



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"Propuesta de intervención comunitaria: a nivel preventivo desde el Enfoque Centrado en la Persona"

**T E S I S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)**

Alfredo Sebastian Apolineo

Directora: Dra. María Antonieta Dorantes Gómez

Dictaminadores: Mtro. Gilberto Gerardo Williams Hernández

Lic. Lino Mauricio Contreras Vázquez



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2017



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A mis padres Margarita y Marcelino que con cada acción me demuestran su fortaleza, esfuerzo y gran amor. GRACIAS por mostrarme el camino.

A mi hermano Ricardo por su apoyo incondicional y mi nueva familia Maritza, Fernanda y Daniela, por compartir nuevas alegrías.

A mi hermana Rosaura por entenderme y aguantarme, sabiendo que pase lo que pase estaremos ahí apoyándonos como familia.

A mi asesora de tesis María Antonieta, por ser un ejemplo excepcional de empatía, aceptación incondicional y congruencia ayudándome a promover mi desarrollo personal y profesional.

A mis Asesores Gerardo Williams y Lino Contreras por compartir su sabiduría y confiar en mí.

A todos mis amigos por ser ángeles que con su cariño incondicional le dan la sazón a los devenires de la vida.

CUANDO ME AMÉ DE VERDAD

*"Cuando me amé de verdad
comprendí que en cualquier
circunstancia,
yo estaba en el lugar correcto, en la
hora correcta,
y en el momento exacto, y entonces,
pude relajarme.
Hoy sé que eso tiene un nombre...*

Autoestima

*Cuando me amé de verdad,
pude percibir que mi angustia,
y mi sufrimiento emocional, no es sino
una señal
de que voy contra mis propias
verdades.*

Hoy sé que eso es...

Autenticidad

*Cuando me amé de verdad,
dejé de desear que mi vida fuera
diferente,
y comencé a aceptar todo lo que
acontece,
y que contribuye a mi crecimiento.*

Hoy eso se llama...

Madurez

*Cuando me amé de verdad,
comencé a percibir que es ofensivo
tratar de forzar alguna situación, o
persona,
sólo para realizar aquello que deseo,
aun sabiendo que no es el momento,
o la persona no está preparada,
inclusive yo mismo.*

Hoy sé que el nombre de eso es...

Respeto

*Cuando me amé de verdad,
comencé a librarme de todo lo que no
fuese saludable:
personas, situaciones y cualquier cosa
que me empujara hacia abajo.*

*De inicio mi razón llamó a esa actitud
egoísmo.*

*Hoy se llama... **Amor Propio***

*Cuando me amé de verdad,
dejé de temer al tiempo libre
y desistí de hacer grandes planes,
abandoné los mega-proyectos de
futuro.*

*Hoy hago lo que encuentro correcto, lo
que me gusta,*

cuando quiero, y a mi propio ritmo.

Hoy sé que eso es...

Simplicidad y Sencillez

*Cuando me amé de verdad,
desistí de querer tener siempre la
razón,*

y así erré menos veces.

Hoy descubrí que eso es...

Humildad

*Cuando me amé de verdad,
desistí de quedarme reviviendo el
pasado,
y preocupándome por el futuro.
Ahora, me mantengo en el presente,
que es donde la vida acontece. Hoy
vivo un día a la vez.*

Y eso se llama...

Plenitud

*Cuando me amé de verdad,
percibí que mi mente puede
atormentarme y decepcionarme.
Pero cuando la coloco al servicio de mi
corazón,*

ella tiene una gran y valioso aliado.

Todo eso es...

Saber Vivir

*No debemos tener miedo de
cuestionarnos,
de hecho hasta los planetas chocan,
y del caos suelen nacer la mayoría de
las estrellas."*

-Charles Chaplin

ÍNDICE

Introducción	1
CAPÍTULO 1 PSICOLOGÍA COMUNITARIA	3
1.1 El concepto de Comunidad	
1.2 Antecedentes	4
1.2.1 Psicología Comunitaria en Estados Unidos: Salud Mental Comunitaria y Marco Ecológico	5
1.2.2 Psicología Comunitaria en Latinoamérica	7
1.3 Objeto de Estudio	8
1.4 Método: Construcción del Método: Praxis y Participación	9
1.5 Intervención Comunitaria	11
1.5.1 Niveles de Intervención	13
CAPÍTULO 2 ENFOQUE HUMANISTA	14
2.1 Carl Rogers	16
2.2 Enfoque Centrado en la Persona	19
2.2.1 Empatía, Autenticidad y Congruencia	25
2.3 Intervención Comunitaria desde el Enfoque Centrado en la Persona	29
CAPÍTULO 3 AUTOESTIMA	33
3.1 Definición	34
3.2 Seis Pilares de la Autoestima: Influencias interiores	39
3.3 Influencias exteriores que intervienen en el desarrollo de la autoestima	43
3.3.1 Familia	45
3.3.2 Escuela	47
CAPÍTULO 4 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	48
4.1 Características de la Población de Cuauhtepic	51
4.1.1 Historia	52
4.1.2 Contexto de la Población y problemáticas	55
4.1.3 Parroquia de Nuestra Señora del Carmen	55
4.2 Plan de Trabajo	57
4.2.1 Escenario y Materiales	57
4.2.2 Sesiones	57
4.2.3 Programa	58
Conclusiones	84
Bibliografía	85

RESUMEN

Los programas gubernamentales que se han implementado para hacer frente a los problemas emergentes en Cuautepec aún resultan ser insuficientes, por lo que es urgente generar alternativas más eficaces.

El proyecto en formato de taller de autoestima que se plantea en el presente trabajo desde la Psicología comunitaria y el Enfoque Centrado en la Persona, tiene como finalidad fomentar la participación de las personas, de tal manera que sea ellos los que se movilicen para crear recursos y dar solución a las problemáticas más apremiantes de la comunidad.

Para ello la Psicología Comunitaria permite delimitar el campo de acción, proporcionar estrategias y una manera particular de observar a la comunidad en la que se va a intervenir.

El humanismo y el Enfoque Centrado en la Persona pretende que el profesional que va intervenir en dicha comunidad sea un facilitador mediante las actitudes como la empatía, aceptación incondicional y la congruencia, dicha labor van a promover un ambiente donde se favorezca encontrar el potencial humano y los recursos con los que cuenta cada individuo para así poder promover un cambio individual y colectivo.

El eje temático de esta intervención es la autoestima un motor necesario que toda persona debe de trabajar para potencializar su crecimiento y para hacer frente a los desafíos de la vida; para ello se reconoce a la persona como un ser humano que puede generar conciencia, que puede identificar sus necesidades y sobre todo permite reconocer que cada persona posee dignidad y respeto; todo este abordaje con la finalidad de encontrar nuestro bienestar.

INTRODUCCIÓN

El estudio del ser humano desde la cultura griega cobro un papel primordial, dando como resultado el reconocer que el hombre posee dos cualidades que determinan su esencia: la primera radica en que es un ser con *alma* y la segunda es su capacidad de *raciocinio*.

Santo Tomas de Aquino señala que el ser humano posee un *libre albedrio* que estará siempre presente en sus actos y su naturaleza será hacer el bien en sí; más adelante Kant en su tratado sobre el ser humano lo identifica como un ser que en sí mismo posee un fin (*dignidad*) y que sus actos se deben regir a partir de leyes.

De igual manera Auguste Comte llega a la conclusión de que la sociedad y su estudio darán respuestas a las problemáticas que vive el ser humano. Por su parte Karl Marx reconoce al ser humano como un ser social y comunitario donde se rigen las relaciones económicas de producción y de intercambio. Por lo tanto y más apegado a lo psicológico Sigmund Freud considera que cualitativamente el ser humano surge a consecuencia de la cultura, pero a su vez es capaz de modificarse a si mismo y a su entorno.

Finalmente Carl Rogers puntualiza que el ser humano posee un mundo experiencial que está bajo un proceso dinámico y cambiante. La experiencia está basada en las emociones y en la percepción por parte de los sentidos y cuyo objetivo se orienta hacia la autorrealización y al desarrollo de su socialización.

Regresar un poco a las raíces históricas, al inicio, significa reencontrar que el ser humano es el constructor de realidades, por lo que a lo largo de esta obra lo que se pretende es hacer uso de los diferentes recursos que se le han denotado al ser humano a lo largo de los años con la finalidad de encontrar un bienestar en las condiciones de vida personal y de su comunidad.

En este escrito hablaremos de la autoestima como una piedra angular que genere la participación individual con alcances comunitarios.

En el *Capítulo 1* se aborda a la muy reciente subdisciplina de la psicología social, la Psicología comunitaria; su muy notable aportación radica en la eficacia en las intervenciones dentro de una comunidad, pues el ser humano forma parte de un contexto con mutua retroalimentación.

El enfoque centrado en la persona de Carl Rogers partiendo de sus preceptos básicos como la empatía, la aceptación incondicional y congruencia será abordada en el *Capítulo 2* donde se hablará sobre sus aportaciones a la psicología permeándola de una forma de volver a mirar al ser humano y reconociéndolo como tal, es decir, se trabajará en todo momento con sus recursos y potencialidades.

En el *Capítulo 3* se hablará de la autoestima, su importancia y su construcción; para ello se ha tomado como referencia el planteamiento de Nathaniel Branden ya que me parece la descripción más pertinente para trabajar y fortalecerla la autoestima a partir de los seis pilares que la conforman.

Y por último en el *Capítulo 4* se presenta la propuesta de intervención en la comunidad de **Cuautepec** ubicada al norte de la Ciudad de México. Por lo que en calidad de urgente se necesitan empezar a resolver problemáticas como la pobreza, la inseguridad, la drogadicción, la delincuencia organizada, entre otros, que cada vez presentan consecuencia que afectan a todos; para ello el formato de taller de autoestima surge como una intervención a nivel preventivo con la finalidad de promover una movilización hacia el cambio.

CAPITULO 1

PSICOLOGÍA COMUNITARIA

Dentro del campo de la Psicología se ha venido otorgando mayor importancia los aspectos sociales. La psicología comunitaria es desde los años sesenta y setenta una nueva subdisciplina en desarrollo que se preocupa por los grupos sociales y respectivamente por los individuos que las integran.

La Psicología Comunitaria tienen una base psicosocial en cuanto a sus procedimientos, técnicas, instrumentos y métodos que permiten planificar y desarrollar proyectos de intervención en comunidades que garantizan un impacto inmediato en las mismas, cristalizando de esta forma el llevar los servicios psicológicos a personas que, se ven impedidas de recibirlos.

1.1 El concepto de Comunidad

Una de las dimensiones sociales que se aborda de manera específica en este trabajo es la comunidad, entendida como un espacio donde puede convergen lo particular y la parte social, por ejemplo cuando un individuo construye su sentido de identidad teniendo como referencia a una colectividad mayor.

Para clarificar a que nos referiremos con psicología comunitaria es necesario puntualizar a que llamamos comunidad, para ello se retoma el concepto que menciona Hombrados, M. I. (2011) donde *"la comunidad debe ser entendida por tanto como el conjunto de grupos de población que viven juntos en un lugar, ya sea este urbano o rural, bajo unas condiciones específicas de organización y de cohesión social y cultural. Los miembros de la comunidad están ligados por características comunes, y/o por intereses y aspiraciones que pueden devenir comunes"* (pág.99)

La naturaleza de este concepto no solo radica en la especificidad de un territorio si no que comparte su definición con los miembros que la conforman es ahí donde radica la parte psicológica; que se refiere al sentimiento de pertenencia, de membrecía, de implicación personal, es decir, implica una influencia recíproca entre el individuo y la comunidad; la integración y la satisfacción de necesidades y la conexión y participación emocional.

La comunidad entendida como un grupo social señala Arciga, S. (2013) es un sistema abierto, forma y socializa a las personas, imprimiendo formas de pensar, de sentir y de mirar el mundo; es a través del grupo que se construyen significados compartidos, normas, roles, actitudes, ideologías.

Por tanto es necesario reconocer su influencia en los cambios sociales ya que menciona Ramos-Vidal; I. y Maya-Jariego I. (2014) que el sentido psicológico de comunidad, la participación ciudadana y el empoderamiento psicológico son algunos de los conceptos fundamentales para implementar estrategias para mejorar la calidad de vida de la población.

1.2 Antecedentes

El término de "Psicología de la Comunidad", parece haberse originado en 1958, en George Peabody College en Nashville, Tennessee, donde Newbrough y sus colaboradores desarrollaban trabajos e investigaciones que se encontraban dentro de este campo (Gómez del Campo, 2011). Sin embargo, no fue sino hasta mayo de 1965 donde se reconoce de manera formal.

Es así que por primera vez el nombre de esta subdisciplina se menciona en 1965 en la conferencia de Swampscott, Massachussets E.U.A. En esta misma conferencia se llega a la unión de distintas opiniones acerca del rol que desempeñaría esta área aplicada de la psicología, dentro de estos convenios se encuentran:

- “La consideración global del individuo como miembro de una comunidad y especial atención a las consecuencias que para su funcionamiento individual pueda tener el ambiente físico y social.
- La evaluación de las reacciones al cambio
- El hincapié en la relación que se establece entre las condiciones socioculturales y el funcionamiento de la personalidad,
- La especial atención sobre las consecuencias que la organización social pudiera ejercer sobre la configuración de poblaciones de alto riesgo y modelos sociales alternativos que pudieran evitar su formación” (Blanco, 1988. En Tovar, 2001)

Para entender los planteamientos de esta disciplina psicológica es preciso revisar los marcos teóricos que le dieron forma, dichos abordajes son promovidos por dos escuelas de manera independiente pero que trabajan con un mismo objetivo, se trata de la escuela norteamericana y la escuela latinoamericana.

1.2.1 Psicología Comunitaria en Estados Unidos: Salud Mental Comunitaria y Marco Ecológico

A la Psicología Comunitaria Asún, H. (2011) lo denomina “Psicología desarrollada por necesidad”, ya que se encontraba en un momento donde políticamente habían condiciones de insuficiencia de recursos económicos y de infraestructura; y por otro lado hubo un incremento de demandas de atención hospitalaria por parte de grupos socialmente marginados.

A lo largo de la historia se han producido tres revoluciones en la salud mental y la tercera se suscitó en Estados Unidos en la década de 1960 bajo la administración del presidente Kennedy con su política de mejorar el estatus y vida de vida de los pobres. Para Tyler, F. (1984) el fruto de esta revolución se dio con la inserción de la **Salud Mental Comunitaria** que plantea una concepción, estructura y función bajo un concepto innovador, donde se debía prestar servicio de salud bajo un control médico pero a su vez debía de involucrar a los miembros de la comunidad en la planeación e implementación.

De forma complementaria se retoma de la biología el **Marco Ecológico** que surge como una forma de comprender y explicar la organización social. Jiménez, G., Estévez, L. y Musito, O. (2012) señalan que el desarrollo de las personas deben entenderse en el contexto de un *ecosistema*, donde la persona crece y se adapta mediante intercambios con su ecosistema inmediato que es la familia y ambientes más distantes como la comunidad. Por lo que existe una notable influencia del ambiente, donde mucho de lo que somos está influenciada por la comunidad y cultura particular en la cual se vive.

El modelo ecológico está representado en la *figura 1* y según Asún (2011) se estructura en cinco principios que a continuación se describen:

- a) *Principio de interdependencia*: los componentes de la unidad social (ambiente-personas) son interdependientes.

- b) *Principio de adaptación*: las personas varían sus conductas en función de los recursos disponibles, lo que determina que debe buscarse la congruencia entre las capacidades de las personas y su entorno.

- c) *Principio de sucesión (o evolución)*: la comunidad y su ambiente está en continuo cambio, por lo que debe analizarse longitudinalmente a partir de la historia acumulada para intervenir y evaluar resultados a largo plazo.

- d) *Principio de recursos cíclicos (o de reutilización de recursos)*: que implica que el uso y procesamiento de recursos depende de cómo cambien las demandas del problema y la percepción del mismo, pudiendo reutilizarlos según sean las condiciones.

