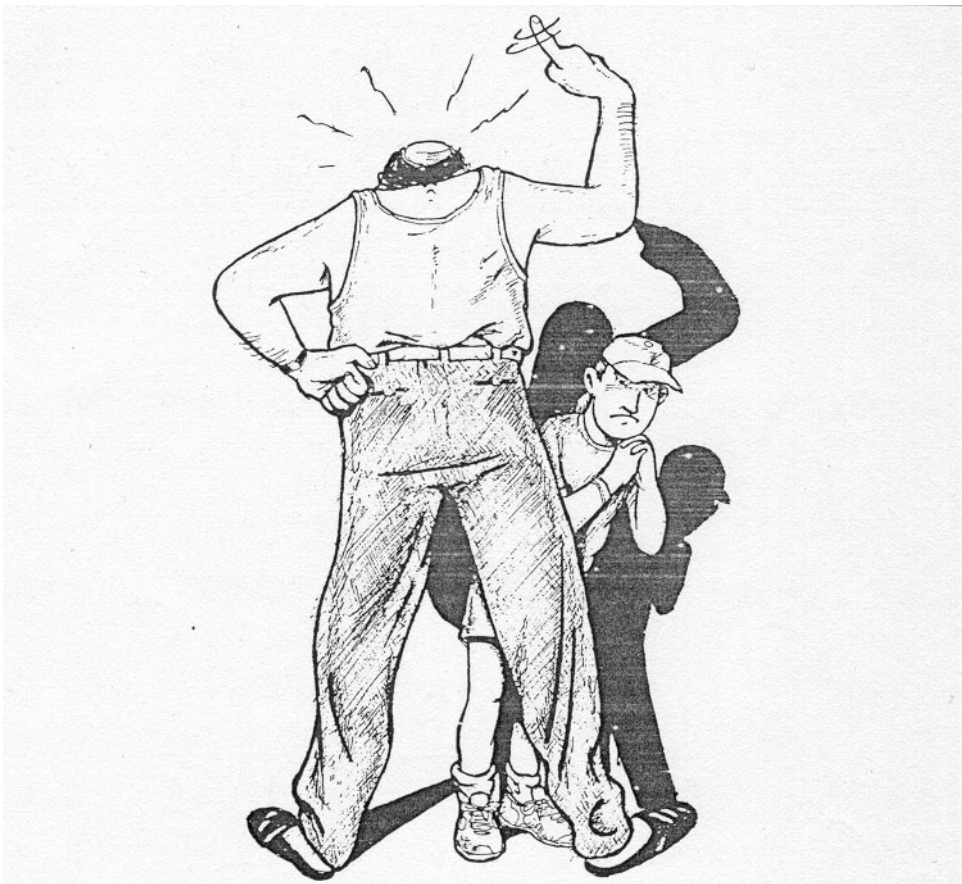


Imagen 1 (Gil, R.).

3.-Hagamos un juego de roles

-El facilitador invita a algunos miembros del grupo a realizar una representación de la siguiente situación familiar.

Fuera del salón se indica a los participantes que van a representar una situación familiar en donde se evidencia el estilo de crianza autoritario.

El padre: autoritario; dominante, muy controlador, no escucha, no admite razones ni explicaciones. Se muestra severo, rígido, amenazante, serio, poco afectivo, distante, somete, pretende imponer su criterio.

La madre: se muestra pasiva, sometida, temerosa, aplacadora pero también controladora a través de la manipulación. Es absorbida por todas sus actividades, problemas y quejas.

La adolescente se muestra insatisfecha, temerosa, resentida, con rebeldía reprimida. Se siente incomprendida. Intenta dialogar con sus padres pero éstos responden acentuando sus propias actitudes ya señaladas. Ésta busca una huida falsa donde canalizar su rebeldía: se refugia en las drogas con sus coetáneos con los cuales se siente escuchada.

-Una vez terminada la representación se analiza el problema expuesto con la guía de las siguientes preguntas.

¿Qué problema se plantea?

¿Cuál es la actitud de cada miembro de la familia?

¿Posibles causas y consecuencias del problema?

¿Cómo afecta dicha situación la autoestima de los miembros de la familia, su comunicación y relaciones?

Alternativas para resolver el problema (Ventajas y desventajas de cada una de ellas, viabilidad).

Sentimientos experimentados.

-El facilitador va completando la lámina (de la actividad número 2) sobre las características del estilo autoritario, con las aportaciones del grupo.

4.- Posibles consecuencias del estilo autoritario

Una vez que analizamos el caso podemos darnos cuenta de las características del estilo parental autoritario. Ahora revisemos algunas posibles consecuencias de dichas actitudes.

-El facilitador, junto con el grupo, abordan las posibles consecuencias de este estilo de crianza y buscan alternativas de conducta parental frente a dicha actitud.

*El facilitador aclara que en la sesión 9 se abordarán sugerencias concretas sobre cómo fortalecer la autoestima de los adolescentes.

Sesión 6. OTRAS FORMAS EN QUE EDUCAMOS

A. OBJETIVOS

-Identificar diversas formas de ser sobreprotectores, permisivos y perfeccionistas y las posibles consecuencias que estas prácticas parentales pueden tener en el desarrollo de los hijos.

-Advertir cómo podemos ayudar a los hijos a ser independientes, responsables y capaces de enfrentarse solos a la vida.

B. DESARROLLO

1.-Estilos de crianza: Sobreprotección, permisividad y perfeccionismo

Reflexión y diálogo

a) Observa atentamente la lámina número 1 (sobreprotección) de acuerdo con las pistas que se te dan a continuación.

-¿Qué actitudes encuentras detrás de esas posturas?

- Fíjate en las manos: ¿Cómo actúan? ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué?

-Fíjate en los pies: ¿Hacia dónde caminan?

-¿Qué otros detalles observas?

-¿En qué te identificas y en qué no con estas imágenes?

- ¿Qué ideas y sentimientos te evocan dichas imágenes?

(Ejercicio tomado de Gil, R.)



Lámina número 1 (fuente: Gil, R.)

-El facilitador, retomando las aportaciones del grupo, expone las características sobresalientes del estilo de crianza sobreprotector.

b) Observa la lámina 2 y comenta en grupo (Estilo permisivo).

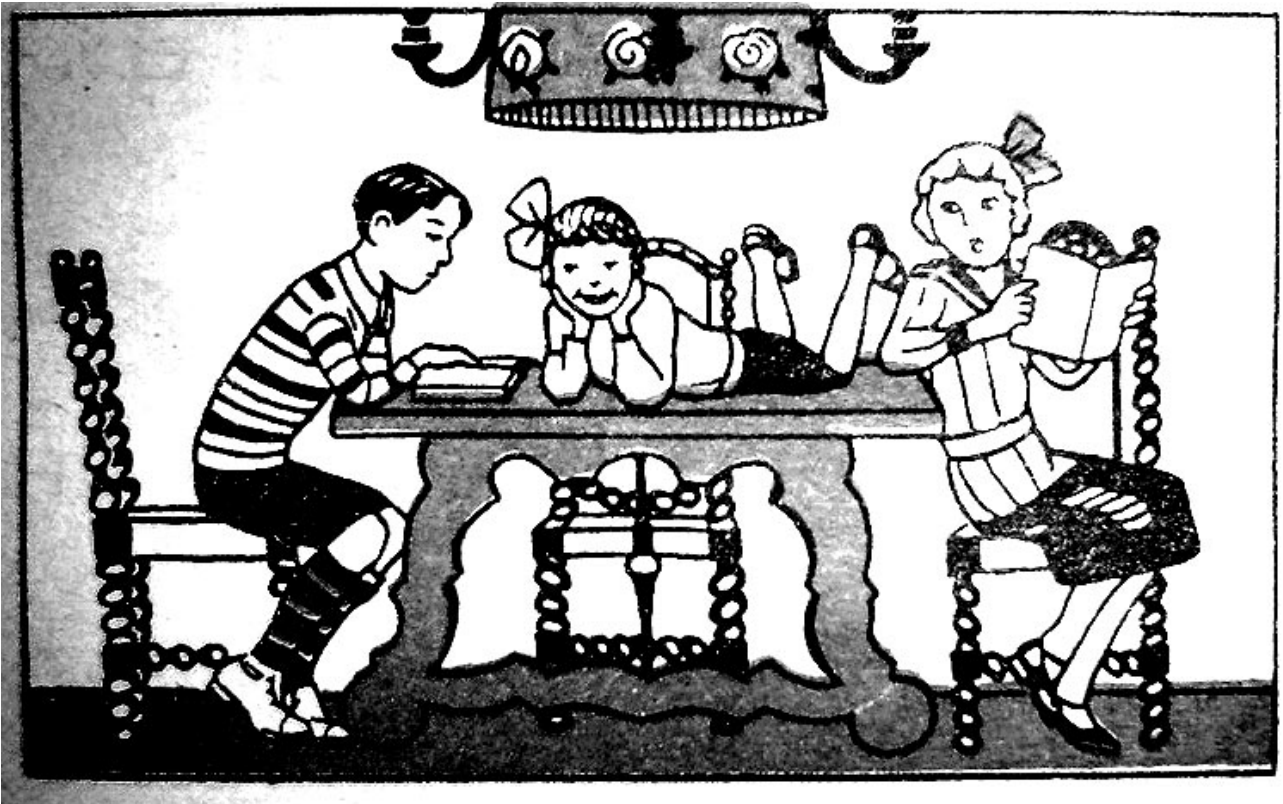


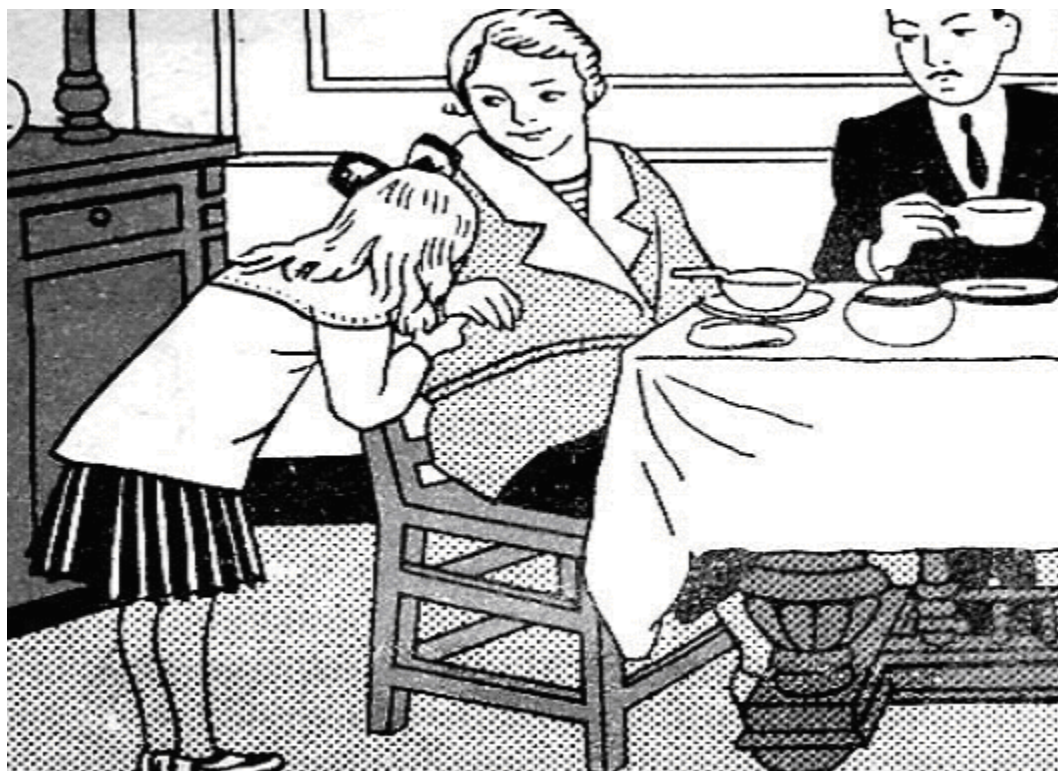
Lámina número 2 (Fuente: Manual de los buenos modales y de la buena conducta).

-Diálogo en grupo

-Exposición del facilitador sobre las características sobresalientes del estilo parental permisivo. (Presentar al grupo un listado de las mismas).

Los padres permisivos no son exigentes con sus hijos. Ejercen poca dirección y control sobre ellos. Aplican muy pocas reglas familiares y castigos. Hacen pocas demandas a sus hijos para el comportamiento maduro.

c) Observa las láminas 3 y 4 y comenta qué detalles encuentras y qué actitudes adviertes detrás de dichas posturas. (Perfeccionismo).



Láminas 3 y 4 (fuente: Manual de los buenos modales y la buena conducta).

-Diálogo en grupo

-Exposición del facilitador sobre actitudes parentales perfeccionistas.
(Presentar al grupo un listado de características).

Las personas perfeccionistas:

Tienen una necesidad poderosa e inconciente de sentir que mantienen el control: de sí mismos, de los otros y de los peligros de la existencia.

Temen cometer errores.

Son tan melindrosas que su placer se arruina si no está todo perfecto.

Criticán su supuesta “pereza”, sin darse cuenta de que la verdadera razón de que se sientan incapaces de acometer una tarea es que su necesidad de llevarla a cabo de manera impecable la hace parecer inmensa.

Temen tomar una decisión o hacer una elección equivocada, aunque éstas sean relativamente simples.

Tienen una gran devoción por el trabajo. Su necesidad de perfeccionar y pulir cualquier trabajo hace que siempre dediquen más tiempo del necesario a cumplir tareas inclusive insignificantes. Están tan acostumbrados a trabajar largas jornadas que no pueden parar, aun cuando se enfrenten con la evidencia de que el exceso de trabajo está destruyendo su salud y sus relaciones familiares.

Tienen una gran necesidad de orden o de una rutina firmemente establecida.

Tienden a ser obstinados y discrepar de los demás.

Se resisten exageradamente a ser presionados o controlados por otros.

Se inclinan a preocuparse, cavilar o dudar.

Necesitan estar por encima de toda crítica: moral, profesional o personal.

Son cautelosos.

Presión interna constante para utilizar cada minuto productivamente.

Circunspección emocional.

Los padres con rasgos de personalidad perfeccionista:

Ejercen control excesivo sobre sus hijos

Exigen que sus hijos hagan todo como a ellos les gusta sin tener en cuenta cómo se sienten éstos ante tal actitud

Son incapaces de rectificar y dejar que sus hijos actúen libremente y a su modo.

Anteponen rígidamente la obligación al placer

Cuando se abandonan a unas horas de placer se sienten culpables o indisciplinados

Suelen ser demasiado exigentes, rígid consigo mismos y con sus hijos

Son poco tolerantes a los errores

Son demasiado exigentes con sus hijos; quieren que todo se haga perfecto y difícilmente se les da gusto

Tienen una gran necesidad de orden y normatividad. (Mallinger, Allan E.).

2.-Reflexionando y buscando alternativas de solución

El grupo se divide en tres subgrupos concéntricos colocados en círculo. El primer subgrupo que permanece en el centro inicia una discusión sobre la actitud sobreprotectora, sus posibles consecuencias negativas en los hijos y alternativas de solución, mientras los subgrupos 2 y 3 permanecen como observadores. Para la discusión se guían por las siguientes preguntas.

¿Por qué la sobreprotección dificulta el que los hijos sean independientes y responsables? ¿Por qué no educa la autoestima la actitud de sobreprotección?

Alternativas ante dicha postura

El facilitador deberá ir haciendo anotaciones de dudas y aspectos relevantes de las discusiones de los tres grupos.

Una vez concluida la participación del primer subgrupo, éste toma el lugar de observador del subgrupo 3; éste último el del 2 y ahora el subgrupo dos pasa al centro para discutir sobre el estilo permisivo; sus posibles consecuencias en la autoestima de los hijos y en su desarrollo en general, y alternativas de solución.

Terminada la discusión del subgrupo2. Ahora pasa al centro el subgrupo 3 para dialogar sobre la actitud parental perfeccionista; sus posibles efectos en el desarrollo de la autoestima y alternativas de solución.

3.-Aclarando dudas

Terminada la participación de los tres subgrupos se abordan en forma grupal las conclusiones de los aspectos discutidos y se aclaran dudas al respecto.

El facilitador destaca, aclara y concluye los aspectos más relevantes del trabajo grupal.

4.- Sugerencias a los padres

El facilitador presenta por escrito una serie de sugerencias a los padres sobre aquellas actitudes a evitar en la educación de sus hijos y aquellas que pueden reforzar o implementar en beneficio del desarrollo de la autoestima de sus hijos.

Para que nuestros hijos tengan una buena autoestima debemos evitar:

- Quejas, reproches y críticas constantes.
- Amenazas, descalificar
- Castigar severamente
- Decidir por su hijo o hija
- No ver lo gracioso y llevarlo todo a lo serio
- Sobreproteger a su hijo
- Comparar a su hijo con los demás
- Controlar o presionar frecuentemente
- Desanimarlo constantemente enfatizando obstáculos y problemas y no el ímpetu que requiere.
- Darle mensajes constantes que denotan incapacidad como “no puedes”, “eso no es para ti”, “es muy difícil”.
- Ridiculizar, rechazar

Para que nuestros hijos tengan una buena autoestima, debemos ejercitar más el:

- Escuchar
- Apoyar
- Alabar
- Estimular
- Comprender
- Aceptar
- Conversar

(Clemes, H., 2000; Satir, V., 1999).

5. Ser mejores padres

-El grupo escucha la reflexión de audio número 2: Necesito un ejemplo

-Diálogo en grupo.