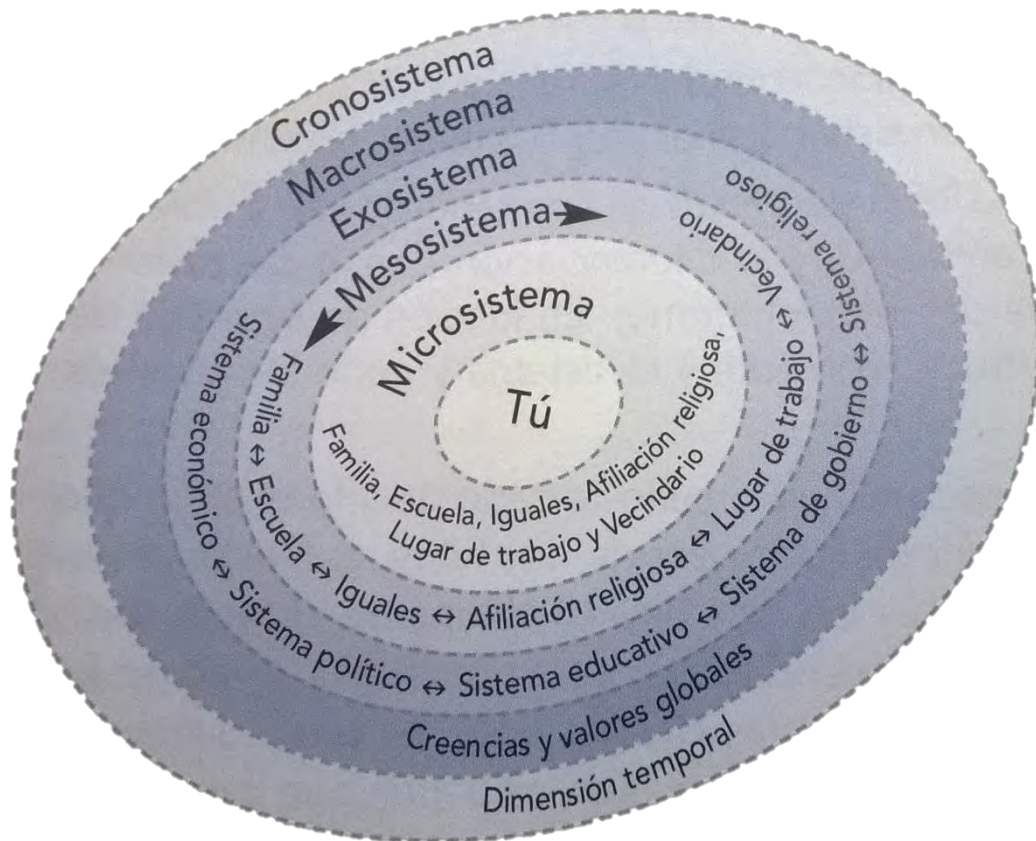


fig. 1 Representación del modelo ecológico (reimpresa en Jiménez et al., 2012)

Por lo tanto la psicología comunitaria desarrollada en E.U. A. tuvo como finalidad crear profesionales caracterizados como agentes de cambio social teniendo como área de trabajo la prevención primaria la cual busca aumentar los factores protectores a los problemas antes de que ocurrieran y por tanto prevenir dichos problemas.

1.2.2 Psicología Comunitaria en Latinoamérica

De manera paralela en América Latina nace la inquietud de desarrollar algo más de lo planteado hasta ese momento, por lo que surgen críticas a las posturas teórico-metodológicas de la Psicología Social e Individual; de ello surge la llamada “Crisis de Pertinencia de las Ciencias Sociales” la cual se van integrando la influencia de modelos alternos que proponían una perspectiva

interdisciplinaria, más abarcadora e integradora que deberían englobar aspectos de índole política y económica, así como la dependencia y el impacto psicosocial de regímenes dictatoriales militares, que exigían una praxis consistente con los problemas específicos de cada país (Serrano-García y Vargas, 1993; Alejandra, 2008).

Dentro de las primeras intervenciones teóricas que se desarrollan están internamente relacionados con diversos procesos políticos y sociales pero que a su vez fueron necesarias para dar forma a lo que en Latinoamérica se denominó *Psicología Social Comunitaria*. Según Tovar (2001); Musito, O.; Herrero O.; Cantera, E. y Montenegro, M. (2004); Montero, L. (2013) y González, R. F. (2014) estas intervenciones fueron concebidas por el Colombiano *Fals Borda* quien propone “la investigación participativa” haciendo hincapié en que la construcción de la teoría social tendrá que obtenerse de la acción misma y no separada de ésta. Así, también del Pedagogo Brasileño *Paolo Freire* quien pone énfasis en que son los individuos los promotores encargados de generar dinámicas particulares hacia el cambio social.

Consecuentemente la Psicología comunitaria desarrollada en Latinoamérica pone énfasis en el desarrollo de la comunidad y de sus habitantes, incluyendo siempre una mirada integral dirigida a promover una transformación social. A su vez muchos de sus planteamientos primordiales proponen encontrar y utilizar los recursos con los que la misma comunidad cuenta siendo los mismos miembros de la comunidad los protagonistas del cambio, todo ello para intervenir y dar soluciones a los problemas más urgentes.

1.3 Objeto de Estudio

Es prudente partir de la definición de psicología comunitaria y así concretar la dirección de todos sus esfuerzos; para tal finalidad se retomará la definición de *Sánchez (1991)* refiriéndose como “*el campo de estudio de la relación entre sistemas sociales entendidos como comunidades y el comportamiento humano y su aplicación interventiva a la prevención de los problemas psicosociales y el desarrollo humano integral, desde la comprensión*

de sus determinantes socioambientales y a través de la modificación racional (consciente y generalmente planificada) de esos sistemas sociales, de las relaciones psicosociales en ellas establecidos y del desarrollo de (la) comunidad". Así pues la idea central de la disciplina es trabajar en, con y para la comunidad (Montero, 1994. En Berroeta, T., Hatibovic D. y Asún S; 2012)

A partir de la definición anterior es más práctico encontrar la razón de ser de la Psicología Comunitaria donde se muestran dos áreas que conforman su campo de acción.

La primera es abordar la relación que se establece entre la comunidad y el individuo; este aspecto se enfoca en la reciprocidad que existe entre la colectividad y el impacto que esta tiene en el ser humano; pues entran en juego aspectos que se localizan íntimamente vinculado como el contexto espacial, histórico, cultural, social, político, económico y religioso (Fátima, 2002; Mori, 2009).

La segunda área se aboca en orientar sus esfuerzos hacia la Intervención comunitaria; para Helena, Z.; Dimenstein, M. y De Vilhena J. (2000) y Berroeta, *et al* (2012) mencionan que los aspectos fundamentales a llevar cabo por esta subdisciplina es el trabajo con individuos y grupos sobre su visión del mundo, autopercepción como personas y grupos, "desnaturalización" de valores y practicas individuales y colectivas, para mejorar la calidad de vida y favorecer la transformación o el cambio de la realidad social.

Parte de la intervención implica un involucramiento de las personas que conforman a la comunidad; ello se debe reflejar en la *participación comunitaria* que para Wiesenfeld (2014) es el pilar fundamental del quehacer psicosocial comunitario concebida como medio y/o fin, característica, valor y recurso de la disciplina.

1.4 Método: Construcción del Método: Praxis y Participación

Para lograr tales propósitos es esencial contar con un método que se origina a partir de la interacción inquebrantable entre la teoría y la práctica, es

decir, la Praxis (Montero, 2006; Wiesenfeld, 2014). Esta es una idea que se encuentra bajo una rica relación entre la producción de conocimientos y las transformaciones que construyen la realidad que se viven cada día dentro de las comunidades.

Incluso Alfaro (2000) de acuerdo a sus trabajos con comunidades menciona que las prácticas desarrolladas en intervención comunitaria no utilizan, ni han utilizado, una perspectiva conceptual particular y característica, sino que más bien muestran la presencia de distintos sistemas teóricos, los que a su vez y sin excepción, portan nociones internamente coherentes y externamente diferenciadas respecto de lo psicológico y lo social, que son compartidas con la amplia gama de formas profesionales de la Psicología.

En esta misma línea Montero (2006) puntualiza que el método va más allá de los métodos psicosociales tradicionales ya que estos se diseñaran a partir de la incorporación y participación de las personas con las cuales se trabaja. Por lo que será necesario cubrir algunos requisitos como:

- Tener un carácter participativo, que tenderá a impulsar discusiones y reflexiones colectivas a partir de los actores comunitarios.
- Ser dinámico y activo, en el sentido de poder transformarse en la misma medida en que se transforma el objeto al cual se aplica.
- Incluir un espacio para la reflexión colectiva sobre esas transformaciones
- Ser crítico, consiste en incluir mecanismos de evaluación continua y de la reflexión crítica sobre su propia aplicación y logros, sobre sus errores y sus vacíos.
- Estar abierto al uso de múltiples técnicas y estrategias de acción, adecuadas a la multiplicidad de aspectos que pueden darse en el trabajo con comunidades.
- Asumir un compromiso con la transformación de una situación específicas por parte de todos aquellos que van a trabajar (sean externos o internos a la comunidad)
- Incluir una rigurosa planificación; esta consiste en contemplar los diferentes factores que pudieran presentarse a fin de improvisar, sin renunciar a su carácter de ser flexible.

Al contemplar estos requerimientos damos pauta a la esencia de la Psicología Comunitaria refiriéndome a la Intervención que desde hace décadas ha ido descubriendo su misión en el trabajo desarrollado aplicando su conocimiento para la resolución de problemáticas dadas en diferentes comunidades en riesgo; pues para Fátima (2002) el llevar a cabo una intervención siempre debe contemplarse la premisa de que el ser humano es el fruto de la relaciones que establece con su entorno pero también que es capaz de transformar su manera de pensar y de estar en el mundo, y a la vez transformar el mundo en que vive.

1.5 Intervención Comunitaria

El hecho de intervenir al promover un cambio es como si fuera un *concierto* (problema) donde se interpretan las cuatro estaciones de Vivaldi, es necesario contar con los *músicos* (comunidad) y un *director de orquesta* (profesionales) y tendrán que trabajar bajo un mismo ritmo y compás; sin embargo, como son muchas las personas y múltiples las formas de pensar para congeniar es necesario comunicarse pero sobre todo *colaborar*, permitiendo encontrar la modulación perfecta y los tiempos adecuados para lograr la *armonía* (bienestar personal y social) aunque el trabajo del profesional aún no termina aquí, continua hasta dejar en manos de la comunidad el conocimiento el modo y las vías a promover los cambios para que ellos mismos encuentren su bienestar.

Por lo tanto la Intervención Comunitaria como señala Mori, S. (2008) debe ser entendida como el conjunto de acciones destinadas a promover el desarrollo de una comunidad a través de la participación activa de esta en la transformación de su propia realidad. También estos procesos contribuye a la emancipación de sectores oprimidos, propiciando cambios psicosociales, en distintas escalas, entornos y con los agentes corresponsables. (Wiesenfeld, 2014)

Respecto a la estrategia y al objetivo de la intervención, se encuentra un eje común que consiste en la simultaneidad de la intervención y la investigación; reconociendo a su paso dos niveles de intervención (los factores psicológicos y los factores estructurales) y que generalmente el fin de la intervención está

orientada a la solución de los problemas, a la búsqueda del cambio social y a lo largo de todo el proceso se toma en cuenta siempre las relaciones de poder (Alejandra, 2008).

Para Fátima (2002) llevar a cabo una intervención comunitaria requiere tomar en cuenta ciertas consideraciones como:

- a) El objetivo de la intervención comunitaria es el cambio social; refiriéndose a aquellas modificaciones a nivel micro y macrosocial que originan dicha problemática.
- b) En la intervención deberá de priorizarse a los colectivos desfavorecidos, excluidos de la sociedad o en riesgo; teniendo en cuenta la necesidad de apoyo técnico y/o recursos materiales y personales para que se suscite el cambio social.
- c) Generar una amplificación del mapa de referencia entendiendo que somos parte de una realidad individual pero que al mismo tiempo integramos una realidad social. Esto con la finalidad de no caer en el error de *psicologizar* la realidad social, pues los problemas de una comunidad también son dados por situaciones grupales circundantes.
- d) La intervención comunitaria bajo su esencia tendera a ser multidisciplinaria debido a la complejidad de factores psicosociales. Y ya que el trabajo en equipo se dificulta cuando aumenta el número de participantes, se tendrá que tomar en cuenta:
 - La claridad de los objetivos y la definición de las estrategias
 - La distribución explícita y clara de los papeles y funciones pero buscando flexibilidad y cooperación.
 - La creación de mecanismos operativos de programación y de toma de decisiones.
 - La organización de espacios de reflexión y debate conjunto con reuniones fijas, con horarios y fechas preestablecidas.
 - Garantizar una comunicación fluida entre todos los miembros

De una manera concreta se retomara las 8 fases que Mori, plantea en el 2008 para efectuar una intervención comunitaria que se representan en la *tabla 1*, donde a cada fase se plantea las técnicas a utilizar,

FASES		TÉCNICAS
1. DIAGNÓSTICO DE LA COMUNIDAD		
Etapa 1: Evaluación preliminar	<ul style="list-style-type: none"> •Análisis de los datos •Revisión de archivos •Mapeo y lotización •Construcción del instrumento •Aplicación de la entrevista 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Técnicas cualitativas de recolección de datos: Revisión de archivos, observación, entrevista, reporte anecdótico. 2. Técnicas cualitativas de análisis de datos: Análisis de contenido, Análisis crítico 3. Técnicas participativas de análisis: árbol de problemas
Etapa 2: Diagnóstico participativo	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilización • Taller participativo 	
2. CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO		<ol style="list-style-type: none"> 1. Técnicas cualitativas de recolección de datos: Revisión de archivos, Observación, entrevista, reporte anecdótico 2. Técnicas cualitativas de análisis de datos: Análisis de contenido, Análisis crítico
3. EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES DEL GRUPO		<ol style="list-style-type: none"> 1. Técnicas cualitativas de recolección de datos: Observación, Reporte anecdótico 2. Técnicas cualitativas de análisis de datos: Análisis crítico 3. Técnicas participativas de análisis: árbol de problemas
4. DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN		
5. EVALUACIÓN INICIAL		<ol style="list-style-type: none"> 1. Técnicas cualitativas de recolección de datos: Observación participante, entrevista, reporte anecdótico 2. Técnicas cualitativas de análisis de datos: Análisis de contenido, análisis crítico 3. Técnicas participativas
6. EJECUCIÓN E IMPLEMENTACIÓN		Técnicas participativas
7. EVALUACIÓN FINAL		<ol style="list-style-type: none"> 1. Técnicas cualitativas de recolección de datos: Observación participante, entrevista, reporte anecdótico 2. Técnicas cualitativas de análisis de datos: Análisis de contenido, Análisis crítico 3. Técnicas participativas
8. DISEMINACIÓN		Técnicas participativas

Cuadro 1. Fases de la intervención comunitaria

1.5.1 Niveles de Intervención

Una vez contemplado lo anterior la intervención se inicia integrándose a la comunidad y posteriormente según Gómez del Campo (2011) se pasa al proceso de detección y evaluación de necesidades, del cual se tendrán que abordar varios objetivos como:

- 1) La obtención de información acerca de los problemas que se presentan en la comunidad será tomando en cuenta a los residentes y las personas externas.
- 2) Estimar la magnitud de la necesidad así como su extensión, para saber cual es nivel de afectación hacia la población.
- 3) Determinar el grado en que se prestan los servicios encaminados a la satisfacción de la necesidad.
- 4) Señalar el grado en que los servicios deben ampliarse para dar respuesta a la necesidad.
- 5) Promover la obtención de información particular sobre los problemas que les interesa al grupo que va a intervenir en la comunidad.
- 6) Detectar la existencia de grupos de servicio en la comunidad para el desarrollo de una comunicación y trabajo.
- 7) La obtención de información sobre los recursos materiales y humanos con los que cuenta la comunidad
- 8) Presentar los resultados a la comunidad
- 9) Utilizar la información para planear la intervención.