Sesión 7. RECONOCIENDO Y MANEJANDO EMOCIONES

A. OBJETIVOS

- Comprender qué son las emociones y cómo se relacionan con la autoestima.
- Advertir el efecto que puede tener el mal manejo de las emociones al reprimirlas o al permitir que éstas dominen la propia vida.
- Observar cómo podemos manejar positivamente nuestras emociones.
- Advertir los efectos que puede tener en los hijos el mal manejo que se haga de las emociones como padres.

B. DESARROLLO

1.-Qué son nuestras emociones

- El facilitador divide al grupo en 8 equipos de trabajo, entregando a cada uno de ellos el documento a estudiar y asignándole una pregunta. Cada equipo deberá leer el documento de trabajo, discutir sobre ello y responder a la pregunta asignada.

NUESTRAS EMOCIONES (Documento de lectura número 8)

Las emociones no son buenas ni malas y no están sujetas a juicios morales, no importa cuán irracionales puedan parecer o que parezca que suenen mal, son una parte natural; real de la persona y necesitan ser reconocidas, admitidas y aceptadas sin culpabilidad.

Las emociones son tipos de energía de muy diversa índole. A muchas de ellas- la ira, la alegría, el temor, el afecto, la lujuria, la combatividad- las hemos heredado de nuestros antepasados animales. Cuando un animal siente hambre “sabe” comer; cuando siente temor, “sabe” protegerse luchando o huyendo; cuando siente deseo sexual, “sabe” procrear; cuando siente afecto, “sabe” vincularse con su prole, alimentarla, defenderla o ampararla. Dicho de otro modo: cuando siente una emoción, hace lo que corresponde. No se bloquea, no posterga, no suprime ni sofoca la energía que opera en él. La utiliza. Esto, en el caso ideal, sería lo que tendríamos que hacer nosotros: expresar lo que sentimos, ya sea furia o cualquier otra cosa. Siempre y cuando, por supuesto, lo hagamos de un modo pertinente y seguro.

La liberación física de la emoción es tan natural como la emoción misma; si se la inhibe, empiezan las dificultades.

La ira, el temor, el resentimiento, el rencor, la desesperación y todas las llamadas “emociones negativas” sólo son insalubres cuando quedan atrapadas en el cuerpo, formando nudos o bloques de energía ahogada. Pero el cuerpo sabe lo que es bueno o no para él y desea desembarazarse de esos nudos pero la mente le dice que esos sentimientos no existen o que no deberían de existir por tal o cual motivo. Intentando así negar o rechazar aquellos llamados “sentimientos y emociones negativos” pero este deseo de ser “buenos” nos causa muchas dificultades. Nos hace simular que sentimos lo que pensamos que deberíamos sentir, desconectándonos de lo que realmente sentimos y somos.

Al creernos demasiado finos o civilizados para soltar la rabia, por ejemplo, negamos con esa actitud tener un cuerpo.

Muchos saben que su salud depende de tomar contacto con sus emociones pero continúan negándolas, reprimiéndolas mientras la tensión se acumula en sus mandíbulas; cuello, hombros, espalda, brazos y garganta.

Si la mente impide al cuerpo liberar esos sentimientos "negativos", el cuerpo hace lo que se le ordena: los suprime, depositándolos en algún rincón conveniente, algún sitio desde el cual el propio cuerpo no pueda sacarlos. Así es como la gente acumula su ira y otras emociones en los lumbares, el estómago, las cuerdas vocales, la frente, las piernas o los genitales.

Si la mente no deja expresar los sentimientos en forma directa, les buscará una salida indirecta. Y si ese sentimiento es la ira, abordará el camino de una agresión pasiva: mediante el sarcasmo o poniendo en ridículo a los demás, o descargándola en un acceso inoportuno de furia implacable, arrasadora y total.

La mayoría hemos atesorado un caudal gigantesco de furia contenida, de miles de episodios que probablemente hemos olvidado. La presión que ese vapor interno ejerce es tanta que, sino le damos salida como corresponde, esto puede convertirse en un infarto, cáncer, diabetes o alguna otra enfermedad física o mental.

Las emociones reprimidas pueden lastimar la salud mental y el bienestar intelectual de uno. Por que esas emociones enterradas pueden provocar el que percibamos la realidad de manera distorsionada, alejándonos de la realidad objetiva.

Tan perjudicial puede ser reprimir las emociones como también convertirse en esclavo de ellas, dejando que éstas dominen nuestras relaciones, nuestros juicios de la realidad y la toma de decisiones. Por ello es importante reconocer nuestras emociones, aceptarlas y manejarlas en forma apropiada. Experimentarlas abiertamente (sin lastimarnos ni dañar a otros) para distinguir las de la realidad objetiva.

Espera. Cuando estás furioso, la ira está creando tanta energía en ti que puede destruir. Pero la energía es neutral: la misma que puede destruir, puede ser una lluvia de vida. Sólo espera. Corre un poco y sentirás que la ira se libera. O toma una almohada y golpéala. Lucha con la almohada y muérdela hasta que tus manos y tus dientes estén relajados. Realiza tu catarsis (así que lo primero es la transformación).

Lo segundo a recordar: sé conciente. No controles la rabia, no la reprimas, y tampoco actúes en el mundo bajo su influencia. Exprésala, sé conciente, obsérvala.

Ahora puedes salir: el momento de actuar ha llegado. Actúa cuando estés positivo, pero no fuerces la positividad. Permítele llegar por sí misma.

La liberación emocional nos aterroriza porque la vivimos como una pérdida de control pero es necesario abordarla de una manera responsable y sensata porque de otra forma si continuas pretendiendo controlar todo lo que sientes, el precio que tendrás que pagar será muy alto e innecesario, cuando se convierte en el esfuerzo entero de la vida, equivale a morir.

No sale nada y no entra nada. Miras una flor, pero nada entra: tus ojos están muertos y cerrados. Besas a una persona: no entra nada, porque estás cerrado. Vives una vida insensible. Es parte del mecanismo de control; nada te afecta, ni el insulto ni el amor. No tienes orgasmo. No sabes llorar, No sabes sentir, no sabes bailar con el viento. No sabes vivir.

(Roosevelt, T.)

Cuestionario

- 1.-¿Qué son las emociones? ¿cómo se manifiestan?
- 2.-¿Qué emociones reprimimos comúnmente?
- 3.-¿Cómo nos afecta el reprimir nuestras emociones?
- 4.-¿En qué pueden convertirse nuestras emociones, por ejemplo la ira, si las reprimimos?
- 5.-¿Qué puede suceder si dejamos que nuestras emociones controlen nuestra vida; dominen nuestras percepciones, decisiones y relaciones con los demás?
- 6.-¿Cómo podemos manejar positivamente nuestras emociones?
- 7.-¿Qué relación existe entre las emociones y la autoestima?
- 8.-¿Cómo puede afectar a otros miembros de mi familia el mal manejo que haga de mis emociones?

- El facilitador irá completando las respuestas de cada equipo y aclarando dudas en caso de ser necesario.

2.- Cómo son mis emociones y cómo las manejo

- Reconoce tus emociones y manéjalas en forma asertiva.
- Reflexión personal

¿Qué haces cuando sientes ira, temor, tristeza, alegría...?

¿Manifiestas libremente tus sentimientos o los reprimes?

¿Alguna vez has hecho o dicho algo de lo que te arrepientas?

¿Cuándo sientes ira incontrolable, qué haces?

Tú puedes manejar tus emociones asertivamente si:

- reconoces y aceptas tus emociones como parte importante de ti .
- expresas tus emociones y sentimientos sin lacerarte ni dañar a los demás.
- asumes que eres responsable de tus emociones y sentimientos. Nadie es dueño de tus estados de ánimo.
- pides el respeto de tus sentimientos y emociones.
- respetas las emociones y sentimientos de los demás.

-Diálogo en parejas

-Diálogo en grupo

3.-Acepto y manejo mis emociones responsablemente

-Reflexión de audio. El facilitador da las indicaciones pertinentes a los participantes para que realicen las reflexiones de audio números 3 y 4: Dueño de ti...Dueño de tus emociones. Cómo enfrentar y transformar sentimientos.

- Una vez terminada la reflexión, los participantes que así lo deseen compartirán sus experiencias con el grupo.

Sesión 8. REPERCUCIONES DE LA EXPERIENCIA DE LOS CAMBIOS DE DESARROLLO EN LA ADOLESCENCIA

A. OBJETIVOS

- Comprender las características de desarrollo de la adolescencia y sus implicaciones para poder interactuar y guiar a los adolescentes de manera más asertiva.
- Sensibilizar a los padres sobre la importancia de guiar y apoyar adecuadamente a los adolescentes para la responsabilidad y la independencia.
- Observar algunas sugerencias sobre cómo educar a los adolescentes.

B. DESARROLLO

1.-Así hablan los hijos

- Observación de un cortometraje sobre las características de desarrollo de la adolescencia.
- Diálogo en grupo sobre el cortometraje observado.

2.- Conociendo y comprendiendo a nuestros adolescentes

El facilitador señala a los participantes que ahora completará la información expuesta en el cortometraje observado exponiendo algunas de las características sobresalientes de la adolescencia con la finalidad de que los padres puedan comprender en forma más objetiva a sus hijos en dicha etapa y así guiarlos y relacionarse con ellos de manera más asertiva. Explicará que no en pocas ocasiones los padres por ignorancia, desconocimiento del desarrollo de sus hijos o por inconciencia reproducen patrones de conducta; de relación

que ellos mismos aprendieron de sus padres y que pueden dañar seriamente la autoestima de sus hijos.

El facilitador expone en forma general los cambios físicos, de pensamiento, sociales y afectivos que enfrenta el adolescente en dicha etapa, haciendo énfasis en las repercusiones de dichos cambios: los sentimientos entremezclados que provocan, los duelos fundamentales que el adolescente debe realizar, el proceso de adaptación a su nuevo cuerpo, su ambivalencia, su preocupación excesiva por su imagen corporal, su egocentrismo, su inestabilidad emocional, su hipersensibilidad a la crítica, el sentirse constantemente observado y juzgado, su conciencia y enfrentamiento con sus propiedades existenciales, su necesidad de libertad, manifestaciones de rebeldía. Las actitudes parentales que apoyan dichos cambios y aquellas que los dificultan. La necesidad y búsqueda de modelos para identificarse, el cómo los adolescentes viven su sexualidad. Las necesidades que satisface y el valor que adquiere para el adolescente el grupo de amigos. La consolidación de una nueva identidad y el desarrollo de una conducta responsable e independiente. (Ver capítulos 1 y 3).

3.-Nuestras actitudes hacia los adolescentes

- Los participantes se integran en 7 subgrupos para reflexionar sobre los aspectos abajo señalados. El facilitador deberá asignar a cada subgrupo una actitud parental a analizar de las enseguida enlistadas (con el mismo planteamiento de la pregunta inicial).

¿Cuáles pueden ser las posibles actitudes que se derivan para los adolescentes (tomando en cuenta las vicisitudes de su desarrollo; sus complicaciones y

tareas fundamentales a realizar en dicha etapa), cuando los padres son fundamentalmente:

- Superprotectores y permisivos.
- Obsesivos
- Negligentes e irresponsables
- Excesivamente normativos y autoritarios
- Neuróticos y ansiosos
- Distantes
- Con autoridad equilibrada: comprensivos, cariñosos, razonables, con una dosis de suficiente firmeza, energía y disciplina.

A partir de las observaciones y conclusiones de cada equipo se procede a dialogar sobre dichos aspectos en grupo. El facilitador termina el ejercicio con el planteamiento de las dos últimas preguntas que deberán responderse en grupo.

- En tu opinión, ¿Cuál es la actitud más adecuada para educar la autoestima?
- ¿Cómo podemos compatibilizar y armonizar firmeza y ternura, proximidad y distancia? (Puntos para dialogar tomados de Gil, R., 1997).

4.- Lo que los adolescentes piden a sus padres

- Lectura en grupo del documento número 9 Así hablan los hijos. Reflexión en grupo.

Simultáneamente a la lectura de cada número del documento, éste será explicado por el facilitador. (Cada punto del texto es leído por diferentes participantes).

ASÍ HABLAN LOS HIJOS
(Documento de lectura número 9)

1.-Quédense a nuestro lado, no encima de nosotros. Denos la sensación de que no estamos solos en el mundo y que podemos siempre contar con ustedes en el momento necesario.

2.-Hágannos sentir que somos amados y deseados. Nosotros queremos amarlos, no por deber, sino porque ustedes nos aman.

3.-Edúquenos con afectuosa firmeza. Enseñándonos con paciencia, obtendrán mejores resultados que con castigos y sermones. Digan “no” cuando lo juzguen necesario, pero explíquennos sus razones y no se limiten a imponerlas.

4.-Edúquenos de modo que no tengamos siempre necesidad de ustedes. Ayúdenos a tomar sobre nosotros las responsabilidades y a hacernos independientes de ustedes. Aprenderemos mejor y más rápidamente si ustedes permiten que discutamos sus ideas y sus conceptos.

5.-No se escandalicen cuando hagamos alguna cosa que no esté bien. Será necesario bastante tiempo antes de que aprendamos a adaptarnos a la vida del modo debido.

6.-Procuren ser coherentes. Si ustedes mismos no saben con certeza qué quieren de nosotros, ¿cómo podremos nosotros evitar la confusión en cuanto a lo que debemos hacer?

7.-No nos coloquen en una situación de inferioridad. Ya tenemos dudas más que suficientes respecto a nosotros mismos sin necesidad de que ustedes vengan a confirmar. Prediciéndonos un fracaso seguro, no están contribuyendo en nada a nuestro éxito.

8.-Digan “muy bien” cuando hagamos alguna cosa buena. No economicen elogios cuando los merecemos; es el sistema más eficaz para incentivarnos y mejorar.

9.-Sean respetuosos con nuestros deseos, incluso cuando no estén de acuerdo con ellos. Nuestro respeto hacia ustedes tendrá un origen espontáneo en el de ustedes hacia nosotros.

10.-Respondan directamente a nuestras preguntas, pero no nos den informaciones más allá de las que pedimos o superiores a nuestra comprensión. Cuando no sepan alguna cosa admítanlo con simplicidad.

11.-Procuren mostrarse interesados por aquello que hagamos. Incluso aunque nuestras actividades puedan parecerles poco interesantes y poco importantes, por favor, no las minimicen ante nosotros con indiferencia.

12.-Trátennos como si fuéramos normales, aunque nuestro comportamiento pueda parecerles extraño. Todos los hijos de Dios tienen problemas. Esto no significa, sin embargo, que cada hijo de Dios sea un problema.

13.-A veces pasamos por serias dificultades. En esos casos, busquen para nosotros la ayuda de un especialista. No siempre los adolescentes pueden comprenderse a sí mismos y saber lo que desean. Para eso existen profesionales concientes, que ayudan a los inseguros a buscar la adaptación personal y a escoger una profesión.

14.-Enséñennos con ejemplos. “Aquello que tú eres habla mucho más fuerte que tu palabra”.

15.-Traten a cada uno de nosotros como persona que tiene sus derechos. Los niños y adolescentes son individuos no copias exactas de los adultos...Trátennos a todos nosotros, que fuimos confiados a ustedes, con justicia, como si cada uno tuviera para ustedes el mismo valor. De ese modo aprenderemos a respetar los derechos de los otros y a tratar a todos con equidad.

16.-No nos obliguen a permanecer en la adolescencia por mucho tiempo. Apenas nos sentimos capaces de hacer bien una cosa, deseamos hacer la prueba. No nos traten con un amor que nos paralice.

17.-Tenemos necesidad de diversión y compañía. Ayúdenos a compartir nuestros sentimientos alegres con los amigos. Denos tiempo para frecuentarlos, y cuando vengan a nuestra casa acójalos con benevolencia.

18.-Hagan que nos sintamos en nuestra casa y que ella nos pertenece. No protejan los objetos a nuestra costa, dándonos la sensación de ser como elefantes en un bazar.

19.-No se rían de nosotros cuando utilicemos la palabra “amor”. La necesidad de amar y ser amado comienza muy pronto (para no terminar nunca más). Volviéndonos románticos, no hacemos más que transformar en suave música el eterno deseo de pertenecer a alguien y de tener a alguien que nos pertenezca.

20.-Trátennos como socios más jóvenes de una firma. La democracia empieza por casa. (Antunes, C., 1992).

Sesión 9 ADOLESCENCIA Y AUTOESTIMA

A. OBJETIVOS

- Observar algunos problemas que se pueden presentar en los adolescentes por la falta de un buen nivel de autoestima.
- Examinar cómo se manifiesta la autoestima durante la adolescencia y su influencia en la realización de las tareas fundamentales en dicha etapa.
- Contactar con una experiencia propia dada en la adolescencia para advertir la importancia de brindar guía y apoyo adecuados al adolescente.
- Examinar algunas sugerencias sobre cómo fortalecer la autoestima de los adolescentes.

B. DESARROLLO

1.-Estudiamos un caso

- El facilitador señala a los participantes los aspectos que principalmente deberán observar en el ejercicio de audio que se les presenta a continuación.

Aspectos principales a observar:

Cómo se siente el adolescente ante las expectativas de sus padres

Sentimiento de confianza hacia si mismo del adolescente en cuestión

Qué pide el adolescente a sus padres

Actitudes que el adolescente desea que sus padres modifiquen hacia él

Cómo pueden ayudar los padres a dicho adolescente en la mejora de su autoestima

- Diálogo en grupo

2.- Autoestima en el adolescente

- Exposición del facilitador basada en los siguientes puntos:
 - a. Aspectos a través de los cuales se autoevalúa y autodefine un adolescente.
 - b. Relación entre autoestima e identidad.
 - c. Formas en que influye la autoestima en el desarrollo del adolescente, en su crecimiento personal (en la búsqueda de su identidad; conquista de su independencia, asunción de su responsabilidad, enfrentamiento de sus características ontológicas, resolución de sus duelos, aprovechamiento escolar, relación con sus iguales, en sus expectativas).
 - d. Características del adolescente con un buen nivel de autoestima.
 - e. El adolescente con baja autoestima.
 - f. Influencia de las prácticas parentales – manejo de la autoridad y comunicación- en el desarrollo de la autoestima del adolescente. (Retomar estilos de crianza revisados en las sesiones anteriores).

3.- Un viaje hacia nuestra adolescencia.

- En subgrupos de tres o cuatro personas, los participantes comparten una experiencia de su adolescencia relacionándola con su autoestima.
- Los que así lo desean comparten dichas experiencias con todo el grupo.
- Retomando las experiencias planteadas por el grupo, el facilitador advierte la importancia de brindar guía y apoyo adecuados a los adolescentes.

4.- Cómo fortalecer la autoestima de sus hijos

- Lectura grupal y exposición del facilitador.

SUGERENCIAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA DE LOS ADOLESCENTES. (documento número 10)

- Escuche atentamente a su hijo cuando lo necesite. Mírele a la cara. Escúchelo sin juzgarlo. Ayúdelo a sentirse respetado, aceptado y comprendido.
- Fomente las relaciones positivas de aceptación, preocupación y apoyo entre los miembros de la familia. De respeto a las opiniones, tiempo y pertenencias de los demás.
- Organice regularmente actividades o eventos que permitan la convivencia familiar, considerando los intereses de todos los miembros. Permita que los adolescentes opinen sobre la organización y realización de dichos eventos.
- Determine, por lo menos una vez al día, un espacio en el que pueda reunirse toda la familia promoviendo interacciones positivas y animando a todos los miembros a manifestar opiniones y sentimientos, y a escuchar y respetar los de los demás.
- Demuéstrele oportunamente con palabras y gestos: con un tono de voz más agradable, con abrazos y caricias adaptadas a su edad, una sonrisa, un beso, una palmada en el hombro, guíñele un ojo.
- Deje bien claro al adolescente lo que usted espera de su comportamiento y hágale asumir las consecuencias del mismo. Prémíelo cuando su conducta sea positiva.
- Haga énfasis en el empeño que el adolescente debe poner para lograr sus objetivos y no en los obstáculos con los que habrá de enfrentarse.

- Esfuércese por comprender en forma objetiva el por qué el adolescente siente, piensa y se comporta de determinada manera. Infórmese al respecto.
- Muéstrelle su aprobación con elogios por comportamientos y actividades positivas concretas como cuando colabora y ayuda a los demás. Estimúlelo a elogiarse él mismo por las cosas que haga bien.
- Respete las amistades de su hijo adolescente y promueva en casa un ambiente receptivo agradable para él y sus amigos.
- Comparta sus intereses, aficiones y algunas preocupaciones con el adolescente.
- Dedique un tiempo exclusivo para cada uno de sus hijos. Acompáñelo a un espectáculo deportivo o cultural, organice una excursión especial, jueguen juntos. Asista a los acontecimientos escolares y comunitarios más destacables de su hijo.
- Acepte y estimule las cualidades especiales y las características singulares del adolescente. Reconozca su individualidad y con ello favorecerá el desarrollo de su autonomía.
- Anime al adolescente a expresar sus propias ideas. Hágale saber que las respeta aunque éstas sean diferentes a las suyas.
- Haga saber al adolescente que su cariño, comprensión y apoyo hacia él son constantes, sobre todo cuando le censure.
- Permita que el adolescente experimente distintas actividades, trabajos y filosofías (aunque éstos sean cambiantes) ya que le es necesaria dicha exploración en su proceso de autoconocimiento y búsqueda de su nueva identidad adulta.

- Respete los planes idealistas y sueños que el adolescente tenga hacia su futuro, aunque éstos le parezcan tan utópicos escúchelos porque éstos constituyen su fuente de esperanza hacia el futuro. Anímele a desarrollar todo su potencial y con suavidad puede señalarle algunas de las realidades que puede encontrarse en la realización de sus proyectos, pero déjelo que lleve su propio camino.
- Respete la singularidad y la intimidad de la habitación del adolescente y de sus pertenencias porque ello es expresión importante de la búsqueda de sí mismo; de sus gustos y métodos.
- De libertad a sus hijos para explorar orientaciones vocacionales, valores, filosofías diferentes a las suyas.
- Pida al adolescente que colabore con la familia realizando cosas que él pueda hacer bien y hágale ver su especial papel dentro de la misma.
- Cuando planee o modifique normas permita que el adolescente externe sus ideas y necesidades al respecto y que sea consciente de las consecuencias si éstas no se cumplen.
- Ayude al adolescente a reconocer sus errores como momentos necesarios de su aprendizaje.
- Proporcione oportunidades que permitan al adolescente ejercer su poder de manera apropiada y reafirmarse. Permita que disponga de sus recursos, capacidades y oportunidades para influir sobre su propia vida en forma positiva.
- Deje que su hijo elija por sí mismo y se comporte a su modo, sin que ello implique aceptar conductas de riesgo para él o los demás.
- Estimúlelo para que sea más responsable. Cuando actúe irresponsablemente haga que reconozca la situación y que asuma las

consecuencias. Oriéntelo para que asuma la responsabilidad de sus propios sentimientos, emociones y acciones y sepa cómo manejarlos. Que sea conciente sobre las opciones que tiene, sobre su posibilidad de elección al reaccionar ante un problema (Ayúdelo a no ser víctima o culpar a los demás por lo que le sucede).

- Ayude a su hijo a tomar decisiones conciente y responsablemente. Que observe los pasos en la toma de las mismas, que considere las alternativas y prevea las consecuencias.
- Muéstrelle distintas formas de enfocar un problema y dele oportunidades para resolver sus propios conflictos y de participar en la solución de algunos problemas familiares.
- Valore los éxitos del adolescente por pequeños que éstos sean.
- Valore y respete las capacidades actuales del adolescente y pídale su colaboración en actividades acordes a este nivel de competencia.
- Estimule al adolescente para que planifique su futuro estableciendo objetivos a corto y a largo plazo.
- Enseñe al adolescente, con su propio ejemplo, a relacionarse positivamente con los demás.
- Exprese claramente cuáles son las responsabilidades y límites para cada miembro de la familia y las consecuencias si estos se transgreden o no se cumplen.
- Disponga de un tiempo y estrategia previamente establecidos para tratar las quejas y conflictos familiares. Aclare los desacuerdos entre los miembros de la familia según vayan surgiendo.
- Acepte los cambios del adolescente hacia nuevas relaciones y papeles. Evolucione junto con él.

- Exija lo mejor de cada cual en la realización de tareas, cumplimiento de responsabilidades pero sea tolerante con los errores ayudando al adolescente a asumirlos y reconocerlos como parte de su proceso de aprendizaje.
- Anime a su familia a hablar, escuchar y respetar los valores, creencias e ideas que son importantes para cada uno de ellos.
- Use la fuerza física solamente cuando sea necesario para evitar o prevenir conductas destructivas, y tan pronto como sea posible busque alternativas ante ello.
- No compare a sus hijos con los demás. Cada individuo es un ser único, especial, valiosísimo, irrepetible e insustituible.
- Ayude al adolescente a sentirse un miembro importante dentro de la familia escuchándolo atenta y respetuosamente, consúltelo, asígnele responsabilidades acordes con sus capacidades, valore sus opiniones y aportaciones.
- Establezca límites específicos y objetivos, hable en forma clara y sencilla. No grite.(Rodríguez, 1988; Cledes, 2000).

Sesión 10. Comunicación y autoestima

A. OBJETIVOS

- Advertir la diversidad de factores que influyen en nuestra comunicación, para interactuar de manera más conciente y constructiva.

- Reconocer y valorar la importancia del diálogo, en la resolución de conflictos y en el desarrollo de la autoestima.

- Identificar las dificultades principales que obstaculizan la comunicación y el diálogo.

- Aprender a utilizar correctamente el diálogo en la resolución de problemas que nos afectan y en las relaciones interpersonales.

B. DESARROLLO

1.- Mejoremos nuestra comunicación

- Lectura en grupo del documento de trabajo número 11 “Aprendamos a dialogar”

1º) La comunicación

1. La comunicación es muy compleja porque además de comunicar con la palabra hablada, también lo hacemos con el tono de voz, los gestos, la postura, la mirada. Con todo el cuerpo estamos comunicando algo aún sin darnos cuenta.

2. Unas mismas palabras pueden comunicar cosas muy distintas a la vez: calor humano, frialdad, aceptación, rechazo y hostilidad...
3. El diálogo es difícil, entre otras causas, por ser moneda de múltiples caras, con diversos mensajes.

Lo que quieres decir y crees que estás diciendo.

Lo que estás realmente diciendo.

Lo que el otro y los otros oyen.

Lo que ese otro u otros piensan.

Lo que la otra persona piensa y cree decir.

Lo que realmente logra decir.

4. Son muchos los factores que influyen en la comunicación que entablamos día con día: factores intelectuales, emocionales, sociales, actuales o del pasado. Por esto lo que decimos no es a veces, tan lógico, tan claro como nosotros pensamos.
5. Nuestros mensajes están además condicionados por nuestros prejuicios, cultura, actitudes, deseos, intereses, defensas, ansiedades, miedos...sentimientos en general.
6. Es como si habláramos desde la torre de un castillo fuertemente amurallado. El estar a la defensiva distorsiona los mensajes que emitimos, lo que dificulta la correcta comprensión de los mismos por otros.
7. Frecuentemente no somos concientes de todo lo que comunicamos...Por los ojos, el tono de voz, los gestos...se nos escapan mensajes sin que nos demos cuenta, pero que los otros captan.
8. Los demás no sólo pueden percibir el mensaje de nuestras palabras, sino también el de nuestros sentimientos que envuelven nuestras palabras.

Mensajes de hostilidad, confusión, ansiedad, rechazo, incertidumbre, timidez, amor, aceptación...

9. En los mensajes que los otros emiten y recibimos, influyen también una serie de factores objetivos y subjetivos. Lo que oímos está igualmente condicionado por nuestros prejuicios, actitudes, intereses, resentimientos, defensas, ansiedades, miedos... sentimientos. Todo esto, máxime cuando estamos a la defensiva, distorsiona los mensajes que recibimos.
10. Seleccionamos lo que oímos de acuerdo con nuestras motivaciones, es decir, oímos lo que queremos oír. Evadimos la comunicación crítica, sobre todo si ella nos hace percibir hostilidad, rechazo...
11. Cuando estamos a la defensiva en nuestro castillo, el escuchar se hace difícil, porque estamos más atentos a las consecuencias que el mensaje puede tener para nosotros que al contenido de la comunicación. Y así la comunicación se dificulta.
12. En tales circunstancias nos preocupa más preparar nuestra “defensa” que oír objetivamente lo que el otro u otros nos quieren decir o comunicar.
13. Las mismas palabras pueden tener una connotación y sentido distinto para unos y para otros, de acuerdo con experiencias previas, diferencias culturales o generacionales, expectativas personales.

2º) ¿Por qué con cierta frecuencia se hace imposible dialogar de modo constructivo?

1. Por decir las cosas confusamente: por no tenerlas claras en la mente o por el mensaje inadecuado.
2. Por hablar cuando el otro o los otros no están escuchando-sólo oyen-o no quieren escuchar.

3. Por ponernos en una actitud, en un papel, que el otro no espera de nosotros o no acepta.
4. Por poner el mensaje a una altura superior a la capacidad actual de comprensión de los que escuchan.
5. Por empeñarse en que nuestro mensaje sea aceptado por el otro, en momentos en que él está obstinado en no aceptarlo.
6. Por falta de congruencia personal, es decir, por no existir adecuación entre lo que pensamos, decimos, sentimos y vivimos.
7. Por mantenernos convencidos de que estamos en lo cierto, cuando los otros nos consideran equivocados y seguir emitiendo nuestro mensaje- como si nada sucediera- sin someterlo a sincera revisión.
8. Por incapacidad para ver y examinar benévola mente el punto de vista de la otra u otras personas sobre el mensaje que se emite.
9. Por desprecio a las ideas, creencias y costumbres de los otros miembros del grupo, cuando estamos tratando de comunicarles algo.
10. Por olvidarse de que la mente humana necesita tiempo y energía, para digerir el mensaje.
11. Por mantener la comunicación a niveles superficiales, de manera habitual.
12. Por querer imponer ideas, criterios, comportamientos... más que exponerlos y razonarlos.
13. Por ir acompañado el mensaje de una carga de agresividad que hiera o humilla al otro u otros.
14. Por exigir a otras personas lo que nosotros no hacemos o damos, pudiendo o debiendo hacerlo o darlo.
15. Por falta de respeto entre quienes intentan la comunicación.

3º) Actitudes que potencian una comunicación humana enriquecedora para los interlocutores.

1.- Acepta que tú solo no posees toda la verdad.

2.- Comprende que más que convencer a los otros de tu verdad, deberías convencerles de que les escuchas, les aceptas e intentas respetarles.

3.- Exponer tus ideas con claridad.

4.- Desechar toda forma de violencia, gritos, tono imperativo... pues la violencia no convierte lo falso en verdadero.

5.- Confiar en la parte de verdad que crees poseer y en la capacidad de los otros para captarla.

6.- Recordar siempre que en el diálogo no debe haber nunca ni vencedores ni vencidos.

7.- Tener presente que el valor de tus opiniones depende de las razones que las apoyan, y que tiendes a atribuirles un adicional peso emotivo.

8.- Ser conciente de que el diálogo no es debilidad, sino flexibilidad, que no está reñida con hacer valer tus opiniones con tenacidad, pero sin recurrir a la manipulación o al engaño.

9.- Mantener en lo posible las siguientes actitudes:

- Buscar la verdad.
- Respetar.
- Entender y comprender.
- Escuchar.
- Lenguaje claro y sencillo.
- Aportar hechos y razones.
- Sinceridad.
- Confianza.

- Serenidad.
- Establecer normas.

(Gil, R., 1997)

- Exposición del facilitador sobre el contenido del documento.
- Diálogo en grupo.

2.- Nuestras actitudes en la comunicación

- El grupo se divide en sextetos para realizar el ejercicio siguiente. Cada subgrupo inventa y escribe dos diálogos sobre un mismo tema. Uno mostrando una serie de errores que inhiben el diálogo, y otro presentando la misma conversación, pero sólo con actitudes positivas. A continuación se leen ante todo el grupo y se comentan.

3.-Revisa tu comunicación

- a. Piensa en dos personas que realmente quieras. Escoge una con quien tengas una comunicación saludable y una con quien tengas problemas de comunicación.
- b. Elabora una lista de las características de tu comunicación con la persona con quien tienes una comunicación saludable.
- c. Elabora una lista de los obstáculos que tú tienes para comunicarte con la persona con quien tienes problemas de comunicación.
- d. Escribe al lado de cada obstáculo, una alternativa o conducta que sea posible y que puedas realizar para mejorar la comunicación con esta persona. Ayúdate con la lista de características de tu comunicación saludable.

Características de mi **comunicación saludable**

Características de mi **comunicación no saludable**

Obstáculos

Alternativas

| | |
|-------|-------|
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |

Sesión 11. COMUNICACIÓN FAMILIAR Y AUTOESTIMA

A. OBJETIVOS

- Advertir la importancia que tiene la comunicación positiva en las relaciones familiares.

- Identificar las actitudes que dañan la comunicación familiar; sus posibles consecuencias en las relaciones entre sus miembros y en el desarrollo de su autoestima.

- Reconocer las actitudes a practicar en la familia para fomentar la comunicación y las relaciones positivas entre sus miembros.

B. DESARROLLO

1. Importancia de la comunicación familiar

- Diálogo en grupo

El facilitador pide al grupo que en base a la información abordada en la sesión anterior (Comunicación y autoestima) expliquen por qué es importante cuidar la comunicación en la familia y qué relación guarda ésta con la autoestima.

-El facilitador registra en una hoja de rotafolio las aportaciones del grupo, elaborando una lista de enunciados muy concretos sobre ello, y finalmente se da lectura a los mismos.

2.- Lo que daña la comunicación familiar

El facilitador expone al grupo las actitudes que dificultan la comunicación y el diálogo constructivo en la familia y sus posibles consecuencias en la autoestima de sus miembros. Explica que el ignorar a los adolescentes y a los niños; el negar, minimizar o reinterpretar sus sentimientos, emociones, opiniones y deseos, el sustituirlos por los propios, el “confirmarles sólo cuando satisfacen las expectativas del interlocutor, o el obligarles sutilmente a hacer lo que se desea atribuyéndoles experiencias o necesidades que en realidad no tienen, el descalificarlos a través de la culpa, el ataque, insultos, acusaciones, críticas, amenazas, reproches, sarcasmos e ironías pueden generarles sentimientos de escasa valía; confianza y seguridad en sí mismos, de falta de respeto y aceptación hacia sí mismos. De pérdida de honestidad por temor a exponer áreas de vulnerabilidad; al ridículo, al rechazo o a lastimar. También estas formas de comunicación disfuncional pueden contribuir a que los miembros de la familia distorsionen sus percepciones al buscar interpretar los hechos.

Otras actitudes negativas que dificultan la comunicación constructiva son las etiquetas, el juzgar los mensajes del interlocutor, el generalizar constantemente, la poca claridad de los mensajes, el lugar o momento elegido, declaraciones de tipo “deberías”, los estados emocionales que perjudican la atención y comprensión, por falta de congruencia entre lo que pensamos, decimos, sentimos y vivimos, por aferrarnos a nuestras ideas sin considerar los puntos de vista de los demás, por imponer nuestro criterio, comportamiento más que exponerlos y razonarlos, por ir el mensaje

acompañado de una carga de agresividad que hiera o humilla al otro u otros.