Una vez realizado la parte de detección de necesidades es importante implementar acciones en diferentes niveles de prevención sin perder de vista mejorar el bienestar humano. Tyler (1984) señala que las acciones a implementarse tienen la finalidad de orientar a la gente a volverse más madura, psicológicamente competente, o completamente realizada y de esta manera generar comunidades y sociedades más plenas. Y para alcanzarlo propone 3 niveles de intervención.

Prevención Primaria. En este nivel se busca aumentar la resistencia a los problemas antes de que ocurrieran, por lo tanto la tarea consiste en advertir y prepararse ante dichos problemas que pudieran afectar al individuo o a la comunidad.

Prevención secundaria. Se enfatiza la intervención temprana para reducir la severidad y duración de los problemas, teniendo en cuenta que la problemática ya se encuentra presente.

Prevención terciaria. Se orienta a reducir los niveles de disfunción y restaurar el funcionamiento tanto como fuera posible después de un trastorno importante.

Y finalmente una vez encontrado las razones del para qué se realiza dicha intervención y con qué recursos se cuenta es necesario que el profesional entre de forma respetuosa y realista a la comunidad, para ello en el siguiente capítulo se hablará de una forma muy particular de concebir al ser humano que ayudará a encontrar el potencial de cada persona e integrarla hacia su comunidad mediante su participación.

CAPÍTULO 2

ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

“La vida en su óptima expresión es un proceso dinámico y cambiante, en el que nada está congelado”.

Carl Rogers

En este capítulo se aborda la gran dimensión que abarca el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) conjuntamente con su gran exponente Carl Rogers partiendo del entendido que esta forma de ver la realidad proviene de una visión Humanista.

Ciertamente la Psicología Humanista surge como una tercera fuerza generando una forma diferente de ver y comprender al ser humano, diferenciándose así de otras corrientes teóricas como el conductismo (mecanicista) o la psicoanalítica (instintiva). Es así que Seelbach, G, (2012) explica que este enfoque no pretende modificar conductas o explorar hechos pasados, sino más bien su intención se focaliza en que la persona reconozca sus posibilidades de crecimiento, sus limitaciones y sus incapacidades.

Para López O. M. (2009) la historia del Humanismo comienza sus inicios durante la década de los cincuenta en los Estados Unidos de la mano de Allport, Buber, Lecky, Maslow, Rogers, Kelly, Combs, Jourard, Bühler, Moustakos, Contril, entre otros. De los cuales han aportado características muy importantes que van configurando una nueva concepción del Hombre que según Martínez (1988) considera que:

- El hombre vive subjetivamente, donde la realidad del mundo externo va adquiriendo una realidad personal de acuerdo a las propias experiencias.

- La persona está constituida por un núcleo central estructurado refiriéndose a El sí mismo y sus extensiones que en todo momento se encuentran interrelacionados.

- El hombre está impulsado por una tendencia hacia la autorrealización, naturalmente está dirigido a alcanzar una madurez, por lo que el enfoque humanista considera que la naturaleza humana no puede ser una maravilla en su desarrollo físico y un caos en el desarrollo psíquico.
- El hombre es más sabio que su intelecto, esta expresión dada por Rogers favorece que dentro de la naturaleza humana existe una forma de proceder arracional, que genera un compromiso total con una fe, religión, filosofía, vocación, etc. Por lo que la orientación humanista afirma que este camino puede ser más sabio que la misma vía racional.
- El hombre posee la capacidad de conciencia y simbolización, por lo que el hombre es el único que tiene la capacidad de autorrepresentarse; la posibilidad de contemplarse así mismo desde afuera, de autoproyectarse, de autoaplicarse, de autorreproducirse, esta capacidad de tomar conciencia plena de si mismo es una característica distinta del hombre y es la fuente de sus cualidades más elevadas.
- El hombre tiene la capacidad de libertad y elección; refiriéndose al proceso que conlleva la concientización de la realidad comprendiendo que es un proceso de liberación hacia aquello que antes nos manejaba o conducía; dejando así de lado al determinismo.
- El hombre es capaz de establecer una relación profunda, debido a que es un ser social y está en búsqueda de relaciones auténticas y profundas; es una tendencia que se presenta como positiva y constructiva en sí.
- El hombre es capaz de crear, una capacidad de dar un sentido novedoso y original a cierto evento para obtener un resultado que producirá un estado y vivencias emocionales de felicidad.
- Cada persona es un sistema de unicidad configurado; este hecho hace referencia a la individualidad, singularidad y unicidad de cada persona donde nunca habrá una persona igual a él.

Ante esta concepción de hombre el movimiento humanista tiene como objetivo promover sus potencialidades alcanzando un desarrollo integral tanto cognitivo y afectivo el ser; por lo que se emplean métodos existencialistas y fenomenológicos apoyándose bajo un análisis cualitativo ya que no se pretende descalificar ninguna experiencia.

2.1 Carl Rogers

Carl Rogers hombre de fuertes convicciones, investigador y terapeuta ha ido marcando una tendencia hacia el estudio de la naturaleza humana y las relaciones interpersonales que se establecen bajo un espacio terapéutico.

En Oak Park, Chicago el 8 de Enero de 1902 nace este hombre insaciable de la experiencia humana. Es el cuarto de seis hijos; su padre fue ingeniero civil y su madre una mujer de ética y religiosidad muy estricta por lo que se sentía diferente “nada de bebidas alcoholicas, ni bailes, juegos o espectáculos, muy poca vida social y mucho trabajo...” (pp.17)

Gracias a su padre a los 14 años Rogers descubrió los aspectos básicos de la ciencia aplicados a la agricultura, por lo que ello generó una importante influencia para sus posteriores años de investigación.

Inicio sus estudios universitarios en Wisconsin en el campo de la agricultura; sin embargo a consecuencia de algunas conferencias religiosas que tuvieron resonancia emocional decidió avocarse al ministerio sacerdotal donde se convirtió en una persona independiente debido a que se encontraba lejos de la influencia del hogar.

Posteriormente para 1924 después de haberse casado decidió prepararse en la *Union theological Seminaries* donde estuvo dos años y en su permanencia se sintió atraído por los cursos y conferencias sobre psicología y psiquiatría; por lo que tiempo después empieza a tener una instrucción más apegada a la orientación psicológica en la Universidad de Columbia. Para 1928 empieza a trabajar como psicólogo clínico en la Society for the Prevention of Cruelty to

Children, en New York con un sueldo de 2900 dólares anuales, elección que tomo para mantener a su familia mas que para realizar el trabajo que él deseaba (2) pp.20

Años seguidos en Rochester se dedicó a la prestación de servicios psicológicos prácticos, diagnosticando y planeando su trabajo con niños delincuentes y desvalidos dando como fruto la publicación titulada el tratamiento clínico del niño problema en 1939. Esta parte de su trabajo le permitió adquirir experiencias que él señala como significativas en cuanto a desilusiones con su mentor, con los materiales y consigo mismo; dándose cuenta que estaba aprendiendo algo más que su mentor había ignorado.

Es decir, que con su mentor Dr. William Healy quien mantenía que la delincuencia a menudo se basaba en conflictos sexuales, es donde Rogers después de atender a un paciente piromaníaco constata que algo más estaba aprendiendo pues la teoría de lo sexual resultaba insuficiente para darle explicación a dicho comportamiento.

Con los materiales se dio cuenta que las entrevistas que eran grabadas en un primer momento de manera perspicaz por el entrevistador que llegaba rápidamente al núcleo del problema, sin embargo, al retomarlos nuevamente se percata que parecía más a un interrogatorio llegándolos a considerar como ineficaces.

Y también consigo mismo donde halló que las indagaciones sobre un caso de una madre y su hijo que era una especie de demonio, iban más allá de una estéril "historia clínica" pues encontró que el cliente es quien sabe que es lo que le afecta, hacia donde dirigirse, cuáles son sus problemas fundamentales y cuales sus experiencias olvidadas.

En su estancia en Ohio en el año de 1940 como maestro al enseñar lo que había aprendido acerca del tratamiento y asesoramiento descubrió que había desarrollado su propio punto de vista a partir de su experiencia, por lo que aportó muchos elementos que plasma en su libro *Counseling and Psychotherapy*; ante esta exposición de ideas va dando forma a su teoría y técnica conocida hasta ese entonces como Psicoterapia No-Directiva.

Siguiendo con su trabajo en 1941 expone que existen condiciones básicas en la relación terapéutica que son: 1) La Autenticidad y Congruencia que proporciona el terapeuta, 2) La Aceptación Positiva Incondicional que se tiene en el cliente y 3) la Comprensión Empática que se tiene de la situación del cliente. Y a partir de estas ideas Rogers abandona el termino no-directivo por el termino Centrado en el Cliente teniendo como premisa principal que “cada persona tiene un potencial que la conduce hacia el crecimiento” (Castanedo, 2005).

Para 1957 Rogers se traslada al Departamento de psiquiatría y psicología de Wisconsin University, donde en su deseo científico de averiguar sobre el impacto que tenía la relación terapéutica centrada en el cliente pero esta vez aplicada a pacientes esquizofrénicos. Es en este momento de su vida donde tiene una batalla en el campo profesional al defender el enfoque Humanista en el estudio de los seres humanos en contra de la escuela Conductista y su rigidez metodológica de Skinner, por lo que uno de los más emblemáticos debates tuvo lugar en Duluth Minnesota en una confrontación de nueve horas donde asistieron 900 personas.

Años más tarde se traslada a Western Behavioral Sciences Institute (WBSI) en California está es una organización dedicada a la investigación humanística de la relación interpersonal y es en esta institución donde sus exploraciones son dirigidas hacia los grupos de encuentro y también mostrando su descontento con el sistema educacional de Wisconsin.

A finales de la década de los 70 se desplaza al Center for the Studies of the Person (CSP) en la Jolla, California; organización en la que permanecerá hasta sus últimos días y es donde establece un programa de facilitadores en grupos de encuentro haciendo énfasis en el porvenir del ser humano por lo que sugiere doce cualidades que caracterizan a la “persona del mañana” y estas son: apertura, un deseo de autenticidad, incremento en el escepticismo relacionado con la ciencia y la tecnología, un deseo para la totalidad y un deseo para la intimidad. Esta persona del futuro estará más orientada hacia el proceso, serán cuidadosas, cercanas a la naturaleza, anti-constitucionalistas, poseyendo un compás interno ante la autoridad (autoridad interna), estarán menos

absorbidas por las cosas materiales y tendrán un incremento en la añoranza de lo Espiritual (Rogers, 1980. En Castanedo, 2005).

En este mismo sentido se interesa en explorar la relación íntima y la realidad política en el contexto de sus investigaciones; por lo que durante sus últimos años se interesa especialmente por las técnicas que se pueden aplicar en los grupos de encuentro para resolver conflictos internacionales que aplicaría en Centroamérica y en intercambios culturales con Rusia.

Ante todo esto y gracias a su enorme influencia en la revolución de la práctica de la psicoterapia es galardonado por los miembros de la Asociación Americana de Psicología (APA) al ser el primero en recibir el Distinguished Scientific Contribution Award y el Distinguished Professional Contribution Award. Y finalmente a la edad de 85 años después de una breve hospitalización fallece en febrero de 1987.

2.2 Enfoque Centrado en la Persona

Como se ha visto en este apartado Carl Rogers a desarrollado e impulsado lo que en la actualidad se conoce como Enfoque Centrado en la Persona y antes de profundizar en sus postulados recapitularé algunas experiencias significativas que dieron forma a esta manera de concebir al ser humano.

Para López, O. M. (2009) el enfoque centrado en la persona plantea una relación terapéutica entre dos personas en contacto humano, por lo tanto nadie sabe más de uno mismo que uno mismo; es decir el terapeuta será como un espejo que habrá de reflejarle lo que ve en la otra persona, pero no puede hacer las cosas por ella; no se dan consejos; las personas que consultan al psicoterapeuta no se les llaman pacientes, sino clientes.

En este sentido Rogers (2002) señala que muchos de sus aprendizajes los fue encontrando en las relaciones que establecía con los demás, así como sus valores y sus convicciones personales. Estas enseñanzas plasmadas en su

persona y por consiguiente en su terapia se pueden denotar de la siguiente manera:

- ② En mi relación con las personas he aprendido que, en definitiva, no me resulta beneficioso comportarme como si yo fuera distinto a lo que soy.
- ② Soy más eficaz cuando puedo escucharme con tolerancia y ser yo mismo. Cuando acepto como soy puedo modificarme.
- ② He descubierto el enorme valor de permitirme comprender a otra persona. Si me permito comprender realmente a otra persona tal comprensión podría modificarme y todos experimentamos temor ante el cambio.
- ② He descubierto que abrir canales por medio de los cuales los demás pueden comunicar sus sentimientos, su mundo perceptual privado me enriquece.
- ② Me ha gratificado en gran medida el hecho de poder aceptar a otra persona. Cada persona es una isla en si misma, en un sentido muy real, y solo se pueden construir puentes hacia otras islas si efectivamente desea ser él mismo y está dispuesto a permitirse.
- ② Cuando más me abro hacia las realidades mías y de la otra persona, va desapareciendo de mi cualquier tendencia a corregir las cosas, fijar objetivos, moldear a la gente o manejarla y encauzarla en la dirección que de otro modo quería imponerles.

En cuanto a las enseñanzas que se refieren a las relaciones que fue estableciendo con otros individuos se encuentran:

- ② Puedo confiar en mi experiencia; cuando sentimos que una determinada actividad es valiosa, efectivamente vale la pena.
- ② La evaluación de los demás no es una guía para mí.

- ④ Mi experiencia es mi máxima autoridad.
- ④ Gozar el encontrar armonía en la experiencia.
- ④ Los hechos no son hostiles, en este sentido me desagradaba reajustar mi pensamiento y abandonar viejos esquemas de percepción y conceptualización en un nivel más profundo he logrado admitir, estas dolorosas reorganizaciones constituye lo que se conoce como **aprendizaje**.
- ④ La experiencia me ha enseñado que las personas se orientan en una dirección básicamente positiva, constructiva, un movimiento hacia la autorrealización, maduración o al desarrollo de su socialización.
- ④ La vida en su óptima expresión es un proceso dinámico y cambiante, en el que nada está congelado.

Y tras las constantes observaciones en sus investigaciones y las de su propia experiencia fue ratificando su teoría, comprobando sus hipótesis a cada paso que daba llegando a la conclusión de que el individuo tiene amplios recursos para la autocomprensión, para alterar su autoconcepto, sus actitudes y su conducta, al elegir la forma de autodirigirse, y de que estos recursos se materializan si se provee a la persona de un clima de actitudes psicológicas facilitantes.

Estos hallazgos se pueden denotar en el *cuadro 2*, donde en términos más amplios se observan cambios fundamentales en el EFC pasando por una etapa *fenomenológica* donde el proceso terapéutico está centrado en los cambios que se generan en el campo perceptual del cliente y por otro lado una etapa con una visión *existencial* donde el proceso se convierte en un camino hacia el crecimiento como persona; la *experiencia* es en si misma un proceso de crecimiento orgánico que conduce a la conciencia de “si mismo” y permite el desarrollo de las potencialidades de la persona (Duque, 2001).

Y retomando su trabajo con grupos en la última etapa de la vida de Roger se mencionará más adelante para argumentar la importancia de integrar grupos y su correspondiente autorrealización.