(Fuente: Cissna y Sieburg, 1981; Sieburg, 1985 en Álvarez; Gil, R., 1997).

El facilitador, con ayuda del grupo, va dando ejemplos de las actitudes señaladas pudiendo recurrir a los diálogos presentados en la sesión anterior.

-Estudio de un caso (documento de trabajo número 12)

El facilitador lee junto con el grupo el siguiente caso para observar el efecto negativo que tiene el manejo de la comunicación familiar en el desarrollo de la autoestima.

“Tantas desconfirmaciones; descalificaciones repetidas una y otra vez me hicieron creer que verdaderamente debía haber algo malo en mí para ser ese ser tan inútil y despreciable que decían que era. Sin embargo, a pesar de tales introyecciones, algo en mi interior me decía que no todos los calificativos asignados eran ciertos. Algo incipiente en mí brotaba cada vez con mayor fuerza señalándome que tenía derechos y que debía luchar para rescatar mi dignidad como ser humano, para ser yo misma. Una voz interior gritaba dentro de mí y quería ser libre, hablar, manifestarse, existir. Era mi verdadero yo, mi esencia, mi ser genuino. Entonces comencé a rebelarme porque sentía que me ahogaba en medio de tanta represión; de tal exceso de autoritarismo. La respuesta fue entonces de mayor control, represión y desconfirmación. Hasta que un día me di por vencida y dejé de intentar ser yo. La rabia se acumuló internamente convirtiéndose en depresión y melancolía constante. Así pasaba la vida haciendo lo que

‘tenía’ que hacer. Renuncié a mí misma, a mi ser auténtico, a lo que yo realmente deseaba, necesitaba y creía. Confluía con los demás aún no estando de acuerdo o me quedaba callada dejando que otros decidieran por mí, y así permanecí anulada por mucho tiempo; muerta en vida hasta que con ayuda de un proceso psicoterapéutico gestáltico, esa vocesita interior apareció nuevamente y me hizo darme cuenta de mi existencia; de mi respiración, de los latidos de mi corazón, de toda la vida que palpita en mí, y decidí dejar de ser la mujer rota y darme una y mil oportunidades más.

Pistas para estudiar el caso

¿Cómo se sentía la adolescente del caso?

¿Por qué se sentía así dicha adolescente?

¿Cómo respondieron sus padres cuando la adolescente manifestaba su necesidad de respeto; de un espacio para construir su identidad, y su necesidad de autoafirmación?

¿Qué actitud adoptó la adolescente después de la respuesta autoritaria de sus padres? ¿cómo afectó dicha respuesta su autoestima?

¿Qué alternativas consideras convenientes para resolver el problema?

3.- Etiquetas y roles en la comunicación familiar

- Se divide al grupo en subgrupos de siete personas, a cada uno se le fija un rótulo en la frente (el participante no debe conocer su rótulo , únicamente aquellos con papel autoritario y aplacador).

- Rótulos:

Soy autoritario, témeme

Soy aplacador, te manipulo

Soy poco inteligente, ignórame

Soy malo, culpame, atácame, críticame, amenázame

Soy irrelevante, sé sarcástico e irónico conmigo

Soy irrelevante, niégame, minimízame

Soy tan inmaduro, riete de mí y dime lo que debo de sentir y de pensar

Una vez con los rótulos y papeles asignados, los participantes deberán dialogar por equipos sobre algún tema o situación familiar y tratar al otro según su rótulo (los papeles autoritario y aplacador asignados por el facilitador deberán ser representados en ese momento).

Después de cinco minutos, aproximadamente, los participantes deberán (ya sin los rótulos) dialogar sobre lo que sintieron en el ejercicio y llegar a la conclusión de que las etiquetas y algunos roles impuestos dificultan la comunicación constructiva entre los miembros de un grupo. Que es importante aprender a ser menos superficiales y esforzarnos por conocer a las personas más allá de lo que para nosotros parecen, y ser concientes de que algunos de los roles con los que nos relacionamos afectan negativamente nuestra comunicación con los demás.

4.-Dialoguemos en forma constructiva

- Lectura en grupo del siguiente documento.
- El facilitador explica cada punto enseguida de su lectura.

PISTAS PARA DIALOGAR DE MANERA CONSTRUCTIVA EN LA FAMILIA

(documento número 13)

1. Aceptarás que tú solo no posees toda la verdad; que todos los miembros de la familia- todos, incluidos los hijos y los abuelos- poseen algo de ella. Y aceptarás igualmente, que para comunicarse con éxito hay que acercarse al otro- aunque sea un niño, adolescente, joven o anciano- con respeto a su persona y con hambre de su verdad.
2. Comprenderás que más que convencer al otro de tu verdad y tus razones, deberás convencerle de que le escuchas, le comprendes, le aceptas, le amas y de que crees posee también parte de verdad. El valor fundamental en la vida – y en el hogar – no es la verdad, sino el amor. Si comprendes esto la comunicación familiar se facilita.
3. Expondrás tus ideas con claridad, habiéndolas meditado y vivido con anterioridad. La comunicación fracasa, muchas veces, entre los miembros de la familia, por falta de claridad de ideas o confusa exposición de las mismas.
4. Huirás de toda forma de violencia en el diálogo: sarcasmo o ironía, gritos o tono imperativo, enarbolar definiciones o autoridad, intentar imponer o condenar, despreciar o depreciar... La violencia no convierte lo falso en verdadero, ni crea verdad. Antes bien, la oscurece en la comunicación, obstaculizando la comprensión y la aceptación de la

verdad; la violencia dificulta el diálogo constructivo entre los componentes del grupo familiar.

5. Confiarás en la parte de verdad que crees poseer y en la capacidad del otro- cónyuge o hijo-para captarla y aceptarla, si la comunicas oportuna y convenientemente.
6. Recordarás que el diálogo humano – y más aún en la familia- no debe haber vencedores ni vencidos. Nadie debe quedar humillado.
7. Aceptarás que tus experiencias pasadas, tus compromisos, tus prejuicios, oscurecen y limitan tu inteligencia de cara a la verdad y a la comunicación misma en el seno familiar. Y también que tus opiniones pueden cambiar.
8. Tendrás presente que el valor de tus opiniones-que comunicas a los miembros de la familia dependen del valor de los hechos y de las razones que las apoyan y que tiendes a atribuirles un peso adicional emotivo o de autoridad, en razón del rol o papel familiar que desempeñas como padre, madre, esposa, esposo, persona mayor, hijo pequeño o mayor...
9. Sabrás que acercarse a la verdad, al comunicarnos sinceramente con las otras personas de la familia, conlleva riesgos, implica el poder cambiar, y esto no es siempre fácil, pues vivimos refugiados en hábitos, ideologías, orgullo, prejuicios, costumbres, amor propio, comodidades,

vanidad personal... que dificultan tu cambio, el de tus hijos y cónyuge, etc.

10. Recordarás que el diálogo no es pasividad o resignación. El diálogo sincero permite y exige hacer valer tus opiniones, si realmente valen, pero sin recurrir en el proceso de comunicación al chantaje afectivo, a la marrullería, a la mentira o engaño, a la autoridad mal entendida.
11. Aceptarás que dialogar con los miembros de tu familia de manera constructiva implica **EXPRESAR Y COMPARTIR LOS SENTIMIENTOS**. Esto enriquece la comunicación profunda entre los miembros.
12. Procura expresar en forma directa tus sentimientos evitando revestirlos de juicios morales o de valor por ejemplo en vez de decir: “eres un inútil”, “siento, en estos momentos rabia hacia ti”. En vez de “eres el chico más sucio que he conocido”, “estoy molesto contigo porque vienes a la mesa, por tercera vez, sin lavarte las manos”. Así se manifiesta que soy yo quien tiene ese sentimiento y no te devalúo ni juzgo tu persona.
13. También en vez de manifestar indirectamente, por medio de actitudes, frases cortantes, comportamientos... tu resentimiento, rabia hacia determinada conducta de cierta persona, es mejor expresarle en forma directa (después de haber trabajado con la emoción) tu malestar o inconformidad.

14. Es natural y normal tener sentimientos. Estos no son buenos ni malos, simplemente están ahí. Hay que aceptarlos sean los que sean: soledad, alegría, amor, ira, tristeza, envidia, angustia, ansiedad... Hay que percibirlos claramente, ser concientes de ellos y aprender a manejarlos de manera adecuada en nuestras interacciones personales.

15. En el momento oportuno, cuando ambos interlocutores están serenos y receptivos, es muy conveniente expresar los sentimientos directamente, aunque esto suponga algunas veces, o muchas, una inversión que conlleva un cierto riesgo. (Texto tomado de Gil, R., 1997).

5.- Escuchemos a los adolescentes

- Reflexión de audio

El facilitador pide a los participantes que se coloquen en una posición cómoda sentados, pies juntos bien apoyados sobre el piso, brazos sobre los brazos de la silla o sobre las piernas sin cruzar, ojos cerrados, para escuchar la reflexión de audio.

- Diálogo en grupo

Sesión 12. Vivir conciente y responsablemente

A. OBJETIVOS

-Comprender lo que significa vivir concientemente y su relación con la autoestima.

-Identificar los aspectos o manifestaciones que comprende la autorresponsabilidad y la forma en que esta contribuye en la confianza y seguridad personal.

-Reconocer el estado de autorresponsabilidad en que se encuentra cada miembro del grupo en las diferentes áreas de su vida.

B. DESARROLLO

1.- Introducción del facilitador sobre lo que significa vivir concientemente

Vivir concientemente es mantener el pensamiento activo, buscando conocer y comprender con una actitud crítica nuestro mundo interior y exterior. Es darme cuenta de qué estoy haciendo con mi vida; de mis elecciones y acciones; del aquí y ahora de mi existencia.

¿Cuántos de nosotros vivimos concientemente y en qué grado?

Para vivir concientemente necesitamos conocernos a nosotros mismos. Así es que vamos a recordar de manera general lo que revisamos en la sesión 2 sobre autoconocimiento. El facilitador, junto con el grupo, hace un repaso general de lo que es el autoconocimiento, el por qué este nos ayuda a ser libres, y por qué para vivir concientemente necesitamos conocernos a nosotros mismos.

Exposición del facilitador con apoyo de la lectura del siguiente documento.

Vivir concientemente implica:

- Mantener la mente activa, pensar, buscar la consciencia, la comprensión, el conocimiento y la claridad.
- Estar en el momento, vivir en el presente.
- Darse cuenta de sus errores, enfrentarlos, corregirlos en vez de rehuirlos.
- Distinguir los hechos de las propias interpretaciones y emociones.
- Respetar la realidad aunque esta sea dolorosa o provoque miedo.
- Darse cuenta de qué es lo que se está haciendo para lograr las propias metas y proyectos, cómo se está al respecto; qué más se puede hacer.
- Buscar congruencia o correspondencia entre las propias metas y acciones.
- Perseverar en el intento de comprender a pesar de las dificultades.
- Mantener una actitud abierta a las experiencias y conocimientos nuevos. Estar dispuestos a reexaminar antiguas suposiciones.
- Ser honestos con nosotros mismos y con los demás.
- Buscar ampliar la conciencia. Mantenerse abiertos a nuevos aprendizajes.
- Interesarse por conocer y comprender no sólo la realidad exterior, sino también la realidad interior, la realidad de mis necesidades, sentimientos, aspiraciones y motivos, de manera que no sea un extraño o un misterio para mí mismo.
- Ser conciente de los valores que me guían, así como de su raíz para no reproducirlos de manera irracional, mecánica, acrítica, inconsciente.
- Ser conciente del estado de mi cuerpo, de cómo me siento físicamente, de los mensajes que éste me comunica, de lo que hago con mis sentimientos y emociones.

-Pensar con independencia, es decir, analizar, cuestionar, comprender, adoptar una actitud crítica sobre nuestro trabajo, nuestras relaciones, los valores que guían nuestra vida en vez de pasivamente adoptar opiniones ajenas repitiendo, imitando irreflexivamente. (Branden, N., 2003).

- Diálogo en grupo.

2. Vivir de modo responsable

(documento número 14).

- Reflexión introductoria

El día de hoy hemos visto que una de las mayores responsabilidades que tenemos especialmente para con nosotros mismos es la de vivir concientemente, favoreciendo con ello el incremento de nuestra autoestima. Así mismo, el ser concientes nos permite vivir de modo más responsable y esto último es esencial para generar autoestima.

Veamos que comprende vivir de modo responsable.

-El facilitador presenta el siguiente material de lectura al grupo y pide a algunos miembros del mismo que vayan leyendo cada punto mientras él los va explicando.

La autorresponsabilidad comprende:

-Ser responsable de mis elecciones y acciones.

-Ser responsable del modo en que utilizo mi tiempo.

-Ser responsable del nivel de conciencia que aplico a mi trabajo.

-Ser responsable del cuidado o falta de cuidado con que trato mi cuerpo.

-Ser responsable del nivel de conciencia que apporto a mis relaciones.

-Ser responsable del modo en que trato a los demás: mi cónyuge, mis hijos, mis padres, mis amigos, mis subordinados...

- Ser responsable del significado que doy o dejo de dar a mi existencia.
 - Ser responsable de mi felicidad.
 - Ser responsable de mi vida en lo material, lo emocional, lo intelectual y lo espiritual.
- (Branden, N., 2003).

Para reafirmar lo abordado hasta el momento, el facilitador pide al grupo que en forma voluntaria pasen a escribir varias respuestas que completen cada frase.(En la pared o en el pizarrón se pega una hoja de rotafolio por cada frase para que el grupo pase a completar).

Frases incompletas:

Vivir inconcientemente es...

Vivir concientemente es...

Vivir irresponsablemente es...

Vivir responsablemente es...

- Una vez que los participantes terminen de completar las frases de las cuatro láminas, éstas se leen en grupo.

3.-Revisemos nuestra responsabilidad

-Actividad de auto-observación

- a) El facilitador pide al grupo que en forma individual completen las siguientes frases inconclusas, escribiendo más de una terminación para cada una de ellas, sin detenerse demasiado a pensar.

Frases incompletas

- Cuando algo no sale como lo esperaba, yo...

- Cuando me siento muy enojado o triste...
- Creo que sería feliz si...
- Cuando no estoy de acuerdo con los demás y necesito expresar mi punto de vista...
- Cuando tengo que tomar una decisión importante en mi vida, generalmente...
- A veces trato de evitar la responsabilidad culpando a...
- A veces utilizo la autorrecriminación para...
- Si me hiciera responsable de cada palabra que pronuncio...
- Si me hiciera responsable de la forma en que interactuo con mi cónyuge e hijos...
- Si me hiciera responsable de mis sentimientos...
- Si me hiciera responsable de mis decisiones y acciones en todo momento...
- Si me hiciera responsable de mi felicidad...
- En este momento está claro que...

(Adaptado de Gil, R., 1997).

b) Ahora reflexiona en qué áreas eres más activo y responsable y en cuáles más pasivo.

Áreas:

- Salud
- Emociones
- Bienestar económico
- Trabajo
- En el nivel de conciencia y responsabilidad que aplicas en tus relaciones con tus hijos.
- Tu manera de tratar a la gente en general

- Desarrollo intelectual
- Autoestima
- Felicidad

(Branden, N., 2003).

El facilitador pide al grupo que se divida en subgrupos de tres o cuatro personas para compartir sus experiencias sobre los ejercicios de auto-observación realizados. Posteriormente se comparten dichas experiencias en grupo.

4.-Integrando ideas

El grupo se divide en equipos para contestar las siguientes preguntas.

- ¿Qué relación existe entre libertad y responsabilidad?
- ¿Por qué el vivir conciente y responsablemente genera autoestima?
- Cómo puede contribuir la autoconciencia y la autorresponsabilidad en el fortalecimiento de la autoestima de los hijos?

-Cada equipo expone sus respuestas al resto del grupo.

Sesión 13. Culpa, autoperdón y autoestima

A.OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los sentimientos de culpa y el efecto negativo que éstos pueden tener sobre la autoestima.
- Advertir la importancia de manejar adecuadamente dichos sentimientos de culpa en beneficio propio y de los demás.
- Reconocer los beneficios que aporta el ser responsable de trabajar con el autoperdón.

B. DESARROLLO

1- Compartiendo experiencias

- El facilitador divide al grupo en subgrupos de 4 personas y les pide que compartan sus experiencias en relación a las siguientes preguntas.

¿Te has sentido alguna vez culpable? ¿cómo has experimentado dicho sentimiento?

¿Cómo respondes generalmente cuando te sientes así?

Enseguida, los participantes que así lo deseen pueden compartir sus experiencias con el grupo.

2.- Estudiemos el tema

- Lectura en grupo del documento número 15

Los sentimientos de culpa (documento número 15).

Culpa. Ese sentimiento conciente o inconciente que provoca intranquilidad, ansiedad o angustia; que perturba la paz interior y que te repite constantemente que no mereces nada; que lo bueno no se hizo para ti. Ese sentimiento que muchas veces va acompañado de coraje, de rabia hacia ti mismo; de vergüenza, de minusvalía o autorreproche. Originada por errores cometidos en el presente o en antaño, o por la creencia de haberle fallado o haber faltado a los que más amas puede mantenerte anclado al dolor, al sufrimiento, porque la culpa en automático conduce al castigo, a la repetición de acciones y procuración de infortunios constantes.

Los sentimientos de culpa afectan negativamente la autoestima porque pueden llevar a la persona a la autodevaluación, al autorrechazo, a experimentar minusvalía e inmerecimiento de las cosas buenas de la vida, pudiendo negarse así el derecho a ser feliz, a estar bien, a ver todo lo positivo de la vida.