PERIODO	OBJETIVO	HALLAZGOS
<p>Primer periodo (1940-1945)</p> <p>“Psicoterapia NO-directiva”</p>	<p>Revisión del proceso psicoterapéutico operante en la persona que recibía ayuda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La persona que recibe ayuda siente la necesidad de recibirla, tiene una inteligencia mínima suficiente y no esta rodeada de un medio ambiente totalmente adverso. ▪ El terapeuta actúa como facilitador de la expresión y no interviene directamente y si entre ambos se establece una buena relación: <ul style="list-style-type: none"> a) Sentirá una creciente aceptación de sus expresiones y manifestaciones de sentimientos propios. b) Reconocerá y aceptará la imagen que se forma gradualmente de si misma. c) Tomara decisiones mas responsables d) Adquirirá un conocimiento mas profundo de si misma e) Crecerá hacia la independencia personal.
<p>Segundo periodo (1946-1953)</p>	<p>La participación del psicoterapeuta como agente de cambio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La participación del psicoterapeuta iniciará entorno a las actitudes manifestadas en frases hacia la persona en busca de ayuda a través de comprensión, empatía y aceptación incondicional. ▪ El trabajo del psicoterapeuta está dada en el reflejo de los sentimientos y del contenido dirigido hacia una clarificación no directiva. Con lo cual hay una eliminación de las amenazas externas logrando una ampliación y mayor aceptación de la propia imagen. ▪ Y también los terapeutas darán respuesta no sólo al sentimiento sino también a su “significado afectivo” (y no semántico) de las expresiones de la otra persona.
<p>Tercer periodo (1950-1955)</p>	<p>Condiciones necesarias y suficientes para el proceso terapéutico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La congruencia se establece cuando los sentimientos internos van de acuerdo con la expresión externa, por lo que a medida que avanza la percepción mutua de congruencia entre el terapeuta y la persona que recibe ayuda el momento terapéutico esta en marcha

PERIODO	OBJETIVO	HALLAZGOS
Cuarto periodo (1955-1963)	El proceso psicoterapéutico como desarrollo de la persona.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Con la autenticidad del proceso terapéutico y la libertad en la relación psicoterapéutica agiliza y enriquece la autonomía del crecimiento de la persona.
Quinto periodo (1964-1970)	Formulaciones de la Teoría Centrada en la Persona en el desarrollo de los grupos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En estudios, Rogers (1970) se han enfocado hacia el campo de la educación, el matrimonio y la comunicación interpersonal encontrando que: <ul style="list-style-type: none"> a) El entrenamiento en grupos tiene efectos psicoterapéuticos. b) Los cambios observables aparecen en la sensibilidad de las personas, en su habilidad para manejar sus sentimientos, en la direccionalidad de su motivación, en las actitudes hacia si mismo y hacia los demás y en su interdependencia con ellos. c) Para obtener resultados óptimos en el entrenamiento de grupos, este tiene que ser enfocado a los aspectos importantes de la vida, de la familia y del medio ambiente de los participantes. d) Las relaciones continuas después de la experiencia psicoterapéutica entre los miembros del grupo son tan importantes como esta misma experiencia inicial para los participantes. e) No existe base sólida para creer que la participación intensiva en grupos tiene consecuencias traumáticas.

Cuadro 2. Evolución histórica del Enfoque Centrado en la persona

2.2.1 Empatía, Aceptación incondicional y Congruencia

“...Y además cuido mi jardín. Me siento defraudado las mañanas en que no tengo tiempo para inspeccionar mis flores, regar los retoños, arrancar unas cuantas hierbas, poner insecticidas a las plagas o aplicar el fertilizante indicado en las plantas en retoño. Mi jardín despierta en mi la misma intrigante pregunta que me he tratado de responder durante toda mi vida profesional: ¿Cuáles son las condiciones efectivas del crecimiento? en mi jardín, aunque las frustraciones son múltiples, los resultados, buenos o malos, se muestran con mayor rapidez. Y cuando a través del cuidado paciente he descubierto las condiciones efectivas en la producción de una flor rara o esplendida, siento una satisfacción parecida a la que experimento al facilitar el crecimiento de una persona o de un grupo”. (Rogers, 1983)

El crecimiento humano así como el de una flor se requiere de lidiar con las vicisitudes que se encuentra a su paso para trascenderlos y mostrar su verdadero esplendor por ello la parte esencial del facilitador es promover los medios necesarios para lograr este objetivo. Para Rogers estas condiciones son la idea motora del Enfoque Centrado en la Persona que fueron encontradas fundamentalmente a través de las observaciones en consultorio con sus pacientes y son la empatía, la aceptación incondicional y la congruencia.

La empatía señala Rogers (1962) es la capacidad de percibir el mundo interior del cliente, integrado por significados personales y privados, como si fuera el propio pero sin perder nunca ese “como si”.

Durante la empatía se va produciendo una doble tarea de observación que implica tener una escucha activa hacia con el otro y también a uno mismo, devolviendo una genuina comprensión sin evaluar, sin juzgar, sin criticar y sin proyectarse.

Para Lafarga (1992) la actitud empática tiene muchas modalidades de aplicación que va dependiendo de la etapa del proceso terapéutico, estas se pueden agrupar en reflejante, esclarecedora, confrontativa, integradora y unificadora; en cada una de ellas el facilitador tendrá que tener en cuenta los siguientes elementos para logara la potencialidad del cliente.

- a) Ser capaz de ver y comprender a los demás como ellos mismos se ven y se perciben, y poder trasmitirles esa percepción de forma aceptante.
- b) Poder considerar la propia percepción de los demás por más que sea serena, objetiva, independiente e ilustrada que sea, como una hipótesis subjetiva, que en la relación terapéutica sirve únicamente para facilitar la comprensión de la realidad de la persona que recibe ayuda, y no como una norma objetiva.
- c) Desarrollar una percepción fina y matizada tanto de las reacciones propias como de los demás. Mediante un entrenamiento en psicología del desarrollo, teoría de la personalidad, psicopatología, aprendizaje y motivación.
- d) Ser lo suficientemente consiente de las propias reacciones, motivaciones y sistema de valores para detectar la influencia positiva o negativa de estos en la actitud empática profesional.
- e) Mantener una actitud autentica respecto a su propio sentir, pensar y actuar de forma tal que todo mensaje doble en la relación pueda analizarse abiertamente.
- f) Ser ajeno a toda ambición de interpretar, manipular, dirigir, formular y planear el proceso de cambio en otras personas a la luz de los modelos psicológicos y experiencia terapéuticos propios.

Por lo tanto esta condición básica si es promovida útilmente para el descubrimiento de la verdadera realidad del cliente se esfumaran las ansiedades y culpas, y entrará auténticamente en un mundo de real contacto consigo mismo ofreciendo una deconstrucción de su ser.

Un segundo elemento indispensable en el ECP es lo que se denomina como **aceptación incondicional**; para Mearns D. y Thorne B. (2003) y Arias, G. W. (2015) mencionan que ser comprendido y aceptado tal como uno es; es experimentar la posibilidad de un mundo en el que es posible respirar sin miedo pues se le brinda comprensión, apoyo y estimación al paciente, en lugar de darle críticas, sermones y reprobación.

Así mismo Lambers (2003) significa tener la disposición consistente a valorar y respetar al otro como una persona con *valor*, sin condiciones y sin ser afectado por la conducta de la persona. Una manera de ejemplificarlo para Rogers (1962) menciona que es como un sentimiento parecido al de un progenitor hacia su hijo, es un sentimiento positivo que aflora sin reservas, ni evaluaciones y que implica no juzgar.

Logrando la aceptación incondicional en cada encuentro con otras personas y más en aquellas en búsqueda de ayuda, ello va a facilitar una mejor interrelación, ya que ante la ausencia de miedos uno puede ser quien verdaderamente es dando paso a una libre expresión de emociones y experiencias que en ocasiones llegan a ser negadas o distorsionadas, logrando así encontrar el camino hacia la congruencia. Así mismo para Barceló, T. (2012) significa confiar en la capacidad del otro para desarrollarse y crecer, para decidir libremente y hacerse responsable de sus propias decisiones.

Una nota importante a señalar en este elemento es la forma en cómo se está logrando la comunicación entre facilitador y cliente debido a que la expresión de emociones, actitudes y sensaciones reflejarán el grado de empatía, aceptación y autenticidad, por lo que el cambio o evolución en la personalidad dependerá de estas tres condiciones. Y en este sentido la relevancia radica en hacer una doble

observación constante que implica que el facilitador se dé cuenta de su mundo interno así mismo como el de la otra persona para calibrar estos componentes en el proceso terapéutico y así promover sus potencialidades.

Un último elemento es la **Congruencia** que para Lambers (2003) la define como la simbolización e integración precisa de la propia experiencia en la conciencia y la adecuada expresión de esta experiencia, integrada en la conducta; es decir es la integración consciente de todo lo que pensamos, hacemos, decimos y sentimos.

Arias (2015) menciona que se debe trabajar la congruencia entre un yo real y un yo ideal para evitar desequilibrios psicológicos; ya que mientras más alejados estén entre sí el yo real del yo ideal crearan estados de desadaptación.

Para Rennie (2001) y Barceló (2012) la congruencia bajo un aspecto clínico y que se puede extrapolar a diferentes ámbitos tiene como finalidad ser una fuente de cambio en el cliente promovido por parte del terapeuta, el cual éste refleja una completa transparencia denotándose en los aspectos paralingüísticos como el discurso y el lenguaje corporal.



Fig. 2 elementos que conforma la congruencia

Una vez integrados estas tres condiciones de manera conjunta tienen la finalidad de reencontrar y potenciar el poder a la persona; para Mearns y Thorne (2003) consiste en celebrar y respetar la singularidad y potencial de los recursos de cada persona y facilitar el proceso mediante el cual se hacen conscientes y dueños de su poder personal, dejando de ser los esclavos de las expectativas, necesidades y demandas de los demás.

2.3 Intervención comunitaria desde el Enfoque Centrado en la Persona

Cuando aparece el término *intervención* dentro la psicología, de manera inmediata permite remitirse a la parte práctica o aplicada de esta ciencia; teniendo en cuenta que esta intervención se va a dirigir a una comunidad y como materia prima de ésta encontramos a individuos heterogéneos que la van conformando.

Para ello en este apartado hablaremos del Enfoque Centrado en la Persona como una manera de concebir al ser humano que va permitir que cada individuo asuma la responsabilidad de sí misma y así del mismo modo pueda promover la conciencia de las dificultades y su correspondiente mejoramiento de su entorno; por lo tanto las intervenciones sociales señala Riveros, A. E (2014) deben de establecerse a través de mediaciones donde este presentes la autenticidad y la empatía buscando el encuentro y las soluciones.

Es así que nace la *terapia centrada en los grupos* o también llamados *grupos de encuentro* desarrollados por Rogers, así surge como una extrapolación de los alcances del ECP teniendo como objetivos crear un clima de seguridad psicológica, estimular la expresión de los sentimientos inmediatos, y dar retroalimentación beneficiosa aun cuanto más se presente una atmósfera cargada de estrés y tensión (González, L., 2015).

Gómez del Campo (2011) en un esfuerzo incesante de dar continuidad a los trabajos de Rogers implementa el Modelo de Desarrollo Humano Comunitario dando como resultado la creación de relaciones significativas, conformada por individuos, grupos, comunidades, instituciones y especialistas donde se ha favorecido su fortalecimiento, demostrando así que el ECP promueve la credibilidad, sentido de pertenencia e identidad, así como relaciones más igualitarias denotándose en el liderazgo, la toma de decisiones y la participación activa de los miembros de la comunidad.

Dentro de las aportaciones del enfoque centrado en la persona a este modelo comunitario se ve reflejado en los siguientes aspectos:

- Los participantes son seres con potencial, con capacidad de modificar su percepción de la realidad, la percepción de sí mismo, del contexto social en el que están inmersos; descubren la posibilidad al resignificar su existencia y de transformar una actitud pasiva a una más activa.
- La renuncia consciente a todo control sobre los miembros de la comunidad y en su lugar se favorece la toma de decisiones.
- Existe una libre expresión de sentimientos contribuyendo a favorecer un proceso de acompañar y dejarse acompañar hacia un crecimiento personal.
- El poder de la persona lejos de ser un concepto individualista es una manera de entender la integración y el equilibrio entre las necesidades individuales y sociales.
- Así mismo denota el poder de la persona que implica asumir que se es diferente evitando así adoptar un papel de víctima o de marginado.
- El ambiente dentro de una comunidad será promovido mediante un actitud de respeto incondicional al considerarlos únicos e irrepetibles, donde no se tiene que ser distinto para formar parte de él.

Y debido a que cada persona es diferente, las vicisitudes estarán presentes por lo que serán necesarias atenderlas de manera oportuna y para ello el ECP permite que las problemáticas sean aceptadas y definidas poniendo en movimiento un proceso que para Gómez del Campo (2005) cuenta con las siguientes características:

- Ⓢ En algunos miembros surgirán sentimientos que han estado suprimidos durante mucho tiempo, principalmente sentimientos negativos, hostiles y de amargura.
- Ⓢ Al encontrar que estas actitudes son aceptadas y comprendidas, un mayor número de miembros del grupo se sentirá libre para expresar toda la gama de sentimientos que experimente.
- Ⓢ Con una expresión individual más completa, las personas son reconocidas por sus características únicas y por sus fuerzas, y se empieza a desarrollar confianza mutua.
- Ⓢ Los sentimientos más irracionales se diluyen de alguna manera al ser expresados completamente y con la retroalimentación de los miembros del grupo.
- Ⓢ Los sentimientos basados en experiencias comunes al grupo son clarificados y fortalecidos.
- Ⓢ La confianza crece, es decir, aumenta la confianza en sí mismo y la confianza general en el grupo.
- Ⓢ La consideración colectiva de los problemas es más realista y está menos cargada de irracionalidad.
- Ⓢ Al confiar más los unos con los otros, se dan “menos viajes egoístas” en los cuales los miembros compiten por el liderazgo o tratan de conseguir crédito por algo o de defender una solución opuesta.

- Ⓢ El grupo da pasos más innovadores, responsables y a menudo revolucionarios. Estos pueden ser dados, ahora, en una atmosfera de realismo.
- Ⓢ El liderazgo en el grupo se multiplica. Cada individuo tiende a respetarse a sí mismo y a las cualidades de liderazgo que él tiene.
- Ⓢ Se emprende una acción constructiva, tanto por el grupo como por los miembros individuales para cambiar la situación en que se encuentra.
- Ⓢ Los individuos sienten el apoyo del grupo para emprender acciones que saben que serán consideradas como radicales, aun cuando implique un gran riesgo para ellos mismos.

Así mismo Espejo, R. (2009) señala que el desarrollo humano se ve íntimamente relacionado a la participación de las personas en la vida social, es decir el grado de compromiso que una persona puede tener al presentársele la posibilidad de hacerse responsable de un aspecto de la situación de su comunidad.

De acuerdo a lo anterior se puede confirmar que el enfoque centrado en la persona no da poder a la persona, lo que pasa es que nunca se lo quita; por ello es elemental la inclusión de esta visión del ser humano lo cual compaginará y favorecerá fuertemente un ambiente más cálido y receptivo cuando se trabaje con la autoestima.

CAPÍTULO 3

AUTOESTIMA

Hoy en día en el siglo XXI por más increíble que parezca se sigue dando importancia a la Salud física por sobre la Salud psicológica y emocional, sin tener en cuenta que existe una explícita interrelación conformando una sola unidad, un todo. Abordar este tema permite reubicar los esfuerzos por parte de los psicólogos como profesionales de la salud poder intervenir para lograr el bienestar del ser humano.

Hablar de bienestar en el ser humano como señala Gasperin R. (2010) es necesario partir de un autoconocimiento de sí mismo, ello involucrara un trabajo arduo que requiere disposición y tiempo pues cada uno de nosotros nos desenvolvemos en diferentes áreas de vida como por ejemplo: el trabajo, la escuela, el hogar, los amigos, la pareja y por su supuesto sin olvidar la relación que establecemos con nosotros mismos; lograr mantener un estado de bienestar significa que cada uno se encuentre en un estado de tranquilidad y armonía en cada uno de estos ámbitos.

Después de haber analizado diversos aspectos que encuentren y potencialicen nuestro bienestar aparece el término ya conocido como autoestima pues señala Branden, N. (2010) que la autoestima positiva es el requisito cardinal de una vida plena; es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión; y también forma la base de esa serenidad de espíritu que hace disfrutar de la vida.

3.1 Definición

Para entender el concepto de autoestima indudablemente se requiere revisar que el término y su significado de esta palabra tengan congruencia, todo para tener en claro de que vamos a hablar más adelante.

Para ello se retomaran dos definiciones que son complementarias. Una de ellas es la que propone Bucay, J. (2009) que menciona que la palabra se compone de “auto” que significa uno mismo y “estima” haciendo referencia no a como lo usamos coloquialmente dándole un sentido de afecto, sino más bien en un sentido de asignar un valor. Bajo este mismo planteamiento Pereira, V. (2011) precisa que este concepto valorativo se aprende, cambia y sobre todo se puede mejorar; pues se basa en todos los pensamientos, sentimientos que nosotros mismos hemos recogido, asimilando e interiorizado durante nuestra vida.

Por lo tanto autoestima significa considerarse como alguien valioso y por consiguiente valorarse adecuadamente. Bucay (2011) lo ilustra con la siguiente historia que lleva por nombre el verdadero valor del anillo:

Hay una vieja historia de un joven que concurrió a un sabio en busca de ayuda.

—Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro, sin mirarlo, le dijo:

—Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizás después... —y haciendo una pausa agregó— Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

—E... encantado, maestro —titubeó el joven pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

—Bien —asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho, agregó —toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete antes y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió.

Apenas llegó, empezó a ofrecer al anillo a los mercaderes.

Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo.

Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo. En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, y rechazó la oferta.

Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado —más de cien personas— y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó.

Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro. Podría entonces habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda.

Entró en la habitación.

—Maestro —dijo— lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

—Qué importante lo que dijiste, joven amigo —contestó sonriente el maestro—. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él, para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar.

El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo:

—Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.

¡¿58 monedas?! —exclamó el joven.

—Sí —replicó el joyero— Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... Si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

—Siéntate —dijo el maestro después de escucharlo—. Tú eres como este anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.

Por otro lado Branden, N. (2011) comenta que la autoestima es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad a partir de ser respetables, de ser dignos, teniendo derecho a afirmar las necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

Esta definición es pertinente mencionarla ya que permite clarificar su practicidad haciendo énfasis en el esfuerzo que se requiere para la construcción de nuestra autoestima, es decir, es una elección personal teniendo que contamos naturalmente con todas las capacidades para desarrollarla.

Una de estas capacidades es la de *Pensar*, referido hacia que somos la única especie que podemos razonar, lo que quiere decir es que en todo momento estamos estableciendo relaciones Causa-Efecto como por ejemplo: por que llueve, como hacer un pastel o que es el tiempo.

Y el otro mecanismo inherente al ser humano es la capacidad del *uso que le damos a nuestra conciencia* en el entendido de que tenemos la facultad de

visualizarnos a nosotros mismos, nuestros actos y por consiguiente de sus consecuencias, por lo que tenemos la dichosa oportunidad de elegir lo que más nos convenga.

En este sentido Branden (2010) presenta algunas pautas que ponen en evidencia el impacto de la autoestima sobre las elecciones que hagamos sobre:

- Pensar aunque resulte difícil, contra no pensar.
- El percatamiento, aun cuando sea un desafío, contra el desconocimiento.
- La claridad, se obtenga o no con facilidad, contra la oscuridad o la vaguedad.
- El respeto por la realidad, ya sea agradable o dolorosa, contra la evitación de la realidad.
- El respeto por la verdad contra el rechazo de la verdad.
- La independencia contra la dependencia.
- La actitud activa contra la actitud pasiva.
- La voluntad de correr riesgos adecuados. Aunque despierten miedo, contra la falta de voluntad.
- La honestidad con uno mismo contra la deshonestidad.
- Vivir el presente y de acuerdo con él, contra replegarse en la fantasía.
- Enfrentarse a uno mismo contra evitarse a uno mismo.
- La voluntad de ver y corregir los errores, contra la perseverancia en el error.
- La razón contra el irracionalismo.

Dicho de esta manera está en nuestras manos la manera en cómo vivimos hoy y como viviremos en un futuro dependiendo del nivel de nuestra autoestima. Desde la mirada de Andre, C. (2010) la autoestima se evidenciara en nuestras vidas de la siguiente manera:

- ❖ Decir lo que pienso.
- ❖ Hacer lo que pienso.

- ❖ Insistir cuando me enfrento a una dificultad.
- ❖ No tener vergüenza de renunciar.
- ❖ No dejarme llevar por la publicidad o las modas, que quieren hacerme creer que no estoy en la onda si no llevo una determinada marca.
- ❖ Reír de buena gana si se burlan de mi amablemente.
- ❖ Saber que puedo sobrevivir a mis fracasos.
- ❖ Atreverme a decir “no” o “stop”.
- ❖ Atreverme a decir “no lo sé”.
- ❖ Seguir mi camino, aunque este solo (a).
- ❖ Concederme el derecho de ser feliz.
- ❖ Sentirme digno de ser amado (a).
- ❖ Soportar dejar de ser amado (a), aunque esto me haga infeliz de momento.
- ❖ Sentirme tranquilo conmigo mismo.
- ❖ Decir “tengo miedo” o “soy feliz” sin sentirme avergonzado.
- ❖ Amar a los otros sin vigilarlos o ahogarlos.
- ❖ Hacer lo que pueda para lograr mis deseos, pero sin someterme a presión.
- ❖ Concederme el derecho de decepcionar o fracasar.
- ❖ Pedir ayuda sin sentirme inferior a ello.
- ❖ No avergonzarme ni hacerme daño cuando no estoy contento(a) conmigo mismo(a).
- ❖ No sentirme envidioso(a) del éxito o felicidad de los demás.
- ❖ Saber que puedo sobrevivir a mis desgracias.
- ❖ Concederme el derecho de cambiar de opinión tras reflexionar.
- ❖ Demostrar sentido del humor respecto a mí mismo(a).
- ❖ Decir lo que tengo que decir, aunque tenga miedo.
- ❖ Extraer lecciones de mis errores.
- ❖ Ponerme el bañador aunque mi cuerpo no sea perfecto.
- ❖ Sentirme en paz con las heridas del pasado.
- ❖ No tener miedo al futuro.

- ❖ Descubrir que soy buena persona, con sus virtudes y sus defectos.
- ❖ Sentir que progreso y extraigo lecciones de vida.
- ❖ Aceptarme tal como soy hoy, sin renunciar a cambiar mañana.
- ❖ Y por último, pensar en otras cosas aparte de mí mismo.

3.2 Seis pilares de la Autoestima: influencias interiores

Una vez aterrizado lo anterior y hasta este punto considerando las decisiones que tomemos formaran la autoestima, a continuación se señalaran los aspectos que dan pauta a su formación lo que Branden (2011) llamo pilares de la autoestima integrado por diversas prácticas de vida que estimulan una actitud de valía personal.

1. *La práctica de vivir conscientemente*: consiste en estar atentos en todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas, al máximo de nuestras capacidades, sean cuales sean éstas, comportándonos de acuerdo con lo que vemos y conocemos.

También implica interesarse por conocer no solo la realidad exterior si no también la realidad interior constituida por mis necesidades, sentimientos, aspiraciones, motivaciones y así lograr entenderlas para que no sea algo extraño o misterioso para nosotros sabiéndose diferenciar entre la realidad de los hechos y las interpretaciones e incluso diferenciarlas de nuestras emociones.

2. *La práctica de la aceptación de si mismo*. Es establecer una honesta relación armoniosa con nosotros mismos donde hay una disposición a experimentar que lo que pensamos lo estamos pensando, lo que sentimos lo sentimos, deseamos lo que deseamos, hacemos lo que hacemos y somos lo que somos; sin negar, sin evadir o incluso distorsionarlo.

Aceptar es ver que lo que es es y no necesariamente es de nuestro agrado por lo que este es un motivo por el cual cuesta trabajo aceptar las cosas; como por ejemplo: si en mi jardín tengo un árbol de guayabas y un día me

despierto con ganas de que ese mismo árbol me de naranjas para hacerme un jugo, esto no sucederá.

Esto permite explicar que entre más alejados estemos de la realidad más conflicto tendremos; una manera de representarlos sería de la siguiente manera:

- a) Aceptación: implica reconocer la realidad y hacer algo para alcanzarlo, produciéndose así armonía.

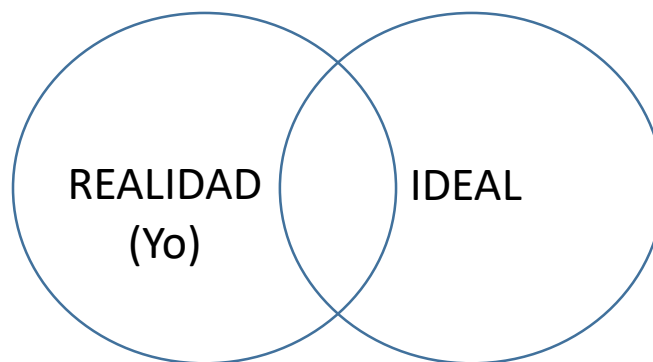


fig. 2 Representación de la aceptación

- b) Negación: implica alcanzar la parte ideal dejando de lado lo que pasa en la realidad produciéndose así frustración.

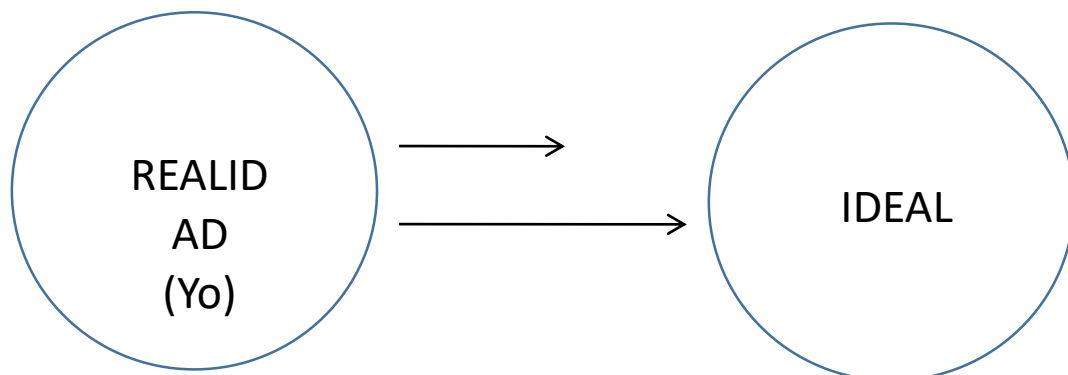


fig. 3 Representación de la Negación

3. *La práctica de la responsabilidad de uno mismo*; para digerir este término me gustaría dividirla en “respon” creando la palabra *responder* y “abilidad” para dar origen a la palabra *habilidad*; dicho de esta manera tenemos que responsabilidad es la habilidad para responder a todos y cada uno de nuestros actos que realizamos, es asumir las consecuencias a favor o en contra e incluso sean estas agradables o no.

La práctica de la responsabilidad de si mismo supone la admisión de que:

- ✓ Yo soy responsable de la consecución de mis deseos.
- ✓ Yo soy responsable de mis elecciones y acciones.
- ✓ Yo soy responsable del nivel de conciencia que le dedico a mi trabajo.
- ✓ Yo soy responsable del nivel de conciencia que le apporto a mis relaciones.
- ✓ Yo soy responsable de mi conducta con otras personas: compañeros de trabajo, socios, clientes, cónyuge, hijos, amigos.
- ✓ Yo soy responsable de la manera de jerarquizar mi tiempo.
- ✓ Yo soy responsable de la calidad de mis comunicaciones.
- ✓ **Yo soy responsable de mi felicidad personal.**
- ✓ Yo soy responsable de aceptar o elegir los valores según los cuales vivo.
- ✓ **Yo soy responsable de elevar mi autoestima.**

4. *La práctica de la autoafirmación*, esta consiste en “asegurar el propio derecho a existir” respetando mis deseos, necesidades y valores, y buscando su forma de expresión adecuada a la realidad.

Significa ser quien soy abiertamente y establecer relaciones humanas con respeto y en contraparte sería adoptar una personalidad para agradar a otros, esto último podría desembocar en aquello que llamamos autosabotaje.

5. *La práctica de vivir con propósito*, conlleva utilizar todas nuestras facultades para la consecución e nuestras metas que hemos elegido, cabe recordar

que somos la única especie que tiene y maneja la noción de tiempo consiguiendo visualizar lo que haremos mañana e incluso que es lo que quiero para mí dentro de 10 años e incluso elaborar su respectiva planeación. Por lo que vivir con propósito requiere:

- a) Asumir la responsabilidad de la formulación de nuestras metas y propósitos de manera consciente.
- b) Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir nuestras metas.
- c) Controlar la conducta para verificar que concuerda con nuestras metas.
- d) Prestar atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen a dónde queremos ir.

Una vez puntualizado esta práctica solo resta tener en cuenta que aquello que queremos llevar a cabo se encuentre dentro de las posibilidades reales y que estén bajo nuestro control.

“si yo no hago algo para mí (metas), nadie lo va hacer”

6. *La práctica de la integridad personal* consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias y todas ellas vayan de acuerdo con las conductas que realizamos, a todo ello en otro momento Rogers (1962) lo llamo congruencia.

Por ejemplo si consideramos que somos personas dignas de respeto, por lo tanto nuestros actos estarán encaminados a defender nuestros derechos mediante límites saludables. Otro ejemplo ahora de incongruencia sería si me considero una persona que promueve cero tolerancia al maltrato animal y en casa golpeo al perro cuando no me obedece. Por lo tanto obrar en contra de mi criterio me estoy traicionando a mí mismo; dicho de manera coloquial sería como dormir con el enemigo.

Estos seis pilares antes mencionados encuentran su movilidad en el amor considerándose así como aquella energía de vida que genera las acciones más saludables para cada uno de nosotros; es como preguntarte ¿Qué quisieras para una persona que para ti es muy, pero muy importante? Seguramente encontremos como respuesta que tolo lo mejor; ahora la cuestión sería ¿Porqué no hacer eso mismo con nosotros?

3.3 Influencias exteriores que intervienen en el desarrollo de la autoestima.

En este apartado se hablara de aspectos externos que influyen de manera preponderante en la construcción de nuestra valoración; dichas influencias provienen de los diferentes contextos en los que nos desenvolvemos de manera particular encontramos a la familia y a nivel general encontramos a la sociedad permeados por esta manera de ver la realidad llamada la cultura.

Para la UNESCO (2010) señala que la cultura es aquella encargada de ofrecer el contexto, los valores, la subjetividad, las actitudes y las aptitudes sobre las que los procesos de desarrollo han de tener lugar, y en su sentido más amplio, la cultura puede considerarse actualmente como el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o un grupo social. Ella engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales al ser humano, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias. La cultura da al ser humano la capacidad de reflexionar sobre sí mismo. Es ella la que hace de nosotros seres específicamente humanos, racionales, críticos y éticamente comprometidos. A través de ella discernimos los valores y efectuamos opciones. A través de ella el ser humano expresa, toma conciencia de sí mismo, se reconoce como un proyecto inacabado, pone en cuestión sus propias realizaciones, busca incansablemente nuevas significaciones, y crea obras que lo trascienden.

Así mismo Valsiner (1997) señala que la cultura es un organizador inherente del desarrollo psicológico humano, donde se va construyendo a partir de signos que representan aspectos selectos de la relación de la persona con el mundo.

Integrando las definiciones anteriores en la *figura 3* se parte de la pregunta ¿Cómo conozco el mundo? dando respuesta, este conocimiento se va construyendo por una constante interacción con la realidad, esta interacción esta mediada por conceptos o signos.