Para poder liberarnos de la culpa es importante aprender a diferenciar entre nuestras creencias y la realidad objetiva. Admitir nuestros errores como parte de nuestro aprendizaje; del desarrollo humano, del crecimiento personal. Asumir la responsabilidad sobre el error cometido, dejando la auto-recriminación o el culpar a las circunstancias o a los demás.

Es necesario comprenderse a uno mismo, reconocer y defender el derecho a equivocarse porque sólo a través de ser comprensivo y benigno con uno mismo se puede ser con los demás.

Al practicar la autocompasión y el autoperdón de una manera responsable, las personas se liberan del peso opresor de la culpa, mejoran su conducta y autoestima y se tornan más benévolas con los otros. (Gil, R., 1997).

El grupo se divide en equipos para analizar el contenido del documento de lectura y responder un cuestionario.

¿Qué efecto puede tener el sentimiento de culpa sobre la autoestima?

¿En qué forma puede repercutir dicho sentimiento en tu relación con tu familia?

¿Cómo podemos liberarnos de dicho sentimiento?

Se aborda cada pregunta en grupo con la exposición del facilitador y el aporte de los equipos de trabajo. (Se analizan las respuestas a las preguntas una por una por todos los equipos para poder pasar a la siguiente).

3.-Revisa cómo manejas la culpa

Responde individualmente a los siguientes aspectos.

¿Al contemplar algo que has hecho mal o dejado de hacer, experimentas sentimientos de minusvalía o angustia?

¿Cuándo alguien te señala un error que cometiste te pones a la defensiva?

¿Tratas de aprender de tus equivocaciones? O más bien, ¿sufres interiormente por el pasado, permaneciendo pasivo y autocastigándote?

¿Cómo puedes conseguir ser más comprensivo contigo mismo? ¿Qué beneficios puede tener para ti o para los demás si te acostumbras a no evaluarte negativamente, con dureza y a valorarte con realismo y ponderación? (Preguntas tomadas de Gil, R.,1997).

4.-Podemos liberarnos de la culpa

- a) El facilitador presenta algunas medidas para liberarse de la culpa.
- Aceptar el error
 - Reconocer ante la persona que ha resultado herida por nuestra acción, nuestro error y transmitir nuestra comprensión de las consecuencias de nuestra conducta.
 - Enmendar el daño en la medida de lo posible.
 - Asumir el compromiso de cambio para rectificar el error.
 - Hacer concientes las razones de dicho error.

Diálogo en grupo

- b) Realización personal de un ejercicio de autoperdón.

Instrucciones:

- Copie, clara y específicamente, alguna acción suya que se haya reprochado.
- Explique por qué considera que esa acción es equivocada.
- Luego cierre los ojos e imagine que el que cometió esa acción no fue usted sino un amigo al que quiere mucho.
- Imagine que hace preguntas a ese amigo, que le hace hablar, que le ayuda a expresar en palabras el modelo del yo- en – el –mundo con el que obraba en ese momento, y lo guía hacia la perspectiva o los sentimientos ocultos detrás de esa conducta.
- Luego imagine que aplica ese tratamiento con usted mismo ¿Cómo lo hace sentir? ¿Qué descubre?
- Registre su experiencia en el cuaderno.

- Después considere esto: si sintiera que es apropiado y deseable mostrar esa actitud benévola con alguien que ama ¿estaría dispuesto a mostrarla consigo mismo?

La benevolencia hacia uno mismo y hacia los demás es tanto una expresión de la autoestima como un medio de intensificarla. (Branden, N., 1991 citado por Gil, R., 1997).

5.- Aportemos ideas

Entre todos los miembros del grupo dan sugerencias que ayuden a liberarse de la culpa.

6.- Escuchemos una reflexión

A manera de conclusión, el grupo escucha la reflexión de audio número 7
Adiós culpa, adiós.

Sesión 14. ASERTIVIDAD Y DERECHOS DE AUTOESTIMA

A. OBJETIVOS

- Comprender el significado de la asertividad y su relación con la autoestima.
- Comprender cómo se desarrolla la asertividad ejercitándola a diario.
- Practicar la asertividad.
- Reconocer nuestros derechos de autoestima, los beneficios que aportan a dicha actitud, y la importancia de ponerlos en práctica en lo personal y familiar asumiendo la responsabilidad correspondiente.

B. DESARROLLO

1-Ser asertivo

Exposición del facilitador

El ser asertivo requiere de autoestima y genera autoestima.

A lo largo de este curso hemos visto diversas actitudes asertivas que contribuyen a incrementar la autoestima de los miembros de la familia, así como aquellas actitudes no asertivas que la deterioran. Ahora vamos a ver de manera concreta qué es la asertividad; que implica ser asertivo, cómo se puede practicar la asertividad y cuál es su relación con la autoestima.

El facilitador apoya su exposición en el siguiente documento.

La asertividad (documento número 16)

La asertividad es aprendida e implica la expresión de los propios sentimientos, derechos, necesidades y opiniones con claridad y firmeza, pero sin ofender, menospreciar, amenazar y humillar a los otros. La asertividad es tomar decisiones en tu vida, hablar claramente y honestamente, pedir lo que quieres y decir “no” a lo que no quieres. Es aprender a sentirse con valor, capaz y poderoso. En otras palabras, significa interesarse por uno mismo. Pero la persona asertiva también ayuda a que los demás se sientan bien, tratándoles con cariño, amabilidad y consideración.

Ser asertivo significa:

- Hablar honestamente
- Esperar a ser tratado con respeto y tratar a los demás así.
- Gustarse a sí mismo.
- Defender tus derechos y respetar los de los demás.
- Ser amigo de otros.
- Mantener la serenidad o sentido del humor para manejar tranquilamente las situaciones difíciles.
- No decir “sí” cuando quieres decir “no”.

Lenguaje corporal asertivo:

- Expresión de cara tranquila y amable.
- Mirada directa.
- Cuerpo relajado
- Voz firme
- Gestos adecuados

Puedes aprender la asertividad:

- Gustarte
- Defender tus derechos
- Ser responsable.
- Pedir lo que quieres
- Decir “no” sin sentirte culpable
- Controlar el estrés y la ansiedad (aprender a relajarte).
- Usar tus capacidades y valores
- Tratar positivamente la crítica. Aprender a escuchar críticas constructivas sin sentirse atacado o humillado.
- Dar y recibir cumplidos con naturalidad

Conforme te haces más asertivo, te respetas y los demás te respetan. Es más fácil ser honesto y te gustará más. (Palmer y Alberti, 1992 citados por Gil, R., 1997).

2.- Un ejercicio de asertividad

El facilitador entrega a cada participante una hoja con 10 situaciones que se nos presentan con mayor dificultad en la vida diaria y en las que no nos atrevemos a decir “no”, para que escriban las respuestas que quisieran emitir. (Los participantes pueden sugerir otras situaciones en las que se les dificulte decir no y proceder con las posibles respuestas).

Enseguida algunos de los participantes que así lo deseen pueden dramatizar algunas de estas situaciones.

- “Si no me ayudas vas a ser el responsable de que no termine este proyecto”.
- “Por tu culpa todos están molestos conmigo”.

- “Tú siempre me haces enojar”.
- “Necesito dinero, no tengo ni para comer, tú no vas a permitir que me muera de hambre ¿verdad?”
- “Quiero ver una película pero a nadie le llama la atención y no me quieren acompañar. Vamos, eres mi última oportunidad”.
- “Voy a salir por la noche, ven a cuidar a mis hijos, no seas mala (o). Llegas a las ocho”.
- “¿Cómo puedes sentir eso después de todo lo que llevo hecho por ti? Tendrías que estarme agradecido(a) después de todo lo que me he sacrificado por ti”.
- “Tú no quieres realmente eso ¿verdad? (cuando quien en realidad no quiere es la persona que formula la demanda)”.
- “Tú no sabes lo que dices, eso no tiene importancia; te sentirás mejor mañana”.
- “Mira ya ves, te equivocaste otra vez, eres un tonto, fulanito siempre hace las cosas mejor que tú, por qué no eres como él”.

Los participantes comparten sus experiencias sobre el ejercicio realizado.

3.- Derechos de autoestima

- Exposición del facilitador

El facilitador lee con el grupo el siguiente documento y explica uno a uno los derechos de autoestima y la forma en que estos benefician dicha actitud. Así mismo, hace énfasis en que cada derecho genera una obligación.

DERECHOS DE AUTOESTIMA

(documento número 17)

Reconocer nuestros derechos nos permite descubrir y aceptar los de los demás.

Para ser asertivos necesitamos reconocer y defender nuestros derechos; derechos de autoestima.

Algunos de los derechos más importantes son:

- Derecho a equivocarnos.
- Derecho a expresar nuestros sentimientos y opiniones.
- Derecho a disfrutar de un momento para nosotros.
- Derecho a un trato respetuoso y digno.
- Derecho a ser feliz.

Estos son algunos de los derechos de autoestima, es tarea tuya ir descubriendo más de estos derechos. Recuerda, no basta con conocerlos, lo importante es ponerlos en práctica. (Levinstein, R., Memo. Curso de Autoestima 2000).

- Diálogo en grupo

4 - Reconociendo mis derechos de autoestima

- Reflexión individual a través de la escucha del material de audio número 8: Derechos de autoestima
- Compartir experiencias en grupo sobre el ejercicio anterior.

5- Practiquemos los derechos de autoestima en la familia.

- El grupo se divide en equipos para dialogar sobre las siguientes cuestiones.

¿En qué medida aplico dichos derechos en mi familia?

¿Cómo pueden beneficiar dichos derechos a mis seres queridos si los pongo en práctica? ¿cuáles de ellos necesito promover o reforzar más?

- Diálogo en grupo sobre los aspectos abordados por los equipos.

Sesión 15. MI PROYECTO DE AUTOESTIMA

A. OBJETIVOS

- Comprender lo que significa y exige vivir con propósito y lo necesario que es para alimentar nuestra autoestima.
- Observar en que forma puede favorecer la autoestima de los hijos el vivir con propósito.
- Ejercitar el autoconocimiento para determinar las propias metas de manera conciente.
- Iniciar la elaboración de un proyecto de autoestima.

B. DESARROLLO

1.- Lectura en grupo del documento Vivir con propósito.

VIVIR CON PROPÓSITO (documento número 18)

Si yo no hago algo no va a cambiar nada.

Vivir con propósito es muy importante para generar o fortalecer nuestra autoestima, porque implica concentrar y utilizar nuestra energía de manera positiva a favor de aquello que deseamos; que queremos alcanzar. Significa actuar a favor de nuestro crecimiento personal, actuar orientados hacia la vida y por la vida misma. Ello exige el ser concientes de nosotros mismos y de nuestra realidad exterior. Exige además el compromiso de asumir la responsabilidad de la propia existencia.

Vivir con propósito exige utilizar las propias facultades para conseguir las metas que se han elegido.

En cambio, el vivir sin propósito a merced del azar; dependiendo pasiva y totalmente de las circunstancias externas, sin iniciativa deteriora nuestra autoestima y puede conducir, en algunos casos, a la falta de sentido por la vida o al conformismo y reproducción inconciente de valores perjudiciales.

Las metas son nuestro impulso, nuestra motivación hacia la vida.

Como es de comprenderse, las metas por sí mismas no son suficientes, es necesario actuar para conseguirlas. Al respecto Branden señala que vivir con propósito supone lo siguiente.

- Formular metas y propósitos de manera conciente. Estos tienen que ser claros, específicos y congruentes con las propias capacidades.
- Instrumentar un plan de acción para conseguir nuestras metas. Proyectando dicho plan y metas a futuro.
- Evaluar periódicamente dichas acciones para observar su pertinencia o necesidad de modificación ¿Estoy llegando a donde quiero ir? ¿Están produciendo mis acciones los resultados esperados?
- Realizar los ajustes necesarios en dichas acciones o estrategias en caso que así se requiera (ello implica también considerar ajustes o cambios de metas). ¿Tengo que hacer algún ajuste en mi conducta, mi estrategia o mis prácticas? ¿Tengo que reelaborar mis metas u objetivos?
- Aprender a ser disciplinados, planeando y organizando en el tiempo las tareas concretas para la realización de nuestras metas.
- Ser concientes.

Vivir con propósito no significa encontrarse siempre esperando la llegada de un futuro prometedor para entonces por fin ser feliz, dando la espalda al

presente, sino, integrar ambos –presente y futuro- en nuestra experiencia y percepciones.

- Exposición del facilitador
- Reflexión por parejas a partir de la guía de preguntas.

Guía de preguntas:

¿Qué significa vivir con propósito?

¿Por qué es importante vivir con propósito? ¿cómo beneficia esto a nuestra autoestima?

¿Qué implica vivir con propósito?

¿En qué forma puede favorecer la autoestima de los hijos el vivir con propósito?

-Diálogo en grupo

2.- Un encuentro contigo mismo

De forma individual, cada participante hace una lista de aquellas actitudes o conductas que ya no desea de sí mismo, y otra lista de aquellas por las cuales desea sustituirlas. ¿Qué me gustaría cambiar de mi mismo; en mi relación con mi familia; en mi relación con los demás? ¿Qué estoy dispuesto a hacer para lograr los cambios?

Sentados en círculo de ser posible, cada participante señala algunas de las actitudes o conductas que ya no desea de sí mismo, así como aquella por la cual desea sustituirla.

Una vez concluido dicho ejercicio, los participantes expresan en grupo su experiencia al respecto.

3.- Ejercitando mi conciencia

- El facilitador pide al grupo que realice la siguiente actividad individualmente.

Para elevar la autoestima es necesario trabajar con diferentes aspectos: el pensamiento, aspecto físico, la salud, el arreglo personal, etc. Hoy es tiempo de empezar a poner más atención en cada uno de ellos para determinar cuáles son nuestros proyectos de autoestima.

- Escribe tres defectos y tres virtudes que consideres que posees en general, y tres como padre.

| VIRTUDES | DEFECTOS |
|-----------------|-----------------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

(Ejercicio adaptado. Curso de Autoestima 2000. Levinstein, R. Centro de Asesoría Psicológica).

- Los participantes comparten sus experiencias con respecto al ejercicio realizado en equipos de 4 personas.

4.- Mi proyecto de autoestima

Ahora vas a empezar a elaborar tu proyecto de autoestima, para ello te pido que hagas lo siguiente: Lee atentamente los propósitos enunciados en cada una de las áreas. Selecciona los que consideres apropiados para ti. Completa en cada área aquellos que consideres convenientes. Ordénalos de acuerdo al grado de importancia que tengan para ti, de acuerdo con tus necesidades e intereses. Empieza a diseñar un plan de acción para cada uno de los propósitos que seleccionaste como prioritarios en cada área.

Yo, _____ a partir de hoy me comprometo a poner más atención en mí mismo y a superarme día con día en los siguientes aspectos:

Físico:

- Realizar algún tipo de ejercicio
- Realizarme un chequeo médico
- Darme espacios para descansar
- Darme espacios para divertirme
- Cuidar mi alimentación

Emocional:

- Trabajar con mis emociones y sentimientos
- No engancharme en las emociones de los demás
- Aprender a decir no sin sentirme culpable

Intelectual :

- Leer diariamente (por lo menos una página) sobre cultura general, superación personal...
- Iniciar un curso o carrera profesional
- Terminar algún ciclo académico pendiente

Familiar:

- Vivir concientemente en mi relación con mi familia
- Mejorar la comunicación en mi familia
- Respetar, valorar y comprender a mi pareja e hijos
- Apoyarme en cursos, talleres, programas educativos, libros y asesorías de especialistas para manejar eficazmente mis relaciones y trato con mis hijos.

(Ejercicio adaptado del Curso de Autoestima 2000, Levinstein, R.).

Sesión 16. EVALUACIÓN Y CIERRE

A. OBJETIVOS

- Reflexionar sobre aquellas actitudes que promueven la pasividad y el conformismo y nos impiden desarrollarnos libremente, y aquellas que propician la autenticidad y autonomía (haciendo énfasis en la educación familiar como uno de los factores principales).
- Asumir la responsabilidad sobre las actitudes a fomentar dentro del ámbito familiar y de los medios a implementar al respecto.
- Evaluar la eficacia del taller.
- Realizar el cierre del taller.

B. DESARROLLO

1.- ¿Qué futuro queremos para nuestros hijos?

- Lectura en grupo del texto “El águila real”

EL ÁGUILA REAL (documento 19)

Un hombre encontró un huevo de águila.

Se lo llevó y lo colocó en el nido de una gallina de corral.

El aguilucho fue incubado y creció con la nidada de pollos.

Durante toda su vida, el águila hizo lo mismo que hacían los pollos, pensando que era un pollo. Escarbaba la tierra en busca de gusanos e insectos, piando y cacareando. Incluso sacudía las alas y volaba unos metros por el aire, al igual que los pollos. ¿Después de todo, no es así como vuelan los pollos?

Pasaron los años y el águila se hizo vieja.

Un día divisó muy por encima de ella, en el límpido cielo, una magnífica ave que flotaba elegante y majestuosamente por entre las corrientes de aire, moviendo apenas sus poderosas alas doradas.

La vieja águila miraba asombrada hacia arriba “¿Qué es eso?”, preguntó a una gallina que estaba junto a ella.

“Es el águila, el rey de las aves”, respondió la gallina.

“Pero no pienses en ello, tú y yo somos diferentes de él.

De manera que el águila no volvió a pensar en ello y murió creyendo que era una gallina de corral.

- Reflexión personal y diálogo en grupo.

¿Cuáles son las ideas principales del texto?

¿En qué se asemeja el contenido del texto a la vida de algunas personas?

¿Qué cosas nos domesticamos y nos impiden desarrollarnos libremente?