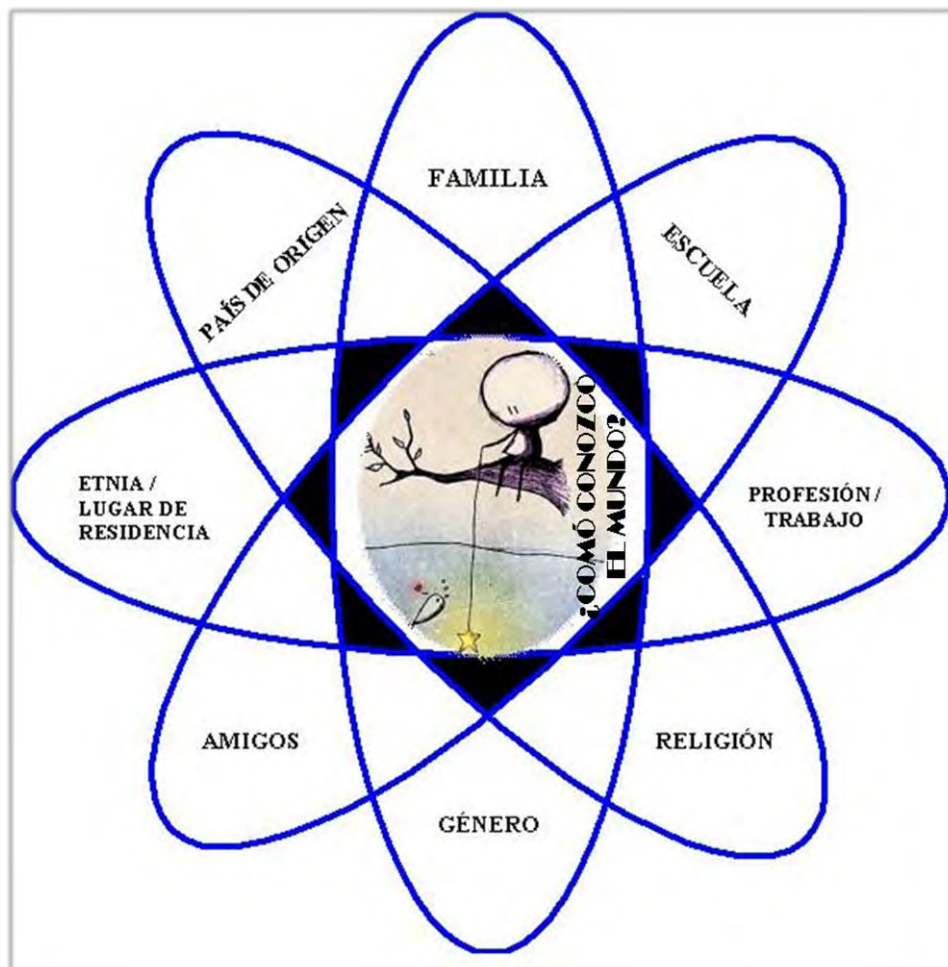


fig. 4 Construcción de la realidad

Estos signos se van integrando en sistemas que van regulando la reflexión cognoscitiva, afectiva y las acciones. Y por consiguiente su significado se va coconstruyendo por parte del sistema psicológico de la persona bajo la guía

restrictiva de agentes sociales en el mundo social de la persona (otras personas, instituciones sociales, mensajes codificados en el ambiente que reflejan diferentes sistemas de valores, etc.). Tal guía social puede orientarse simultáneamente hacia los objetivos variables poniendo a la persona en medio de interpretaciones ambivalentes de una situación dada o en dilemas morales que no pueden resolverse por lo esquemas existentes de normas sociales.

Para Dreier (1997) cada persona se mueve a través de múltiples contextos sociales por lo tanto sus modos de participación varían debido a las posiciones particulares, las relaciones sociales, los ámbitos de posibilidades y las preocupaciones personales que los diversos contextos encarnan para ellos.

Sin embargo, gracias a que el ser humano posee la capacidad de reflexionar puede cuestionar las construcciones pasadas, las presentes, y las futuras potenciales; haciendo posible la habilidad de construir, usar y abandonar los signos.

Para alcanzar este fin es importante dotar al ser humano de herramientas que faciliten este proceso; herramientas que deberían ser dadas a muy temprana edad en la familia o en la escuela por lo que enseguida hablaremos de estos contextos debido a su trascendental implicación en el desarrollo de la autoestima.

3.3.1 Familia

Hablar de la familia y su influencia en la autoestima reside principalmente en las relaciones que se establece entre padres e hijos promoviendo la seguridad necesaria para hacer frente a los desafíos cotidianos y cubrir así los objetivos hacia los hijos logrando que sean responsables e independientes.

Bajo esta línea Coopersmith (1997) señala cinco condiciones necesarias asociadas con una alta autoestima:

1. El niño experimenta una total aceptación de los pensamientos, sentimientos y el valor de su propia persona.
2. El niño funciona en un contexto de límites definidos e impuestos con claridad siendo justas, no opresoras y negociables.
3. El niño experimenta respeto hacia su dignidad como ser humano.
4. Los padres tienen sus propias normas y valores elevados e instalan en expectativas morales y de rendimiento transmitiéndolos de forma respetuosa, benévola y no opresiva, y se reta al niño a que sea lo mejor que puede ser.
5. Los padres son los modelos de un alto nivel de autoestima por lo que los propios padres tendrán que promover eficacia personal y respeto hacia uno mismo en sus vidas.

Carter (2002) por su parte menciona que la atmósfera que se respira en el hogar depende totalmente de los padres, por lo que un progenitor que tiene un buen concepto de si mismo tendrá reacciones favorables hacia su hijo. Este concepto se verá reflejado en:

- ✓ Guardar equilibrio entre sus actividades personales y las actividades familiares.
- ✓ Inspirar confianza en sus hijos.
- ✓ Controlar sus emociones.
- ✓ Ser objetivo.
- ✓ Aceptar que el niño tiene derecho a expresar sus emociones.
- ✓ Reaccionar con decisión ante los problemas.
- ✓ Estar seguro de sus decisiones.
- ✓ Alentar positivamente hacia sus hijos.
- ✓ Ser optimista.
- ✓ Ser flexible.
- ✓ Permitir que sus hijos tomen algunas decisiones.
- ✓ Incluir en sus planes diarios actividades con la familia.
- ✓ Ser franco y honrado.

- ✓ Ser sincero y afectuoso con los demás.
- ✓ Considerar el punto de vista de sus hijos.

3.3.2 Escuela

El ser humano desde que nace esta en total dependencia de los padres por lo que es tarea de ellos construir una autoestima saludable, sin embargo, si esta labor no se cumple al cien por ciento entra en juego el contexto llamado escuela, ya que los estudiantes pasan como mínimo 4 horas diarias e incluso hasta 8 horas con la implementación de escuelas de tiempo completo.

El fortalecimiento de la autoestima en una institución educativa radica en la labor que desempeña el docente y el clima que promueve en el salón de clases. Así el docente al igual que los padres son modelos de una autoestima saludable que pueden posibilitar un sentido de confianza en los estudiantes mediante la comprensión, la cooperación, la participación de todos; la resolución de problemas, la ayuda y el respeto mutuo. Reasoner (1992).

No obstante si solo nos mantenemos con la vieja idea de que la escuela es un ambiente donde tradicionalmente se enseñan solo conocimientos sin tener en cuenta el impacto que tienen las nuevas relaciones distintas a las de casa puede conducir a problemáticas que modifiquen la percepción como estudiantes e incluso como personas dándole así un golpe crucial a nuestra autoestima, tal es el caso del bullying.

CAPÍTULO 4

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA: A NIVEL PREVENTIVO, DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

“Todos quieren cambiar el mundo, pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo”

Leon Tolstoi

Hace algunos años Carl Rogers (1994) en su artículo titulado *la persona del mañana* hace hincapié en la preocupación de hacia donde se dirige el ser humano así como la sociedad a la que pertenece.

Es así que ante las actuales vicisitudes que se están viviendo es importante informar, incidir y hacer participe a la familia, la escuela, a los grupos religiosos, las instituciones sociales e instituciones gubernamentales. Hace algunos años en este mismo perfil Zax y Specter (1979) señalan que la educación integral debe de estar constituida tanto por los miembros de la comunidad así como las instituciones educativas para dar solución a las diversas controversias en cuanto a quienes son los verdaderos responsables de esas enseñanzas. En esta ocasión y bajo los parámetros de la Psicología Comunitaria no hay que perder de vista la finalidad de esta subdisciplina psicológica refiriéndose al mutuo desarrollo humano de cada individuo y de la misma comunidad.

Hablando desde las políticas gubernamentales, actualmente en el Ciudad de México se han establecido programas sociales para solventar las necesidades de grupos desfavorables sin aun tener los resultados más óptimos; pues solo se logra atender a pequeños grupos aislados de una comunidad. En este sentido resultan insuficientes en la atención de cada problemática, luego que en Cuauhtémoc aún son apremiantes a resolver la pobreza (Llanos, 2009), la inseguridad (Rocha, 2014), la drogadicción (Quintero, 2014), el bullying, familias disfuncionales, violencia

intrafamiliar, asentamientos irregulares (Vite, 2011), inundaciones (Montes, 2011), delincuencia organizada (Quintero, 2011).

Por lo que bajo esta presunción la tarea consiste en redirigir a la población hacia la construcción de soluciones; no obstante de acuerdo al INEGI para Agosto del 2016 se ha mostrado que la población no económicamente activa mayor de 15 años es del 39.46%, así mismo el porcentaje de personas que no realizan ninguna actividad y se encuentran desocupadas tienen un porcentaje del 4.0%, lo que muestra una población paralizada inicialmente hacia con su persona; en este sentido la mayoría de la población se encuentra entre los 0 a 24 años entendiéndose de esta manera que el rumbo del país en las próximas décadas estará en manos de los que hoy son adolescentes y jóvenes; Cuauhtémoc forma parte de la Ciudad de México la segunda entidad federativa con mayor población teniendo el 7.5% de la población total de México por debajo del Estado de México que cuenta con el 13.5%; por lo que el cambio en un mayor proceso se puede ubicar en las manos de los jóvenes.

La resolución de las problemáticas que vive Cuauhtémoc germinará bajo la motivación de cada persona para encontrar de manera inicial su bienestar y simultáneamente dirigirlo a un bienestar comunal, partiendo desde una concientización seguida de la detección de necesidades hasta el accionar que esto conlleva; para ello como piedra angular ubicamos a la Psicología Comunitaria que propone abrir caminos con la Participación.

Hablando de la Participación se tiene que considerar como una herramienta y objetivo a la vez pues significa involucrar a cada miembro y permitir que exprese su punto de vista acerca de los temas más apremiantes entorno a su forma de ver la realidad; por lo que esta participación se instaurará en todo momento, de principio a fin, con la finalidad de mejorar el trabajo comunitario y del cual se debe aplicar y ampliarse a una meta a corto, mediano y largo plazo.

Montero (2004) señala que la estrategia participativa no es simplemente un juego o una "dinámica", sino más bien la puesta en práctica de una serie de

mecanismos psicológicos y sociales que posibilitan el enriquecimiento o autoafirmación de la reflexión, la autogestión, sensibilización y toma de conciencia hacia una modificación de la realidad.

La propuesta a trabajar radica en implementar la Participación bajo una visión humanista que pretenda generar un equilibrio en las estructuras de poder dentro de la comunidad y conforme avanza ir delegando la responsabilidad a cada persona para que de manera conjunta se trabaje hacia un mismo objetivo logrando la interrelación de todas las partes.

Por lo tanto el marco teórico humanista en este trabajo va a enriquecer y a dar un sentido más equitativo entre profesionales y miembros de la comunidad permitiendo una relación persona a persona. La inserción de un profesional en la comunidad a partir de una visión humanista pretende generar una relación que posibilite una intervención donde pasará a hacer un facilitador donde el profesional pone a disposición su conocimiento teórico y promueve el ambiente más óptimo para favorecer los cambios que busca la comunidad.

En este sentido hablar del Enfoque Centrado en la Persona y de sus aspectos medulares: la aceptación incondicional, la congruencia y la empatía van a promover una manera más auténtica de establecer un contacto con nuestro Yo interior, posibilitando un darse cuenta de la situación actual y valorar las opciones un cambio.

Para ello esta propuesta de intervención a nivel preventivo en el formato de taller surge como una preocupación evidente ante la calidad de vida de los habitantes de Cuatepec. La temática que se abordará es la Autoestima, este proceso cumple con una función relevante pues va a permitir la maduración psicológica y emocional de los individuos que deseen desplegarla; esta maduración radica primordialmente considerando a la persona como el único motor y responsable de su bienestar. Para Branden (2013) la autoestima se construye a partir de seis pilares: vivir conscientemente, la aceptación de si mismo, la

responsabilidad de uno mismo, la autoafirmación, el vivir con propósito y la integridad personal.

El taller de Autoestima se presenta en una modalidad de 8 sesiones con la finalidad de fomentar el cuidado del bienestar de cada individuo responsabilizándose de su integridad física, psíquica, emocional y social; pero sobre todo promueve un cambio en las diferentes esferas en las que se desenvuelve la persona equipando de herramientas para afrontar las vicisitudes apremiantes en Cuauhtepac.

Esta propuesta está enfocada a resaltar la participación activa de los jóvenes, es decir, promover la disposición a ayudarse a uno mismo lo que implica dejar de considerarse como víctimas de circunstancias injustas dejando de lado la actitud pasiva.

Sin embargo, se entiende que existen factores que han impedido el desarrollo apropiado de la autoestima como por ejemplo: una escasez en la comunicación familiar, la situación económica, los grupos sociales, las costumbres, y algunos que se encuentran en las instituciones educativas como lo es el desinterés y/o desconocimiento de la importancia que tiene la autoestima en el desarrollo de cada persona por parte de los profesores.

Por lo que este trabajo tendrá la posibilidad de abrir un campo de intervención desde la psicología comunitaria puntualizando de manera congruente la manera de entender la realidad de nuestras sociedades donde están emergiendo las problemáticas actuales.

4.1 Características de la Población de Cuauhtepac

En el 2008 el Programa de Apoyo a Pueblos Originarios impulsado por el Gobierno de la Ciudad de México en su publicación *imágenes e historias de cuauhtepac* inicia la recolección de datos e historia de esta comunidad encontrando antecedentes muy relevantes.

Cuautepec es un lugar lleno de historia y tradición; que se ve reflejado en su nombre que etimológicamente significa “*en el Cerro de las Águilas*” que deriva de los vocablos náhuatl *cuauhtli*, que significa *águila* y *tepetl*, que significa *cerro*; su fundación fue en el año de 1508 con la llegada de aldeanos Aztecas que se habían instalado en la cuenca del Valle de México y desde ese momento se ha vuelto en un territorio que está constantemente cambiando debido a la inmigración de personas de otros estados de la república.

El poblado de *Cuautepec* es una zona ubicada al norte del Distrito Federal en la Delegación Gustavo A. Madero. Esta zona se caracteriza por estar rodeado por la Sierra de Guadalupe que sirve como límite natural separando a los municipios de Ecatepec, Coacalco, Tlaxitlan y Tlalnepantla pertenecientes al Estado de México.

La población de Cuautepec está dividido formalmente en tres barrios principales El alto, El bajo y un área en la parte central del valle llamada el Arbolillo.

4.1.1 Historia

De acuerdo al Programa de Apoyo a Pueblos Originarios (2009) actualmente Cuautepec es considerado como un pueblo originario, entendido como descendiente de una cultura preestablecida en esta región.

Esta historia se empieza a escribir con las primeras aldeas por los años de 1000 a 1010 D.C. con Xólotl, líder de un grupo Chichimeca que decidió inmigrar hacia Tenayuca y formo un imperio, siendo Cuautepec uno de esos sitios que lo conformaron. Aun en nuestros días se pueden encontrar vestigios históricos en dicha zona, ejemplo de ello son sus pirámides.

La relación entre Tenayuca y Cuautepec fue muy estrecha, pues ambos constituían un territorio en común; que a su vez se mantenían vinculados con Tlatelolco. Ante la llegada y expansión del imperio Azteca Cuautepec pasó a formar

parte de la órbita Azteca desempeñando un papel singular como lugar de adoración llevándose acabo rituales religiosos y también albergando en esta zona una escuela de “Caballeros Águilas”.