- Lectura en grupo del texto “El vuelo del águila”

EL VUELO DEL ÁGUILA (documento número 20)

Un día, un campesino encontró en el bosque una cría de águila. La cogió con cariño y la llevó al corral de sus pollos. Al cabo de un año, pasó por la granja de aquel hombre un estudioso de la naturaleza y de los animales. Vio allí el aguilucho y se sorprendió:

- ¿Qué hace un águila viviendo entre los pollos, buen hombre?
- Está conforme en este sitio: no ansía volar e incluso come lo que comen los pollos. Es como uno de ellos -dijo el campesino.

- Pero es un águila, y seguro que conserva corazón de águila. Déjame probar. Y el campesino le dejó. Puso el hombre al águila en su hombro y le habló:
- Tú has nacido para las alturas. Sube. Vuela al cielo que es tu reino.

El águila dudó, pero casi al instante saltó al suelo y se juntó de nuevo con los pollos. El naturalista no se conformó. La volvió a subir, ahora a un tejado: - El corral es estrecho y sucio. Abre tus alas y sube al cielo- le dijo. Volvió el ave a mirar de reojo hacia el corral, pero el hombre la retuvo. Al final optó por subirla a la cima de una montaña. El Sol dio de cara al águila y el viento ahuecó sus plumas.

El viento le murmuró:

- “Vente, venteeeee,…”

De pronto el ave gritó, abrió las alas y ensayó a volar, con miedo al principio y después con ansia, con altura y con rapidez. Alguna vez el águila ha sentido nostalgia de la vida fácil de corral de los pollos: Incluso los ha visitado en alguna ocasión, pero no ha llevado nunca vida de pollo. Ella es un águila.

Tenemos que superar nuestros miedos, dejar de ser gallinas para empezar a ser águilas pues de lo contrario nos pasaremos toda la vida escarbando en la tierra y comiendo gusanos.

Hay que volar hacia lo alto. Es necesario observar, pensar, reflexionar y no adoptar pasivamente patrones impuestos.

Dentro de cada uno de nosotros hay algo hermoso. En tu interior hay algo grande que poco a poco tiene que crecer y realizarse. Hace falta potenciar la

autoestima y ser como águilas auténticas. (Ángel Sánchez citado en Capacitación y Asesoría MERP, S.A. DE C. V. Memoria. 2000).

-Reflexión personal y diálogo en grupo

¿Cuál es la diferencia principal en el contenido de los textos 1 y 2?

¿En qué se parece el contenido del segundo texto (“El vuelo del águila”) a la vida de algunas personas?

¿Qué acciones de los padres propician la autenticidad y la autonomía de los hijos?

Comparando los dos textos con tu propia vida ¿cuál de los dos futuros deseas para tus hijos? ¿Qué actitudes requieres promover al respecto?

2.- Evaluación del taller

Ahora vamos a evaluar el taller.

Evaluación personal.

a) Circula para cada uno de los siguientes aspectos el número que corresponda a tu respuesta.

| | Mal | regular | bien | Muy bien |
|--|-----|---------|------|----------|
| 1. La organización del taller... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. El material didáctico empleado... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.-Las técnicas grupales aplicadas... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.-Las exposiciones del facilitador... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.-La participación del grupo... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.-La atmósfera grupal... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.-Los temas abordados... | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 8.-Tu comprensión de los temas... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.-Las instrucciones dadas por el facilitador... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10.-Las instalaciones dónde se llevó a cabo el taller... | 1 | 2 | 3 | 4 |

b) Lee las siguientes preguntas y circula el número que corresponda de acuerdo a tu criterio.

| | nada | poco | bastante | mucho |
|--|------|------|----------|-------|
| 1. ¿Los temas abordados en el taller fueron de tu interés?..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. ¿Aprendiste ideas nuevas que te parecen importantes?..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. ¿El taller te brindó herramientas para favorecer la autoestima de tus hijos?..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. ¿Con los temas abordados en el taller consideras que puedes incrementar tus habilidades para aumentar tu autoestima?..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. ¿El taller contribuyó en algunos cambios en tu actitud: manera de pensar, sentir o actuar ante diversas situaciones?..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. ¿El taller cubrió tus expectativas?..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. ¿Te sentiste a gusto en el grupo?..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. ¿En el trabajo de grupo hubo sinceridad, respeto y apertura?..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.¿El facilitador fue útil al grupo?..... | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 10. ¿Se cumplieron los objetivos de las sesiones?..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. ¿El taller contribuyó a qué te dieras cuenta del estado de tu autoestima?..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. ¿El taller te permitió reconocer la importancia de favorecer la autoestima de los hijos a través de la relación familiar?..... | 1 | 2 | 3 | 4 |

c) Responde a las siguientes preguntas.

¿Qué sesión te pareció más útil e interesante y por qué?

¿A qué cambios de actitud- para contigo mismo y para con tus hijos- consideras que sirvió el taller?

¿Qué aportes te deja este taller?

¿Cómo te sientes en este momento?

¿Qué mejoras sugerirías?

- Diálogo en grupo.

3.- Cierre del taller

- Se entregan a cada participante pedazos de papel (tantos como integrantes tenga el grupo) para que escriba un mensaje positivo o cualidad que haya observado, a cada uno de sus compañeros de grupo. Anotando en la parte externa de cada papel el nombre del compañero al que va dirigido el mensaje. Enseguida, los mensajes se depositan en cajas o espacios correspondientes (de acuerdo a la clasificación que se haya hecho con anticipación) para que cada participante recoja sus mensajes.

Aquellos que así lo deseen pueden compartir con el grupo sus mensajes recibidos.

Para concluir la sesión, con el apoyo de música de relajación, los participantes intercambian abrazos y mensajes positivos de despedida.

Quiero ser lo que soy

Quiero ser yo; descubrir lo que soy, aceptarlo, y soy- todo mundo lo sabe- un adolescente persiguiendo un sueño, queriendo alcanzar una estrella. Quiero despojarme de culpas, de intentos fallidos, de frustración. Quiero dejar de evadir, y tomar la responsabilidad de ser yo. Tengo miedo, lo confieso, porque siento que nunca alguien ha creído en mí. Me cuesta trabajo hacerlo yo. Tengo tantas etiquetas pegadas a la frente que me cuesta trabajo ver más allá. Pero sé que lo voy a lograr o por lo menos lo voy a intentar porque sé que en mí está la fuerza para transformar el mundo. Aquí voy despacito, despacito y sé que lo voy a lograr ser yo sin miedo, sin buscar la aprobación de los demás, sin dañar mi cuerpo ni mi mente con drogas, alcohol, sexo desbocado que dejan en ruinas mi esencia y mi oportunidad de vivir. Hay dolor acumulado. Hay mil reclamos a la vida. Hay miedo, mucho miedo, lo confieso, pero lo voy a intentar. Quiero ser yo, simplemente yo sin miedo. Quiero sonreír por todo y por nada como lo hace un adolescente. Quiero ser el personaje principal de mi mejor historia. Quiero que en mi mundo prevalezca una sonrisa y el amor antes que la guerra, el egoísmo y la mezquindad, y eso es un sueño del alma, un alma de adolescente que se pone de pie frente a la vida para ser simplemente yo.

No quiero caer en manipulaciones ni chantajes buscando luchas que no son mis luchas. No quiero volverme a vestir de soledad para vivir de espaldas a la vida. No quiero encontrar consuelo en la droga o en el alcohol ni en el sexo fácil.

Me pongo de pie frente a la vida para ser yo, simplemente yo, un adolescente que sueña, que ama, que cree firmemente que podemos cambiar por amor.

Quiero ser yo, simplemente yo más allá del dolor y la culpa, más allá del error y la caída está la fuerza que hace latir mi corazón. Sé que puedo, sé que puedo porque el alma lo grita, porque ya no quiero este infierno para mí ni para ningún niño ni adolescente. No quiero el infierno que deja la puerta falsa. Quiero vivir cara a la vida. Quiero ponerme de pie y ser simplemente yo sin miedo. Que esta rebeldía que fluye en mí, esta fuerza que me pertenece me permita transformar mi mundo en un mundo de amor; en un mundo de perdón, en un mundo de lucha en el que pueda sonreír sin miedo. Quiero ser yo, quiero ser yo, simplemente yo un adolescente; un adolescente preparándose para la vida con conciencia, mente, corazón y con espíritu.

Quiero ser yo, simplemente yo. Sé que no es fácil y tengo miedo. No hay un camino claro que andar pero hoy descubro que no estoy solo ni sola y que esta soledad que me embarga a mí, embarga a tantos. Hoy sé que hay respuestas en el corazón y que hay la oportunidad de cambio, que podemos aprender del error, que podemos perdonar y salir de la inconciencia para voltear al cielo, tomar la mejor estrella y guardarla en el bolsillo, en el bolsillo de la imaginación.

Hoy sé que soy fuerte. Hoy entiendo esa fortaleza que vive en mí. Hoy entiendo mi rebeldía, mi deseo de cambiar todo. Hoy sé que la libertad es responsabilidad. Hoy sé que el amor abre prisiones. Hoy me pongo de pie frente a la vida para ser simplemente yo. Hoy quiero gritar a los cuatro vientos que me amo y me acepto tal cual soy. Me amo y me acepto tal cual soy, un adolescente aprendiendo a vivir, un adolescente aprendiendo de los errores y utilizando conciencia y corazón. (Levinstein, R., Quiero ser lo que soy, Mejores padres...mejores hijos. Reflexiones para adolescentes).

CONCLUSIONES

Este trabajo se desarrolló a partir del planteamiento de las interrogantes sobre cómo influye el ambiente familiar en la formación de la autoestima y sobre qué relación guarda esta última con el rendimiento escolar del adolescente.

A partir de la investigación bibliográfica efectuada se pudo observar el papel central que juega la familia, fundamentalmente los padres, en el desarrollo emocional –particularmente en el desarrollo de la autoestima- de los individuos durante la infancia y la adolescencia. Observamos cómo la forma en que los padres satisfacen las necesidades básicas del niño; la calidad de las relaciones que se promueven al interior de la familia y los estilos de crianza que allí se practican contribuyen en la formación del autoconcepto y del sentimiento de valoración personal; en el aprecio o no hacia el sí mismo que se observa y en el grado de seguridad y confianza que se tiene en el propio yo.

Observamos, de acuerdo a los autores revisados, que los estilos de crianza autoritario y permisivo son los que más afectan la autoestima de niños y adolescentes en particular y de la familia en general. Mientras que el estilo democrático es el que más beneficia la confianza y valoración de sí mismo.

El vivir en un ambiente familiar carente de un nivel sano de autoestima genera resentimientos. Pudiendo permanecer cuando adultos anclados a mucho de nuestro pasado por no perdonar a nuestros padres, los hacemos responsables de todos nuestros infortunios. Los culpamos y seguimos así “siendo niños” mientras no estamos dispuestos a desprendernos. Temiendo madurar y tomar la responsabilidad de la propia vida.

Este resentimiento o gestalt inconclusa no nos permite avanzar, seguir adelante, liberarnos, olvidar. Queremos cambiar al mundo, que todos cambien menos nosotros.

Tales resentimientos no expresados se transforman en sentimientos de culpa y son la expresión más importante de un impasse de estar atascados, dice Fritz Perls. Bloqueamos el libre flujo de energía y nuestra disposición a satisfacer necesidades nuevas, congruentes con nuestra vida presente. Esta gestalt incompleta nos impide ser auténticos, vivir en el aquí y ahora.

En este trabajo también señalamos la necesidad de las confirmaciones dentro de la comunicación familiar para favorecer la autoestima de los hijos, y en cómo las desconfirmaciones repercuten negativamente en dicha actitud.

Todos los mensajes reiterativos que niños y adolescentes reciben principalmente en su hogar ejercen gran impacto en su autoestima. Por ello debemos comprender que educar requiere no tan sólo señalar errores, sino apreciar los aciertos y cualidades personales de los sujetos. Así como saber cómo indicar una equivocación; esto debe hacerse con sumo respeto, libre de ironía, comparación o burla para evitar devaluar a la persona.

Es importante señalar aquí, de acuerdo con los autores abordados, que no todas las conductas son ni deben ser confirmadas ya que para la socialización dentro de cada contexto cultural se requiere rechazar o desconfirmar algunas de ellas.

Así mismo pudimos apreciar la trascendencia de la autoestima para el adolescente en su proceso de adquisición de una identidad adulta. En cuanto al desempeño escolar específicamente, se pudo advertir cómo un buen nivel de autoestima, adquirido a través de las experiencias familiares y/o escolares, contribuye favorablemente en dicho aspecto. Mientras que un autoconcepto negativo como estudiante puede generar actitudes de rechazo, desinterés y sentimientos de incapacidad en esta área, deteriorando aún más el desempeño escolar y el autoconcepto como estudiante, y buscar otras formas de compensación.

Al hablar de prevención y cambio en las relaciones familiares nos enfrentamos con diversos problemas.

Los cambios o las relaciones que se desean promover en el entorno familiar no dependen de una sola persona, ya que por mucho que ésta lo desee y tome las medidas necesarias para ello no es suficiente, es indispensable la colaboración, el compromiso de todos los miembros. Es verdad que cuando un elemento del sistema cambia, este se altera pero también es verdad que todos los elementos del sistema se influyen mutuamente y que algunos de ellos, no en pocas ocasiones, buscan preservarlo; mantenerlo inalterable aún y por encima de las necesidades vitales de expansión, crecimiento y cambio de los adolescentes. Es necesario reconocer, como se ha mencionado antes, que los padres tienen mayor peso aquí porque son los primeros en dar y por el rol que les corresponde asumir. Por lo tanto, la responsabilidad de promover relaciones saludables que favorezcan la autoestima de los hijos y de la familia en general corresponde primero a los padres.

Para poder promover estas formas de relación en la familia; para poder propiciar un ambiente favorable al desarrollo de la autoestima de sus hijos, los padres necesitan reconocer primero el estado de su propia autoestima y trabajar en el fortalecimiento de la misma para así poder contar con los elementos necesarios en dicha empresa.

Algunos padres por ignorancia, prejuicios, baja estima o valores fuertemente arraigados se resisten a dichos cambios evitando asumir su responsabilidad al respecto o tratando de depositarla en algunos casos en otros agentes educativos como los maestros.

Dichos padres, inconsciente o conscientemente sólo reproducen las mismas pautas o formas de relación en las que ellos fueron educados, no se dan cuenta de que éstas dañan la autoestima de sus hijos. Resulta difícil para ellos transformar patrones fuertemente arraigados transmitidos de generación en generación porque estos forman parte de su identidad. Así es importante advertir que en diversos casos los cambios van más allá de la información, sugerencias y conocimientos e implican un aprendizaje a nivel terapéutico. Un proceso de darse cuenta en sentido gestáltico.

Por otra parte, algunos profesionales de la conducta señalan que para qué sugerir un cambio a aquellas personas o familias que viven destructiva o autodestructivamente si ellos, o mejor dicho algunos de ellos, no lo están pidiendo.

Mi postura al respecto es que todos tenemos derecho a vivir con dignidad, bienestar, a sentirnos merecedores de la felicidad, de lo bueno, a disfrutar de nuestros logros, a ser más humanos con nosotros mismos. Tenemos derecho a ser libres y tomar nuestras propias decisiones.

Todos tenemos derecho a actuar a favor de nuestro crecimiento personal, y para poder iniciar este proceso y desarrollar una sana autoestima necesitamos primero de la toma de conciencia, de un darnos cuenta y conocernos a nosotros mismos. Es aquí donde queda inscrita la propuesta de dicho trabajo al sugerir como una de las diversas actividades del pedagogo la de abrir espacios que posibiliten la toma de conciencia; de conocimiento de sí mismo y de las formas de relación que establecemos con los demás y a través de ello trabajar a favor de la autoestima. Para ello se propone elaborar y aplicar programas completos como parte del currículo escolar dentro de las instituciones educativas, dirigidos no sólo a los adolescentes sino también a los padres y a los docentes.

El concebir a la autoestima como un proceso que debe ser fortalecido durante toda la vida reafirma dicha propuesta.

Es así como la actuación pedagógica a través de la apertura de dichos espacios puede contribuir en apoyo de un aprendizaje más humano para la vida.

Al concebir a la autoestima como una actitud que se aprende fundamentalmente en la familia, en donde los padres son los principales promotores de dicho aprendizaje, no se pretendió negar la indispensable participación de cada sujeto en el desarrollo de dicha actitud. Por el contrario se reafirma su responsabilidad al respecto sobre todo al final de la adolescencia y en las etapas de desarrollo siguientes. Pero sin pasar por alto que a través de la interacción; del encuentro con un otro es como cada sujeto va conformando su identidad sobre todo durante los primeros años de vida en los que construye la estructura básica de su personalidad. Se acepta el fuerte

impacto que dichas bases tienen para el futuro pero no en el sentido de un determinismo absoluto que nos define de una vez y para siempre, sino en la firme convicción de que existen posibilidades de prevención y cambio y que éstas dependen en gran medida de nosotros mismos, de lo que decidamos hacer con nuestras vidas. Sobre esta convicción y esperanza de cambio es en la que se asienta dicha propuesta.

La elaboración de esta propuesta me permitió plasmar parte de mis experiencias y conocimientos adquiridos en la carrera así como en los talleres de Desarrollo humano tomados. También me permitió profundizar en el estudio de ese periodo tan importante en la vida de todo individuo, como lo es la adolescencia y en el estudio de la autoestima y reafirmar la trascendencia de ésta en las relaciones humanas, en la realización personal y en la salud mental de cada individuo y de la familia misma.

El tema abordado es complejo debido a la diversidad de factores con los que se encuentra relacionado, sin embargo no deja de ser apasionante y útil su abordaje o estudio dentro de la labor pedagógica, como componente del desarrollo humano y sobre todo como elemento relacionado con las actitudes hacia el estudio y el rendimiento escolar.

La aplicación de esta propuesta puede contribuir a una mejor comprensión del problema manifiesto en clase, a una mayor vinculación de la escuela con los padres de familia hacia un compromiso mutuo y conciente en la educación afectiva de los niños y adolescentes que redundará en beneficio de su desarrollo intelectual, emocional, físico y social.

La propuesta puede contribuir en el diseño y aplicación de Programas complementarios del currículo escolar como alternativa de crecimiento en el desarrollo humano y para establecer nuevas y más creativas formas de vinculación con los padres de familia, que es uno de los propósitos de la educación básica del nuevo milenio.

Dentro de las limitaciones y sugerencias se señala que los aspectos estudiados en el taller fueron diversos y abordados de manera muy general debido a la complejidad del tema y a la relación que éste guarda con diferentes factores. Se podría, en la realización de un segundo taller, profundizar en aquellos aspectos que resulten de mayor interés para los participantes después de haberse llevado a la práctica la propuesta.

El material didáctico puede ser enriquecido incluyendo el uso de acetatos, cortometrajes y aplicando otras técnicas de sensibilización que puedan contribuir al cumplimiento de los objetivos planteados.

Considerando la gran responsabilidad que el propio adolescente tiene en la reestructuración y fortalecimiento de su autoestima se sugiere abordar conjuntamente a la propuesta un taller dirigido a los mismos adolescentes para obtener resultados más enriquecedores al llevarlos a la práctica.

Erikson cree firmemente que hay poco que no puede remediarse después y mucho que puede prevenirse totalmente.

Barragán afirma que un gramo de prevención vale mucho más que un kilogramo de curación.

BIBLIOGRAFÍA

- Aberastury, A. (1987). *La adolescencia normal: un enfoque psicoanalítico*. México: Paidós.
- Aguilar, J. M. (1992). *Técnicas de animación grupal*. Buenos Aires: Espacio.
- Alcántar, E. , Villatoro, J. A., Hernández, S. A. & Fleiz, C. (1998). Relación entre el rendimiento escolar y autoestima en adolescentes. *Revista de la Psicología Social en México*, 7, 369-374.
- Alvarez, Q. (1999). *La comunicación relacional y la interacción profesor alumno: fundamentos teóricos*. Grupo editorial Universitario.
- Antunes, C. (1989). *Manual de técnicas de dinámica de grupo, de sensibilización y lúdico-pedagógicas*. Buenos Aires: Lumen.
- Aridjis, P. (1988). Nuestra contradictoria educación sexual. *Revista de Información Científica y Tecnológica (ICYT)*, 140 (10), 29-41.
- Avanzini, G. (1979). *El fracaso escolar*. Barcelona: Herder.
- Bar-On, L. (1985). *Autoestima, autoridad parental y conflicto familiar*. Tesis de doctorado, México: UNAM, Facultad de Psicología.
- Branden, N. (2003). *Los seis pilares de la autoestima*. México. Paidós.
- Candelas, J. R. (1981). *Estudio exploratorio: la representación social de la familia en un grupo de adolescentes*. Tesis de Licenciatura. México: UNAM, Facultad de Psicología.
- Castillo, A. (2004). *Propuesta de un taller sobre la importancia educativa de la autoestima en los adolescentes*. Tesis de Licenciatura. México, UNAM, Facultad de Filosofía y Letras, Colegio de Pedagogía.
- Clemes, H. (2000). *Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*. Madrid: Debate.

- Cortés, L., Flores, M. & Carrillo, C. (2000). Autoconcepto y ambiente familiar en niños. *Revista de la Psicología Social en México*, 8, 127-133.
- Craig, C. (1998). *Para el estudiante serio de individualidad. Una caja de herramientas para autoestudio*. Extraído el 28 Mayo, 2000 de www.acosomoral.org/recup14.htm.
- Craig, G.J. (1997). *Desarrollo psicológico*. México: Pearson Educación.
- Díaz, R. (1982). *Psicología del mexicano*. México: Trillas.
- Díaz, S. (1994). *La Representación mental del autoconcepto y las figuras de autoridad en alumnos de primaria, secundaria, bachillerato y profesional con alto y bajo rendimiento académico*. Tesis de Licenciatura. México: UNAM, Facultad de psicología.
- Diccionario General de las Ciencias Humanas*. (1978). Madrid: Ediciones Cátedra, S.A.
- Eco, U. (1991). *Cómo se hace una tesis. Técnicas y procedimientos de investigación, estudio y escritura*. México: Gedisa editorial.
- Elaboración de referencias y citas según las normas del American psychological. Association (APA), 5° edición. Extraído el 17 de enero de 2006 de <http://www.monografias.com/apa.shtm>
- Encuesta Nacional de Dinámica Familiar*. Diagnóstico de la familia Mexicana. (2005). Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF). Extraído el 10 de marzo de 2006 de www.dif.gob.mx
- Escardo, F. (1974). *Anatomía de la familia*. Buenos Aires: El ateneo.
- Fajardo, V., Hernández, L. & Caso, J. (2001). La autoestima y su relación con la depresión, ansiedad y asertividad. *Revista Mexicana de Psicología*, 1(18), 150.
- Flores, A.C & Martínez, G. (1994). *El rendimiento escolar como factor contribuyente al autoconcepto en niños de ambos sexos de 3° a 6° año de*

educación primaria. Tesis de Licenciatura. México: UNAM, Facultad de Psicología.

-Garduño, R. G. (2003). *Propuesta de taller para elevar niveles de autoestima en adolescentes de 14-20 años*. Tesis de Licenciatura. México: UNAM Facultad de Filosofía y letras, Colegio de Pedagogía.

-Gil, R. (1997). *Manual para tutorías y departamentos de orientación*. Madrid: Escuela Española.

-González-Forteza, C., Saldívar, G. & Corona, R. (1998). El afecto de papá: un componente para la salud emocional de los adolescentes. *Revista de la Psicología Social en México*, 7, 243-247.

González, C. & Ramos, L. (2000). Una evaluación de la escala de autoestima de Rosenberg en adolescentes estudiantes. *Revista de la Psicología Social en México*, 8, 290-296.

-González, C., Ramos, L., Ramírez, C. & Vignau, L. E. (2001). Ideación suicida en estudiantes de secundaria. *Revista Mexicana de Psicología*, 1(18), 6.

-Hay, L. (2002). *Tú puedes sanar tu vida*. México: Diana.

-*La investigación sobre la juventud en México*. (1986-1999). México: Instituto Mexicano de la Juventud.

-Jiménez, J. A., Mondragón, L. & González, C. (2000). Autoestima y sintomatología depresiva e ideación suicida. *Revista de la Psicología Social en México*, 8, 185-191.

-Kafka, F. (1983). *Carta al padre*. México: Prisma, S.A.

Ley General de Educación. (2005). México: PAC, S. A. de C. V.

-Levinstein, R. (2000). *En busca de un ayer perdido*. México: Panorama.

-Levinstein, R. (2000). *Memoria del curso de autoestima*. México: Centro de Asesoría Psicológica.

- Leyva, J. (1988). Adolescencia: un bache generacional. Psicoanálisis de la juventud. *Revista de Información Científica y Tecnológica (ICYT)*, 140(10), 19-23.
- López, M. (1998). *La encrucijada de la adolescencia: Psicología de la adolescencia normal*. México: Hispánicas.
- López, J. M. (2000). *Dinámica de grupos en el aula: una perspectiva humanística*. México: Trillas.
- Mallinger, A. (1993). *La obsesión del perfeccionismo: Soluciones para acabar con el control excesivo*. Barcelona: Paidós.
- Moraleta, M. (1999). *Psicología del desarrollo: Infancia, adolescencia, madurez y senectud*. Barcelona: Boixareu editores.
- Mruk, C. (1998). *Auto-Estima. Investigación, teoría y práctica*. Bilbao: Desclee de Brower.
- Musitu, G. (2001). *Familia y adolescencia: Un modelo de análisis e intervención psicosocial*. Madrid: Síntesis.
- La naturaleza de las emociones y la autorresponsabilidad. El Descubrimiento Neo-Tech*. Extraído de www.neo-tech.com/spanish-discovery/contents.html.
- Pallares, M. (1992). *El fracaso escolar*. Bilbao: Mensajero.
- Papalia, D. (1992). *Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia*. México: Mc Graw-Hill.
- Portellano, J.A. (1989). *Fracaso escolar: diagnóstico e intervención. Una perspectiva neuropsicológica*. Bilbao: CEPE.
- Red Latinoamericana y Caribeña por la Defensa de los Derechos de los niños, niñas y adolescentes. (2002, octubre 17). Memoria de la Audiencia ante la Comisión Interamericana de los Derechos Humanos. Washington. Extraído el 24 de julio de 2004 de [http:// w.w.w.red/amyc.info/](http://w.w.w.red/amyc.info/)

- Rivera, M. E. (2000). Percepción de las relaciones intrafamiliares y su relación con el intento suicida en adolescentes. *Revista de Psicología Social en México*, 8, 555-559.
- Rodríguez, M. (1988). *Autoestima. Clave del éxito personal*. México: Manual Moderno.
- Rosenberg, M. (1973). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Buenos Aires: Paidós.
- Sánchez, M. (1995). *El autoconcepto en un grupo de niños con fracaso escolar y un grupo de niños sin fracaso*. Tesis de Licenciatura. México: UNAM, Facultad de Psicología.
- Sandoval, D. (1988). *El mexicano: psicodinámica de sus relaciones familiares*. México: Villacaña.
- Satir, V. (1999). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax.
- Solé, I. (1997). *El asesoramiento psicopedagógico: Una perspectiva profesional y constructivista*. Madrid: Alianza.
- Valdés, M. C. & Fernández, H. M. (2001). Relación entre orientación al logro, autoestima y rendimiento escolar en estudiantes de preparatoria. *Revista Mexicana de Psicología*, 1(18), 101.
- Vidal, M. (1989). Comparación de Variables de atribución de logro de los niños con fracaso y con éxito escolar: *Bordon*, 1(41), 105-126.
- Villanueva, M. (1995). *Hacia un modelo integral de la personalidad*. México: Manual Moderno.

ANEXO

Reflexión de audio número 1.

“Mi vida ... reflejo de mi pensamiento”

Estás cansado, cansada de vivir lo que no quieres vivir, de repetir infiernos, de atraer sufrimiento a tu vida. Estás cansado, cansada de intentar cambiar al mundo, de transformar a los demás con resultados vanos: manos vacías y corazón seco. Que desgastante manera de vivir. Queriendo conseguir algo se te va de las manos, y queriendo escapar de algo o de alguien te atrapa con cadenas y candados. Alto tú no eres hoja al viento ni un corcho en el mar; en ti se encuentra todo el potencial para transformar tu vida, y si bien, no es posible detener el viento, ni una pequeña ola de mar, mucho menos transformar el mundo ni cambiar a los demás, sí puedes cambiar tu mundo mental, transformar lo que piensas y con ello transformar tu realidad. Tu mundo material es un reflejo de lo que piensas, analízalo y verás. Si piensas que los demás son malos, gente mala a tu vida llegará. Si piensas que nadie te quiere, nadie te querrá.

Ejerce tu poder de pensamiento, tu don más grande el del libre albedrío y elige lo que quieres pensar.

Los pensamientos negativos por costumbre y hábito se agalopan en tu mente y te has dado cuenta seguramente que cuando más quieres detenerlos más insistentes son. No luches contra ellos; simplemente dibuja en tu mente lo que quieres vivir. Si tienes miedo del rechazo imagínate aceptado, aceptada, felicitado por los demás, con una sonrisa en los labios.

Cambia tus pensamientos y con ello transforma tu realidad. Tú tienes un poder infinito, tú eliges lo que quieres pensar, y cada pensamiento puede construir un infierno o un paraíso. No luches, simplemente dibuja en tu mente lo que quieres vivir. Observa la imagen terminada, dibuja una sonrisa en tu rostro y da gracias.

Este trabajo interior permite evolucionar tu espíritu y conquistar la dimensión más encumbrada de tu esencia, y al cambiar tus pensamientos se transforma tu realidad. Tú eres dueño y señor de tu mundo mental, tú eliges lo que quieres pensar, no dependes de nada ni de nadie, no tienes que pedir permiso ni complacer a alguien. Pide que tus pensamientos sean en armonía con la vida bajo la voluntad divina del creador, y así sin luchar, sin agredir observa como cambia tu realidad cuando transformas tus pensamientos, y con esto, recobra tu dignidad, conquista tu dimensión humana, y tómate de la mano del creador, dale gracias en silencio por este privilegio de saber que un solo pensamiento tuyo es portador de un mundo, el que tú eliges; tú decides cómo lo quieres forjar.

Recuerda, tú eliges lo que quieres pensar, no dependes de nada ni de nadie. Ninguna circunstancia externa tiene poder sobre tus pensamientos y en este nivel tú eres dueño y señor, rey y soberano. Cambia tus pensamientos y transforma tu realidad. Tú eliges lo que quieres pensar. (Adaptación del material de audio Mi vida...reflejo de mi pensamiento de Eleva tu autoestima- Un apapacho para el alma, Levinstein, R.).

Reflexión de audio número 2

Necesito un ejemplo

Necesito un ejemplo, Entre tanta confusión, entre tanta inestabilidad necesito aunque sea un sólo ejemplo. Todos me dicen haces esto o aquello pero mis ojos que ven más allá de las palabras reflejan una realidad que no me gusta. Me dices que haga cosas que tú no haces, me dices que no fume y tú fumas, me dices que no tome y tú tomas. Necesito un ejemplo, entiéndeme un poquito. En un mundo confuso, inestable los buenos de repente son los malos, resulta que los policías ahora son los bandidos. En tus tiempos, según me dices, se podía jugar bien claro y definido a ladrones y policías. Unos dicen que son los mismos.

Necesito un ejemplo, alguien con dignidad y respeto que sepa decir no gracias aún ante la seducción del dinero, del sexo fácil. Necesito un ejemplo. A veces, el gañán de mi grupo se me hace el más importante porque es el que todos respetan y todos admiran, yo me confundo porque no tengo bien claro y definido lo que es bueno y lo que es malo. Por favor no me mientas, no me digas que no lo haga cuando es tu hábito cotidiano, no me digas que no sea agresivo cuando tú de todo gritas. Necesito un ejemplo, alguien a quien imitar, a quien seguir; alguien que me haga saber que hay valores más grandes que el dinero o el sexo; el poder que se compra, el que se corrompe. Necesito saber que en esta casa se valora el esfuerzo, el mío por pequeño que parezca, el de mamá que lava los trastes, el de papá, no por la cantidad que trae, sino por su trabajo de todos los días, por su ilusión de darnos sólo lo mejor. Por favor necesito un ejemplo. Deja de decirme todo lo que tengo que hacer y mejor enséñame con tus actitudes.

Necesito un ejemplo. Ante tanta confusión, inestabilidad y violencia necesito saber lo que es bueno, pero no sólo con palabras sino con actitudes, con compromiso de cambio. Necesito saber que hay alguien que se levanta por encima de las cenizas para indicarme un camino de gloria; un camino de libertad. Quiero soñar que puedo ser héroe y que puedo transformar este camino oscuro en un mundo de luz. Por favor dame un ejemplo en lo que hagas. No hay nada pequeño para la vida cuando te veo que haces las cosas

con amor. Cuando veo que agradeces y bendices el fruto de tu trabajo me das el mejor ejemplo. Me das un ejemplo cuando al final de la jornada en vez de quejas y lamentos hay una sonrisa y oración de gratitud y, mira , aunque a veces yo te diga no a todo me gusta que insistas, me gusta ver lo que haces. Cuando me enseñas con tu ejemplo no te extrañe que mañana o pasado yo sea el primero en hacerlo. Lo que tú me enseñas con tu ejemplo es lo que queda grabado en el corazón y en la mente y ten por cierto que va a florecer como una semilla de amor, como una flor o como una estrella.

Necesito un ejemplo; necesito saber lo que es bueno y lo que es malo pero no con palabras sino con acciones claras. Enséñame cada mañana. Enséñame con tu ejemplo que podemos aprender del error y ponernos de pie.

Necesito un ejemplo, ¿puedes dármele tú maestro, policía, papá, mamá, gobernante? Por favor necesito un ejemplo. (Levinstein, R., Necesito un ejemplo, Serie Mejores padres...mejores hijos).

Reflexión de audio número 3

Dueño de ti...Dueño de tus emociones

Ser dueño de tus emociones es tomar las riendas de tu vida. Ser dueño de ti porque cuando te montas en la emoción ciegas la razón y te conviertes en una fuente de ira, de impulsividad, violencia y después un mar de culpa te ahoga; te asfixia porque ni siquiera entiendes lo que es una emoción. Mira, la emoción es un componente del mundo afectivo, el más profundo, el más instintivo más no tiene un ápice de razón. Son como olas profundas, corrientes que mueven , que jalen. ¿Estás acostumbrado a que ante la más mínima agresión respondes con violencia? ¿Eres de las personas que gritan, que ofenden, que golpean y luego piden perdón?. Probablemente eres una persona sumamente emocional. Estás trabajando con lo más rudimentario, lo más primitivo de tu esencia, y perdón corrijo, no estás trabajando las emociones te jalen, te revuelcan a ti, respondes como máquina, como lámpara. Te olvidas que eres un ser humano y que en ti está el privilegio de poder elegir; que tienes intelecto, razón, que tienes espíritu, que tienes voluntad. Haz un alto. Mira, cuando sientas esa emoción que te impulsa a gritar, a ofender, a golpear deja que pase. Recuerda que es movimiento de agua que pasa y se va. En esos momentos puedes contar hasta diez, hasta cinco o hasta mil, el número no es lo importante, lo importante es que cuando tú cuentas das un salto hasta la razón como agarrarte de una vara, de una rama de árbol en lo que pasa la ola destructiva de la emoción.