Para 1521 en México-Tenochtitlan, Hernán Cortés bajo su ejército se produce la derrota y sometimiento del imperio Azteca al Español y con ello se producen cambios a nivel militar, religioso, organización social, económica, política y territorial de la Sociedad Mexica.

En el Siglo XVI comienza en Cuauhtepc el proceso de evangelización, ejemplo de ello es el prefijo cristiano que se añadió a su nombre indígena, quedando como *Santa María Cuauhtepc* pasando a pertenecer a la Cabecera de Doctrina de Tlalnepantla.

Las cabeceras de Doctrina eran poblados donde se ubicaban las parroquias y la residencia clerical con la función de hacer más eficientes el cobro de los tributos, aumentar el control y la aculturación de la población sometida.

En este sentido cerca de 1767 fue construido el templo de la Preciosa Sangre de Cristo a cargo de la orden de los franciscanos; esta edificación posee uno de los símbolos más notables de Cuauhtepc el cual consta de un crucifijo de características únicas y en él un Cristo negro cubierto de sangre y llagas, con el cuerpo encorvado y caído hacia adelante con la mirada hacia el suelo.

Tras la conquista el reparto de tierras indígenas no se hizo esperar y el primer personaje que tuvo a su cargo esta área fue *Don Diego de Mendoza Austria y Moctezuma* hijo de Cuauhtémoc el último gran tlatoani; este lugar fue conocido como el Rincón de don Diego.

En las décadas siguientes los herederos de estas tierras vendieron superficies importantes de terreno y para finales de siglo XIX Cuauhtepc era una localidad con relaciones sociales y económicas típicas del Porfiriato: con haciendas,

entre las más representativas fue la Hacienda La Escalera y el Rancho de los Cedros; también predominó la extracción de recursos naturales principalmente minas de mármol y piedra de cantera; al mismo tiempo se dio la presencia del ferrocarril y consiguieron la explotación de los peones y labriegos.

Ante la llegada de la revolución Mexicana en 1910 algunos pobladores se unieron a sus filas debido a la situación de injusticia que en su mayoría estaban viviendo. Los frutos obtenidos de esta lucha se vieron reflejados primordialmente en cuestiones sobre las tierras y la organización política y social de Cuautepéc creando de esta manera un Ejido.

Justamente para el 6 de Diciembre de 1917 de acuerdo con el Presidente Venustiano Carranza y su correspondiente publicación en el Diario Oficial se repartieron doscientas hectáreas a 500 familias, convirtiéndose Cuautepéc de esta manera en el primer pueblo en constituirse como Ejido.

El Ejido de esta manera es entendido como no solamente el terreno y patrimonio del pueblo, sino también como una identidad jurídica colectiva, con capacidad legal, patrimonio propio, con órganos de representación y personalidad. Los ejidatarios originalmente eran 500 y actualmente solo quedan 489. Sin embargo, esta situación jurídica ha venido a menos sufriendo así múltiples transformaciones debido al crecimiento de la ciudad y consiguieron el aumento poblacional.

En nuestros días en Cuautepéc se ha iniciado la conversión hacia un espacio donde los rasgos urbanos han predominado, parte de ello se observa en la expropiación de terrenos para fines públicos como: la construcción de escuelas, hospitales, campos deportivos y el centro penitenciario "Reclusorio Norte". Pero lo que ha impactado mayormente en el crecimiento y urbanización de Cuautepéc ha sido la inmigración llegando a invadir espacios con alto riesgo de desastres como son barrancas y partes altas de los cerros.

4.1.2 Contexto de la Población y problemáticas

En esta parte territorial al norte del Distrito Federal a partir de 1980 la población se fue incrementando debido a la inmigración de gente que venía de otros estados de la república principalmente de Michoacán, Puebla, Oaxaca, Estado de México e Hidalgo.

Debido a estos movimientos poblacionales hacia esta parte de la Sierra de Guadalupe donde se ubica Cuauhtépec se ha venido utilizando para la construcción de viviendas de trabajadores que laboran en las partes industriales del Distrito Federal por lo que en la parte alta, el uso de suelo es vivienda únicamente.

Por lo que corresponde a la parte inferior se ha utilizado para el comercio tanto formal como informal; dentro de las actividades económicas que predominan son tianguis y locales semiestablecidos, así como sucursales de grandes grupos comerciales como mueblerías, bancos y supermercados.

Así mismo Cuauhtépec cuentan con centros de salud y un hospital materno-infantil, escuelas desde nivel preescolar hasta nivel universitario, así como espacios deportivos, sin embargo debido al crecimiento constante de la población consigo también aumenta la demanda de servicios públicos y de salud que actualmente son insuficientes específicamente hablando del tema de seguridad ya que actualmente han aumentado el índice de asaltos y de homicidios predominantemente por el narcomenudeo y principalmente son los adolescentes y jóvenes los más involucrados.

4.1.3 Parroquia de Nuestra Señora del Carmen

En Cuauhtépec desde sus inicios se ha caracterizado por la presencia del catolicismo en sus habitantes, siendo verificable en las dos edificaciones más importantes ubicadas una en Barrio Alto y otra en Barrio Bajo. Sin embargo, el predominio Católico continúa conforme avanzan los años y la población misma en esta zona del Distrito Federal aun a pesar del ingreso de otras religiones.

- *Parroquia de la Preciosa Sangre de Cristo*

La primera edificación católica de gran relevancia en Cuauhtepic es la Parroquia de la Preciosa Sangre de Cristo, dado este nombre porque el Cristo que se había aparecido en el pueblo tenía mucha sangre por todo el cuerpo, en la cara y en las piernas. La construcción fue terminada en 1767. Su fachada principal está adornada con cinco nichos terminados en forma de concha, y cantera labrada en petatillo. La entrada está flanqueada por dos columnas salomónicas de cada lado. En el interior del Templo, aparece en el altar principal la imagen del *Santo Cristo de la Preciosa Sangre*; al lado izquierdo del altar, se encuentra un retablo con imágenes policromadas; en el retablo de la derecha, cuenta con pinturas de Sebastián de Ponte. Fue erigida canónicamente como parroquia el 22 de febrero de 1953, por el entonces Arzobispo Luis María Martínez.

Como dato curioso, fue en esta iglesia donde se grabó la película, *Los Tres Huastecos* muy famosa por la participación de Pedro Infante.

- *Parroquia de Nuestra Señora del Carmen*

La historia de la Parroquia de Nuestra Señora del Carmen comienza a partir del año de 1948 en un terreno donado por Pedro Carbajal oriundo de Cuauhtepic situado a las faldas del cerro del Chiquihuite; actualmente reside sobre las calles de Benito Juárez e Ignacio Zaragoza.

En esta parroquia se venera a la Virgen del Carmen considerada como la Patrona de Cuauhtepic, Barrio Bajo; las festividades se realizan cada año el 16 de Julio donde se celebra con misas, mañanitas, mariachi, banda de música, juegos pirotécnicos, juegos mecánicos, kermés y baile popular. La organización de esta fiesta es por parte de un Comité Parroquial, vecinos del lugar así como comerciantes.

Conformen avanzan los años a la parroquia se le han hecho modificaciones añadiendo salones contiguos que actualmente son utilizados para la labor de catequesis y un dispensario médico, también se ha añadido la construcción de una casa parroquial donde habita el Sacerdote. Así mismo se han hecho remodelaciones tanto en su interior como en resto de salones cambiando pisos y decoraciones.

El Dispensario Médico situado en la parroquia es de reciente apertura teniendo como finalidad el hacer llegar servicios de salud a la comunidad de Cuauhtepic, principalmente a los sectores más desfavorecidos; el servicio se da a un costado de la Oficina Parroquial, actualmente cuenta con los servicios de Psicología, Optometría y Tanatología; además de otros servicios médicos eventuales como estudios a la mujer, densiometrías y audiometrías a bajo costo.

4.2 Plan de Trabajo

El taller está dirigido a Hombres y mujeres de 12 años en adelante que vivan en Cuauhtepic y sus colonias aledañas que deseen participar de manera activa en el transcurso de todas las sesiones.

4.2.1 Escenario y Materiales

El taller se llevara a cabo en las instalaciones de la Parroquia de Nuestra Señora del Carmen, Ubicada en la Avenida Benito Juárez s/n Esquina Ignacio Zaragoza.

Estas instalaciones cuentan con salones acondicionadas con: mesas y sillas, un pizarrón blanco, ventilación y luz adecuada.

4.2.2 Sesiones

El taller está planeado para llevarse a cabo en 8 sesiones con una duración aproximada de dos horas cada una, las reuniones se realizarían dos veces por semana los días lunes y jueves contemplado el horario de 4:00 pm a 6:00 pm.

4.2.3 Programa

En el presente taller se hallan los seis pilares de Autoestima para lo cual se han diseñado actividades que permiten llegar al objetivo de cada una de ellas; los detalles se encuentran en las cartas descriptivas que a continuación se muestran.

TALLER DE AUTOESTIMA

OBJETIVO GENERAL: PROMOVER EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA A PARTIR DE LA PRÁCTICA DE LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA PARA MEJORAR EL BIENESTAR DE LA PERSONA

SESIONES	ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
1 PRESENTACION	Presentación de los facilitadores	Familiarización con el grupo.			10 min.
	Encuadre	Presentar el objetivo y los temas a abordar en el taller	Explicar el objetivo del taller así como los temas sobre los cuales se pretende lograr el objetivo, también se refuerzan otros aspectos tales como horario, duración y recomendaciones acerca de participación, cooperación, compromiso. Se aclaran dudas.	Ninguno	15 min
	Establecimiento de normas	Establecer las normas de convivencia.	Se colocaran plumones en el centro del salón. Se pegara un papel bond den el pizarrón. Las personas que lo deseen pasaran al pizarrón a escribir las normas del taller	Papel bond y plumones	15 min.

	Letanía de objetos	romper el hielo y familiarización entre los compañeros	<p>Los facilitadores invitan a los participantes a sentarse en círculo.</p> <p>Inicia la dinámica diciendo Me Llamo Carlos, y hoy vine al taller con una mochila.</p> <p>La persona sentada a su derecha sigue diciendo Me llamo Marian hoy vine al taller con Marcos y trajimos una mochila y un libro.</p> <p>Así sucesivamente hasta cerrar el círculo</p>		15 min.
	Danza de globos	Propiciar la autoconciencia en torno a su cuerpo	<p>Cada uno tomara 4 globos inflen y suelten el globo y vean lo que sucede, repita el proceso con los demás.</p> <p>Ahora mismo con los otros globos y describan en voz alta que pasa con los globos: por ejemplo: "el globo se precipita, gira, salta como un cachorro, se empina y zumba".</p> <p>Posteriormente simularán que son globos y que pierden su aire, "<i>recuérdese que ninguna de sus partes debe quedar sin movimiento</i>"</p>	Salón amplio y globos	10 min.

	Creación del nombre		<p>Se le otorgara a cada persona 1 ficha bibliográfica.</p> <p>Se colocaran en medio del salón plumones. Seguros, estambre.</p> <p>Se les mencionara que escriban su nombre en la tarjeta y que la decoren como ellos quieran.</p>	<p>Fichas bibliográficas</p> <p>Plumones.</p> <p>Estambre o seguros</p>	15 min.
	Con la primera letra		<p>Los facilitadores invitaran al grupo a pensar en un adjetivo que defina un rasgo de su personalidad y que comience con la misma letra que su nombre, por ejemplo Teresa, Tímida etc. Además decidirán si cualidad o característica la escriben en su tarjeta.</p> <p>Posteriormente los facilitadores les pedirán al grupo que se reúnan en grupos de 5 personas y durante 5 minutos compartan sus características</p>		10 min.

	Querido diario		<p>Se repartirá la mitad de una cartulina a cada participante así como 5 hojas tamaño carta.</p> <p>Se les pedirá que doblen la cartulina a la mitad, al igual que las hojas.</p> <p>Una vez realizado esto decidirán si quieren pegar o coser las hojas o pegarlas.</p> <p>Se les mencionara que podrán decorar como quieran su diario.</p> <p>En este escribirán como se sienten al inicio del taller así mismo podrán escribir aquellos sentimientos que tienen, en el día de enojo, alegría, etc.</p>	<p>Hojas.</p> <p>Cartulina</p> <p>Tijeras.</p> <p>Estambre</p> <p>Agujas.</p>	10 minutos
	Que significa mi nombre		Se les pedirá que para la próxima sesión investiguen que significa su nombre o de donde proviene.		5 min.
2			<ul style="list-style-type: none"> • Con una sesión de anticipación se planteará esta actividad para que ellos investiguen cual es el origen, significado y el por que le pusieron ese nombre. • Para esta sesión los facilitadores contarán la historia de sus nombres y después pedirán a los participantes que 	Etiquetas y marcadores de colores	25 min.

VIVIR CONCIENTEMENTE	La historia del nombre	Propiciar la autoafirmación a partir de la concepción sus nombres	<p>digán la suya, para esto se pondrán etiquetas y marcadores de varios colores para que elijan con cual escribir su nombre. Los participantes decidirán cuando hablar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realizarán preguntas como: ¿Quién te lo puso?, ¿por que?, ¿hay alguien dentro de tu familia que se llame igual (alguien que haya muerto)?, ¿se pusieron de acuerdo en ponértelo?, ¿conoces el significado de tu nombre?, ¿te identificas con él? • Se remarcará siempre que independientemente de l historia de su nombre lo importante es dar un significado propio a nuestro nombre. 		
	El verdadero valor del anillo	Propiciar que los participantes tomen conciencia del valor que cada uno de ellos tiene como ser único e irrepetible	<p>Usando una música suave de fondo, un facilitador narrara a los participantes el cuento “El verdadero valor del anillo”.</p> <p>Luego, se les pide que traten de pensar en las veces en que, como ese joven, se han sentido disminuidos, avergonzados o no tomados en cuenta. En las veces en que no los han escuchado, en las veces en que han acudido a distintas personas en el afán de ser comprendidos, atendidos o amados y no han recibido lo que ellos esperaban.</p>	Anexo 1	45 minutos

			<p>También se les pedirá que busquen las veces en que si se han sentido seguros, alegres y confiados. Amados y respetados.</p> <p>Intenten pensar en que parte del cuento se encuentran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Pidiendo ayuda del maestro? • ¿Ofreciendo a los otros el anillo de sus vidas? • ¿Descubriendo el valor con el joyero? • ¿Quién, crees tú, que puede ser el joyero que descubra tu propio valor? 		
	El barco	Propiciar que los participantes tomen conciencia de lo que pasa en la vida diaria y lograr una reflexión de la vida propia y del valor de las personas que los quieren	Se les pedirá que en una hoja escriban con la mano izquierda, el nombre de las personas que aman incluyéndose, las cosas que les gusta hacer y tener y lo que les causa satisfacción y felicidad de la vida. Una vez escrito esto, se les pedirá que hagan un barco y cuando hayan terminado lo pongan en una línea previamente dibujada por los facilitadores. Al estar todos los barcos de los participantes en la línea, se le pedirá que alguien ajeno al grupo, que los destruya totalmente.		35 minutos

			<p>Posteriormente se les dará una hora donde escribirán en ella lo que sienten en ese momento y que fue lo que sucedió con lo que ellos escribieron y con su esfuerzo; al terminar, se les explicará la similitud entre la actividad que se hizo y lo que ellos viven a diario, lo que provoca una alta o baja autoestima, paralelo a esto se les pedirá su opinión en cuanto a similitudes que ellos hacen con su experiencia diaria.</p> <p>Finalmente comentaran lo que escribieron en sus hojas.</p>		
<p>3 ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO</p>	MI AUTOESTIMA	Que el participante identifique como está su autoestima	<p>Se le entregara a cada participante una hoja.</p> <p>Se les pedirá que se no se muevan de lugar.</p> <p>Posteriormente se les relajara.</p> <p>Después se les pedirá a los participantes que la hoja que tienen en sus manos representara su autoestima, se les mencionara algunas frases y cada vez que sientan que les lastiman o molestan arranquen un trozo de su hoja.</p> <p>Al finalizar las frases observaran como quedo su hoja, con la finalidad de reflexionar que es lo que les esta pasando</p>	hojas	20 min.