Tienes otro recurso más, abrazarte tú mismo para abrazar a tu niño, a tu niña interior, para decirle te amo mil veces, y esto que estoy viviendo no te afecta a

ti pequeño. Cuando la emoción pasa algo se acomoda en el alma y tú te conviertes en un ser racional, dueño de tus emociones, dueño de ti.

Recuerda, las emociones vienen y van, son corrientes de océano profundas que jalan, revuelcan, que ciegan toda posibilidad de razón y te convierten en una persona impulsiva, agresiva e irracional, y cuando pasa el brote de ira, la erupción de violencia la culpa se instala y te hace sentir miserable, que no vales ¿y cuántas veces tienes que pedir perdón? Perdón que ya nadie te cree porque saben que el arrepentimiento dura hasta que llega otra emoción.

Tienes recursos para dejar de ser emocional, el que está más a tu alcance cuando te sientas emocionado cuenta, cuenta del uno al mil o del uno al diez y observa cómo pasa la emoción y te vas a sentir feliz de no haber gritado, de no haberte enganchado en las emociones de los demás, de no haber regalado las riendas de tu existencia a la inconciencia de un tercero.

Tienes el recurso de abrazar a tu niño interior. Tienes el recurso de cuando sientas emociones correr, gritar, hacer sentadillas, lavar una alfombra, y el recurso maravilloso de mirar al cielo y a Dios y con él ser dueño de ti; dueño de tus emociones. (Levinstein, R. Dueño de ti...Dueño de tus emociones de Todo para ser feliz).

Reflexión de audio número 4

Cómo enfrentar y transformar sentimientos

Reconocer, enfrentar y transformar sentimientos te permite dar un salto más grande aún en tu evolución interior. Mira, un sentimiento también es componente del mundo afectivo, también fluye como las olas que vienen y van pero tiene un componente de razón porque tú puedes descubrir que estás triste, enojado, alegre, preocupado, y si analizas un poquito puedes descubrir incluso el por qué. El problema de una persona sentimental que no maneja sus sentimientos ni los sabe transformar es que se hace una persona endeble emocional con el pecho siempre abierto a expensas de que alguien le fracture. Una persona inestable, voluble: hoy contenta, por la tarde enojada, hoy te amo, mañana te odio. Una persona en la que no se puede confiar ¿es tu caso? Mira, no te preocupes, recuerda que para todo hay solución.

Aprendemos a reprimir sentimientos desde la infancia. Si eres hombre, tal vez recuerdes aquellas palabras que te decían ‘los hombres no lloran, pareces vieja’, ‘los hombres no sienten, los hombres se aguanta’ y pleno de confusión aprendiste a reprimir tus emociones, a reprimir tus sentimientos y a actuar como si nada pasara ignorando que esto estaba desgarrando tu alma; dividiendo tu corazón. Si eres una mujer, no estás ajena a esto, recuerdas cuando te decían ‘las niñas buenas no se enojan’, ‘las niñas lindas no lloran’,

‘las niñas se portan bien’, y hasta cuando reías y brincabas recuerdas cuando nos decían ‘pareces loco’, ‘pareces loca, ponte a hacer algo de provecho, a barrer, a estudiar las tablas; deja de reir’, y aprendimos que los sentimientos eran malos, que hablaban mucho de nosotros y con ello aprendimos a reprimir y ahí está el problema. Pero si ya tenemos detectado el problema, también la solución. Mira, cuando te sientas triste, enojado, preocupado o alegre reconoce ese sentimiento, deja de cubrirte de máscaras de prepotencia queriendo parecer el fuerte que todo puede; el invencible y acepta esa debilidad. Siéntate un momento con lápiz y papel a la mano, y pregunta ‘¿qué siento en estos momentos?’, si es tristeza acéptala y dile ‘¿de qué se trata tristeza?’ ‘Aquí estoy con los brazos abiertos para recibirte’. Observa lo que te dice. Ese algo tan pequeño lo que te preocupa tal vez sea algo que remueve una herida de antaño en tu niño interior, y mira, si es odio lo que estás sintiendo, deja que fluya también; acéptalo como tal. Tal vez te espante que ese odio va dirigido al ser que te dio la vida; a un ser muy amado. Ese es el problema, que ponemos un dique y entonces ese sentimiento de odio se vuelca contra nosotros cargado de culpa, simplemente porque sentimos lo que sentimos. No se vale, separa personas de actitudes, esto es, el ser que te dio la vida vendito sea, y anota las actitudes que te dañan, que te lastiman, que te agreden. Esas tienes derecho de odiar y también de perdonar.

Transformar sentimientos es posible si primero los reconoces, los aceptas como tales, y enseguida, ya que has escrito lo que aparece, puedes incluso negociar, dialogar. Puedes perdonar pero ya estás utilizando conciencia, razón, intelecto, y si has utilizado el perdón además, te has tomado de la fuerza del espíritu que transforma y trasciende la realidad. Te vas a dar cuenta de que después de este proceso surge una sonrisa en el rostro, la tristeza se convierte en alegría, el odio en aceptación y perdón, la paz llega a tu vida y has dado un salto más. Eres dueño de tus sentimientos, de tus emociones; eres alguien especial.(Levinstein, R., Cómo enfrentar y transformar sentimientos del cassette Todo para ser feliz).

Reflexión de audio número 5

No doy el ancho

No doy el ancho. Siento que jamás voy a ser lo que tú esperas de mi y me duele tanto. Hubiera querido ser el super estrella, el mejor estudiante, el campeón, pero mira, por más esfuerzos que hago, cuando no fallo en una cosa fallo en otra, y no creas que no me duele. Me duele tanto, aunque veas en mi cinismo aparente y mis actitudes demuestren que nada me importa, el corazón llora porque siento que nunca voy a dar el ancho. No te creas, tengo grabadas

tus palabras de todo lo que has hecho por mi; todo lo que te has sacrificado, el trabajo que realizas, tu cansancio, que no te compras medias o no hay paseos para ti, y es como cargar una lápida en la espalda que a veces no me deja respirar y ya no se que hacer para corresponder a tus expectativas y acabo cansado, cansada, frustrado, frustrada. Tal parece que cuanto más esfuerzo hago menos puedo y cuando no fallo en algo fallo en aquello. No quisiera pero siento que no doy el ancho, y cuando esta sensación se apodera de mi, a veces siento una profunda tristeza y ganas de llorar pero me da pena hacerlo porque tú me enseñaste que los hombres no lloran, que las niñas buenas se portan bien.

A veces cuando siento que no doy el ancho, siento mucha rabia y coraje y quisiera pedirte con el alma: déjame ser yo, por favor no me digas todo lo que trabajas y todo lo que has sufrido por mi porque no tengo con qué pagarte. Sería mucho pedirte que veas mi esfuerzo de cada día; mi logro pequeño. Sería mucho pedirte que dejaras de ver en mi lo que nunca voy a ser y, perdóname, lo que nunca fuiste tú.

Por favor, te lo pido con los brazos extendidos y con el corazón abierto, descúbreme tal cual soy. Mira, tal vez no soy el más inteligente ni el mejor atleta pero algo bueno debo tener porque alguien me dice que somos un universo; la unión de lo diverso y que venimos del corazón de Dios.

Ayúdame a descubrir mis potenciales, ayúdame a descubrir las cualidades que están sembradas en mi. No me compares con fulano, no me compares con sutano y no me digas que tengo deudas pendientes desde antes que naciera. Eso no te lo puedo pagar. El milagro de la vida que nos hizo familia, padre hijo, madre hija es el premio y el regalo.

Tus esfuerzos los valoro y respeto. Te pido que valores y reconozcas los míos aunque parezcan pequeños. Ayúdame a sentir que por lo menos una vez en la vida puedo dar el ancho, que me amas por lo que soy; que me aceptas tal como soy.

Quiero dar el ancho no sólo a tus expectativas sino a la vida. Ayúdame a descubrir el potencial que en mi se encuentra, y sé que al hacer las cosas con amor, con responsabilidad, con disciplina y con Dios en mi mente y en mi corazón algo bueno debe salir de este esfuerzo.

Déjame saber que puedo dar el ancho, por lo menos hoy. (Levinstein, R., No doy el ancho, Serie Mejores padres... mejores hijos).

Reflexión número 6

Mamá, papá...escúchame, entiéndeme

Escúchenme, entiéndanme, parece ser un reclamo del corazón. Alguien podría entender que en mi aparente desparpajo hay miedo y soledad. Tengo tantas dudas y confusiones y parece que para muchos, yo como adolescente, soy el blanco de agresión, manipulaciones y chantajes, por todos lados bombardeo de violencia y sexo desbocado. El alcohol y la droga no tengo que buscarlo, a veces está dentro de casa y dentro de la escuela.

¿Alguien puede entender lo que representa esta lucha constante? ¿Alguien puede escuchar mi voz de adolescente? ¿Alguien puede decirme algo? Parece que no, todos están ocupados con sus cosas y sus prisas, compromisos y deudas. Todo es a la carrera, todo al montón y así me siento yo uno de nada, uno entre tantos.

Escúchame, entiéndeme, violencia en la televisión, violencia en la calle, violencia en la casa. ¿Alguien puede entender por qué soy agresivo o por qué prefiero aislarme cuando siento que nadie me entiende?

Escúchame, entiéndeme, te invito a que veas en mi un poquito más allá de lo aparente. A veces en mi vestimenta, en mi peinado raro hay un grito que demanda tu atención. A veces en mis rebeldías que tú no entiendes quiero decirte que tampoco las entiendo yo, sólo sé que hay coraje. A veces siento que eres injusto, injusta, que no tomas en cuenta mi punto de vista. Cuando te pido que me entiendas y me escuches no te pido que me dejes llegar a las cuatro de la mañana, al contrario, te pido que haya límites y reglas pero que los respetemos todos, que en todos haya un cambio para vivir mejor, que nos demos cuenta que nos tenemos los unos a los otros, que somos una familia y que cada uno tiene un papel importante, incluso hasta yo.

Entiéndeme, escúchame, aún en mis silencios prolongados tengo tanto que decirte. En ese silencio te digo para qué hablo si no me entiendes; para qué hablo si luego me reclamas, si luego te vuelcas contra mí y me chantajeas una y mil veces por lo que dije y por lo que hice.

Escúchame, entiéndeme, ve más allá de esta apariencia rara, por qué no ves en mi corazón. Necesito una palabra de aliento, también un regaño pero un regaño justo y una invitación al cambio. Necesito saber que hay un camino claro y una tierra firme en dónde pisar.

Escúchame, entiéndeme. Necesito tanto de una palabra de aliento, también un regaño si es necesario pero no te pases, te pido que cuando lo hagas separes personas de actitudes como lo estoy haciendo yo. Si cometí un error señálame el error pero no me califiques de estúpido porque no lo soy. Eso genera

rebeldía en mi alma y mucho coraje y frustración, y a veces sin saber por qué, me destruyo a mi mismo como castigo para lastimarte a ti. Escúchame, entiéndeme, necesito tu mano, necesito tu voz. Déjame sentir que soy importante que tengo una familia; alguien que me entiende. Si vieras, a veces cuando me veo al espejo me caigo gordo, me caigo gordo yo. No me regañes tanto, márcame un camino. Estoy seguro, segura que si me escuchas y me entiendes todo todo va a ser mejor. (Levinstein, R., Mamá, papá...escúchame, entiéndeme, Serie Mejores padres...mejores hijos).

Reflexión de audio numero 7

Adiós, culpa, adiós

Culpa, una voz callada que sale del alma, que nubla tus días y convierte tus sueños en pesadillas.

Culpa, por el error de ayer, por no haber sido la niña buena y perfecta, el hombecito de la casa, por no haber cumplido las expectativas de papá y de mamá.

Culpa por los pleitos y problemas entre ellos, por el abandono e incluso por la sobreprotección. Culpa por la travesura de antaño, por la experiencia guardada en el alma en silencio, con miedo, que te hizo sentir que tú no merecías nada, que eras diferente a los demás.

Culpa que de manera inconsciente ha traído a tu vida una y otra vez castigo y sufrimiento y te hace saber y sentir que eres inmerecedor de lo bueno.

Culpa no te quiero, no te necesito más. Se acabó el infierno de la culpa porque hoy tomado, tomada de la mano de Dios enfrento mi ayer para aprender de los errores, para perdonar a quien tengo que perdonar. Quitar conflictos del alma.

Culpa no te quiero, no te necesito más. Mira, hoy sé que la culpa implica premeditación, alevosía y ventaja y hoy estoy segura, seguro que en mis errores más grandes jamás hubo esa intención. Mi conciencia gritaba que era lo mejor que podía hacer, pero hoy, hoy se acabó. La culpa se quita cuando enfrento mi responsabilidad, cuando dejo de culpar a los demás y a las circunstancias y aprendo del error. La culpa se elimina cuando descubro que mis errores de antaño no puedo cargarlos como una eternidad de conflictos y sufrimientos. Culpable no le sirvo a la vida ni a Dios porque la culpa en automático me lleva al castigo y al sufrimiento, a repetición de acciones e infiernos constantes y eso no lo quiero, no lo acepto más.

En este momento me pongo de pie y elimino culpas, tomo las riendas de mi vida y acepto mi responsabilidad, aprendo del error. Hoy sé que un error enfrentado es un peldaño de libertad conquistada. Hago la diferencia entre remordimiento y simplemente la intención de cambio. El remordimiento es

esa culpa callada que me repite constantemente que no merezco nada, que lo bueno no se hizo para mí. El arrepentimiento es el impacto del dolor con el deseo genuino de cambio, es mi ofrenda a la vida para poder decir a corazón abierto que hoy no haría-con plena conciencia lo digo- que hoy no haría lo que ayer hice en la inconciencia. Arrepentimiento, el impacto de enfrentar el dolor del error, el cambio y la transformación y una ofrenda en las manos y en el corazón para poder cambiar, para poder decir 'no gracias', 'no más de eso en mi vida', 'no lo quiero más' .

Quítate culpas y lápidas. Despierta, culpable no le sirves a nadie. Culpable atraes sólo soledad y sufrimiento. Deja la culpa de lado, acepta la responsabilidad, aprende del error y transforma tus actitudes desde este hoy. En el ayer ya no puedes hacer nada, sólo aprender. El mañana depende de lo que hagas hoy. Deja culpas, lápidas de inconciencia, ponte de pie frente a la vida y toma las riendas; la responsabilidad de tu existencia. (Levinstein, R., Adiós culpa, adiós, Eleva tu autoestima).

Reflexión de audio número 8

Derechos de autoestima

Cuando empiezas a descubrir que tú eres único, irrepetible, insustituible y singular descubres que eres una expresión de vida, que la vida te eligió a ti para manifestar un segmento de la inteligencia de Dios, y que por esa gracia divina eres un ser humano. Más allá de la caía, del error, de la culpa hay algo en ti que te eleva hasta la dimensión más encumbrada y te pone cara a cara con el amor de Dios. Deja de revolcarte en la oscuridad de la inconciencia. Aprende del error. Descubre que tienes derechos y obligaciones también. Eres un ser humano en un proceso de crecimiento, de aprendizaje. Lo grave es mantener el autoengaño de la inconciencia para justificar nuestros errores. Darnos cuenta que hemos fallado es un privilegio, y fallar; equivocarnos es un derecho, un derecho que te regala la vida misma, tu autoestima.

Como seres humanos todos nos equivocamos y lo importante es que lo reconozcas, que no delegues culpas ni justifiques en los demás tus brotes de ira, tus caídas, tus pensamientos bajos. Acepta, enfrenta el error y se convierte en tu mejor fuente de aprendizaje. Reconocer que tienes derecho a equivocarte es un derecho de autoestima, hazlo valer desde hoy. No tienes obligación de ser perfecto. Es imposible fallar mientras se es humano. Pero si reconoces tu propia caída, tu propia fragilidad inmediatamente tienes un derecho más que es la de ser tolerante y comprensivo como lo quieres para ti hacerlo con los demás. Un derecho más de autoestima que te regala al enfrentar errores que es el de comprender que en cada ser humano que

arremete, que daña hay un infierno de inconciencia, y te regala tolerancia, esto te regala comprensión.

Cuando sientas miedo, vacío, soledad recuerda que tienes derecho a expresar tus emociones. No las reprimas bajo el argumento de que eres hombre, que eres la mayor o que eres la más importante. Antes que nada eres un ser humano, un ser humano con fragilidad, con emociones. Enfrenta tus sentimientos. Si tienes ganas de llorar llora, si tienes ganas de reír ríe. Ese es un derecho de autoestima, poder expresar tus emociones. Tu obligación es no dañar a los demás ni lacerarte tú mismo, tú misma,

Un derecho más de autoestima, el más importante ser feliz. No te dé miedo ser feliz. Sé que hay una voz silenciosa que te acusa y te dice que no lo mereces. Esa voz viene de la inconciencia pero si escuchas a tu corazón escucharás la voz de Dios que te dice que tú eres su criatura amada y perfecta y que espera ver en ti el reflejo de su gloria, la flor y el fruto de su amor. Tienes derecho a ser feliz, hazlo valer desde hoy no en una noche de copas; en un arrebato de inconciencia sino en una sonrisa, en un apapacho para el alma; para el corazón, en hacer algo que te gusta, en conquistar una meta por pequeña que sea. Es tu logro, tu tributo a la vida, tu gratitud a Dios.

Haz valer tus derechos. Recuerda que como ser humano tienes obligaciones la más importante la de ser feliz. Sin lastimar, sin agredir, sin importar el error de ayer, hay alguien que te ama, que te dice en cada mañana cuan importante eres para la vida y para él. (Levinstein, R., Haz valer tus derechos, Eleva tu autoestima. Un apapacho para el alma).