	Doble personalidad	Identificar que los estados cambiantes de la autoestima son generados por la misma persona.	<p>Explicar a los participantes lo fluctuante de la autoestima, algunas veces dramáticamente dentro de cada persona y a menudo durante el transcurso del mismo día. Este ejercicio es para identificar estas experiencias y obtener control sobre ellas.</p> <p>En una hoja dividida con una línea vertical, escribir en el lado izquierdo cómo se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo. En el lado derecho, cómo se siente, piensa y actúa cuando se está mal consigo mismo.</p> <p>Se les debe pedir a los participantes que observen esos dos estados como parte de ellos mismos, y posteriormente compartir en grupos de tres o cuatro lo que se escribió, tratar de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir su autoestima. Concretizar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.</p> <p>Al finalizar debe llevar a cabo una "lluvia" de ideas, usando la fantasía para sugerir</p>	Hojas blancas	30 min.
--	--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	---------

			<p>todas las formas posibles de elevar la autoestima.</p> <p>Se indica al grupo que comparta con todo el grupo las experiencias y conclusiones de este ejercicio. Que quede claro lo aprendido sobre la propia autoestima.</p>		
	Un paseo por el bosque	Favorecer el conocimiento propio	<p>Los facilitadores indicaran a los partiipantes que dibujen un árbol en una hoja, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos.</p> <p>Una vez terminen, deben escribir su nombre y sus apellidos en la parte superior del dibujo.</p> <p>A continuación, los participantes formarán grupos de 4 personas, y cada uno pondrá en el centro del grupo su dibujo, y hablará del árbol en primera persona, como si fuese el árbol; así mismo cada participante puede añadir "raíces" y ""frutos" que los demás le reconocen e indican.</p> <p>Seguidamente, los participantes se colocarán el árbol en el pecho, de forma</p>	Hojas de Papel, plumones y colores	35 min.

			que el resto de sus compañeros puedan verlo, y darán un paseo “por el bosque”, de modo que cada vez que encuentren un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo, diciendo “Tu eres...” Por ejemplo: “Alfonso, eres...tienes...” Tendrán 5 minutos para dar un paseo “por el bosque		
	Papelitos al aire	Desarrollar el autoconocimiento a partir de comentarios que te hacen los otros.	<ul style="list-style-type: none"> • Se anotará en cada papelito el nombre, se aventara y los recogerán, luego anotaran las cualidades o aspectos positivos de quien indique el papelito. Una vez hecho esto lo regresaran al mismo lugar donde lo tomaron. • Posteriormente cada quien tomará el papelito de su nombre, enseguida se procederá a leerlos. 	Hojas de papel y bolígrafos	30 min
4 ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO	Collage “Este soy yo”	Desarrollar el autoconocimiento, la autoaceptación y a partir de una concepción propia	<p>Esta actividad consiste en hacer un collage.</p> <p>Este collage tendrá las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El centro del collage estará el nombre o fotografía de la persona del collage. • Los aspectos que se vana a abordar son: familia, Amigos, gustos, cualidades, miedos y algunos otros aspectos que contribuyan a responder “este soy yo”. 	Revistas , fotografías, cartulinas, colores, marcadores, pegamento.	80 min.

			<ul style="list-style-type: none"> • Una vez hecho lo anterior pasaran al frente a platicar y describir su collage. 		
	La tienda mágica	Que los participantes tomen conciencia que las cosas negativas pueden ser positivas.	<p>Se les pedirá a los participantes que escriban una lista de todas aquellas cosas que les dicen o que dicen como: "No hables", "¡No puedo hacer nada!", "No soy suficientemente bueno".</p> <p>Cuando hayan terminado de escribir su lista posteriormente para una dinámica grupal se les comentara lo siguiente: "imagínense que soy el propietario de una tienda mágica, un sitio donde pueden cambiar esas características personales que tienen y no les gusta, por otra que quisieran tener". Cada uno tendrá la oportunidad de acudir a la tienda y comprar lo que les gustaría ser, a cambio de aquello que no le agrada de sí misma.</p> <p>Los pedidos al comerciante de la tienda (facilitador) deben hacerse en voz alta para que todos lo puedan escuchar.</p> <p>Una vez terminado lo anterior se les pedirá que escriban algo positivo de esta frase o como lo mejorarían (que es lo que harían para alcanzar es objetivo) ejemplo: no hables-</p>	<i>Hojas, pluma o lápiz</i>	20 min.

			tengo derecho de decir cosas importantes, participo más en clase, platico con mis padres, etc.		
	La subasta	Saber como se encuentra su autoestima	<p>Se les dirá a los participantes que formen triadas.</p> <p>Posteriormente a cada grupo se le entregara 900 mil pesos</p> <p>Se les explicara que se subastara, cualidades, frases, pensamientos y que ellos tendrán la oportunidad de comprar cualquier artículo de estos con la finalidad que al final formen una personalidad de una persona.</p> <p>Cuando se termine la subasta se les pedirá que expliquen por que eligieron comprar esos artículos.</p>	personas y dinero (realizado por los facilitadores)	20 min.
	Simón Dice	Fomentar las habilidades para una toma de decisiones adecuadas a partir	El facilitador explicará que en este juego todo el tiempo se dirá SIMON DICE y que el objetivo es no obedecer lo que Simón dice cuando consideren que no es correcto lo que se dice.	Espacio amplio	25 min.

<p>5 AUTOAFIRMACIÓN</p>		<p>de una valoración de las acciones.</p>	<p>Cuando no todos estén de acuerdo en si lo que se pide es correcto o no, entre que consecuencias habría y de acuerdo a esto el jugador gana o pierde. Para ello se elegirá un participante que será Simón y que pedirá hacer a los demás ciertas acciones. Si lo que pide es inadecuado y alguien lo lleva a cabo entonces perderá.</p> <p>La actividad terminará cuando el facilitador lo considere conveniente y se harán comentarios respecto al desarrollo del juego</p>		
	<p>Dar y recibir afecto</p>	<p>Vivenciar los problemas relacionados con dar y recibir afecto.</p>	<p>Los facilitadores presenta el ejercicio, diciendo que para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir afecto, es asunto muy difícil. Para ayudar a las personas a experimentar la dificultad, se usa un método llamado bombardeo intenso.</p> <p>Harán parejas y cada una se coloca delante de la persona, la toca, la mira a los ojos y le habla directamente.</p> <p>Posteriormente se trabajara de manera individual y pasaran uno por uno al frente y las personas del grupo dirán a la persona que es el foco de atención todos los sentimientos</p>	<p>Papel y lápiz.</p>	<p>30 min.</p>

			<p>positivos que tienen hacia ella. Ella solamente oye.</p> <p>Al final habrá intercambio de comentarios acerca de la experiencia</p>		
	Como podría ser diferente mi vida	Que los participantes piensen más profundamente en algunos de sus deseos y aspiraciones y evalúen lo que están haciendo para lograrlos.	<p>Los facilitadores invitan a los participantes a sentarse en círculo.</p> <p>Se les dice a los participantes: "Su médico les ha informado que sólo les queda un año de vida y ustedes están convencidos de que el diagnóstico es correcto. Describan cómo cambiaría su vida esta noticia".</p> <p>Los facilitadores les dirán a los participantes: ¿Qué harían? ¿Qué cambiarían? ¿Qué cosas nuevas harían? ¿Cómo sería su vida?</p> <p>Posteriormente se les menciona: "Si ustedes desean cambiar su vida en esa dirección, ¿Qué los detiene para hacerlo ahora mismo?".</p> <p>Cuando hayan terminado se les pedirá que formen equipos de 4 personas y que comenten entre ellos lo que harían</p>	Papel y lápiz	30 min.

			Finalmente se les pedirá que si alguien quiere hacer comentarios sobre el ejercicio y como se sintieron		
	LA ESQUELA	Ayudar a ver la propia vida más claramente desde la perspectiva de su muerte imaginada, para motivar valores y reforzar el hecho de que todavía se cuenta con aun vida por delante y que se puede hacer con ella lo que se quiera.	<p>Posteriormente los facilitadores entregan a cada participante una hoja de papel.</p> <p>Se les pide que escriban su propia esquela, al día de hoy, explicando que cada uno es libre de escribirla en la forma que prefiera.</p> <p>Finalmente los facilitadores solicitaran voluntarios que quieran compartir con el grupo su esquela.</p>	Hojas de Papel y lápiz o pluma	30 min.
6 RESPONSABILIDAD DE SÍ MISMO			<ul style="list-style-type: none"> • Se les pedirá a las personas que formen un círculo, se pondrá música tranquila de fondo • Se otorgara a los participantes una liga a cada quien, posteriormente se les indicara que se coloquen la liga en la mano de su preferencia. • El facilitador ira realizando la misma actividad para modelar el como debe de quedar la liga en su mano. 	Ligas necesarias, música y grabadora	25 min.

	<p>Dinámica</p> <p>“La liga”</p>	<p>Que el participante comprenda cuales son los conflictos respecto a la forma de actuar, pensar y sentir y por tanto la responsabilidad que ellos implica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Después se les pedirá que intenten quitarse la liga, sin utilizar la otra mano o cualquier parte del cuerpo u otros recursos • Se les otorgara 2 minutos para que puedan quitarse la liga de la mano al concluir este tiempo se les pedirá a las personas que no pudieron quitarse la liga que ya se la pueden quitar utilizando su otra mano. • Para terminar se les pedirá a algunos participantes que comenten lo que sentían al no poderse quitar la liga. 		
	<p>Escultura de ti mismo</p>	<p>Propiciar que los participantes tomen conciencia del modo en que se representan así mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes deberán de elegir una barra de plastilina del color que más le agrade. Posteriormente deberán de elegir un lugar dentro del salón donde desean trabajar y se sientan cómodos. • Una vez en su lugar se les pedirá a los participantes que cierren los ojos, se pongan en una posición cómoda para iniciar una relajación. • En este momento se les pedirá que vayan formando una figura que los represente, que los identifique. • Al final se les pedirá que compartan: ¿como les fue? , ¿la escultura era lo que esperaban?, que dice la escultura de ellos mismos, que refleja. 	<p>Plastilina de colores , música y grabadora</p>	<p>40 min.</p>

	Superando un obstáculo	Generar confianza y aceptación de sus propias habilidades	<p>A la mitad del salón se pondrá una silla o una mesa</p> <p>El facilitador mencionará que muchas de las ocasiones hacemos cosas bien, pero nunca nos damos cuenta de ellas y que solo hacemos caso a las críticas que nos hacen ver nuestras debilidades. En esta ocasión pondrán a prueba sus habilidades para superar este obstáculo; tendrán como meta pasar de atrás hacia enfrente pero no de la misma manera en que supero este obstáculo la primer persona que paso.</p>	Salón amplio y una silla o mesa	20 min.
	Carencias y necesidades	Generar conciencia sobre sus necesidades	<p>Mostrar a los participantes el agua, la manzana y el video o CD y preguntar ¿Cuál de estas cosas necesitas realmente para vivir y cuál sería bueno tener? Se les explicara que algunas cosas las necesitamos realmente, como comida, ropa, hogar y otros objetos son cosas que queremos, como los videos, zapatos de marca, pero no los necesitamos.</p> <p>Se escribirá en el pizarrón carencias y necesidades se trazara una line divisoria. Cada participante pondrá un ejemplo de</p>	Manzana, agua, videos, CD, pizarrón, hojas de papel, revistas, tijeras, pegamento, plumones.	20 min.

			<p>necesidades y carencias y la escribirá en el pizarrón.</p> <p>A cada participante se le dará una hoja y la doblara a la mitad, en un lado se le pedirá que escriba “carencias” y en el otro “Necesidades” se les pedirá que recorten o dibujen objetos que quieran o necesiten.</p>		
<p>7</p> <p>AUTOAFIRMACIÓN</p> <p>INTEGRIDAD PERSONAL</p>	<p>Mi masaje</p>	<p>Propiciar que los participantes tomen conciencia de su cuerpo para favorecer una afirmación sobre como sentimos y su expresión con uno mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cada uno de los participantes buscara un lugar donde se sienta cómodo. • Una vez hecho lo anterior cerraran sus ojos y con música suave de fondo, se les pondrá un poco de crema o aceite en las manos. • Y a continuación se les dará las siguientes instrucciones: frotar las manos. Suavemente levantar la mano izquierda, levantar la mano derecha y masajear, lo mismo con el brazo izquierdo, después de ello dar masaje suavemente en la cara. • Dejar de descansar unos minutos y después les decimos que nos daremos un súper abrazo (abrazo entre todos) 	<p>Crema o aceite</p>	<p>20 minutos</p>
	<p>Cariñosos y antipáticos</p>	<p>Desarrollar el respeto hacia uno</p>	<p>Se le dará a cada participante una bolsa, posteriormente se les pedirá que salgan al</p>	<p>bolsa transparente</p>	<p>20 min.</p>

		<p>mismo y hacia los demás, mostrado un comportamiento adecuado ante una situación.</p>	<p>patio a buscar cinco piedras pequeñas para ponerlas en la bolsa, cuando hayan encontrado las piedras que regresen al salón.</p> <p>Cuando estén en el salón se le dará a cada participante cinco bolas de algodón para que también vayan en su bolsa.</p> <p>Posteriormente se les comentara de cómo se siente uno cuando alguien nos hace reír o nos dice algo nuevo. Nos hace sentir bien. Sin embargo cuando nos hieren, o nos dicen algo cruel, nos hace sentir mal.</p> <p>Se les comentara que las bolas de algodón son como los sentimientos buenos y amables; en cambio las piedras son como los sentimientos malos y fríos. Se les pedirá a los participantes que cada vez que alguien les produce un sentimiento bueno se lo debe hacer saber dándole una bola de algodón. (Que un amigo les ayudo, que alguien le dijo algo que los animo) si alguien hiere sus sentimientos deben de darle una piedra para hacerle saber que no les gusta.</p> <p>Al otro día se les preguntara ¿como se sintieron al dar las bolas de algodón y las</p>	<p>para cada participante, piedras y bolas de algodón</p>	
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--

			<p>piedras? ¿Qué les comentaron las personas que recibieron las piedras o las bolas de algodón?</p>		
	“Fortalezas y debilidades”	Hacer consciente el nivel de respeto hacia sí mismo	<p>Se les proporcionara el cuestionario y se les pedirá que conteste a las preguntas.</p> <p>Al terminar se pedirá a voluntarios para que nos comenten como se sintieron con las respuestas que escribieron y sobre lo que descubrieron.</p>	Copias del anexo	30 min
	Pidiendo respeto	Reconocer la habilidad de pedir- dar respeto partir de un comportamiento asertivo.	<p>El Facilitador pide a los participantes que hagan una lista de lo que asocian con la palabra "Asertivo" y registren sus respuestas en el rotafolio.</p> <p>Se les pide piensen en el individuo "más sumiso" que conozcan, (es decir; no asertivo). Individualmente imaginen las características de conducta que asocian con ésas personas. Posteriormente, se les indica que vayan de un lado para otro tomando actitudes sumisas, sin utilizar palabras.</p> <p>Después de cinco minutos, se les pide a los participantes "se queden como estatuas" en una posición que demuestre</p>	Rotafolio y marcadores para el grupo	45 min.

			<p>comportamiento sumiso y miren a la gente de su alrededor e identifiquen similitudes en sus comportamientos.</p> <p>El Facilitador solicita comentarios acerca de las manifestaciones no-verbales de sumisión (o no asertivos). Hace una lista de ellas en el rotafolio. (Usualmente los comentarios incluirán componentes tales como contacto visual, posturas, expresiones faciales y interacción distante)</p> <p>Después de que todas las respuestas son registradas por el Facilitador, los participantes cambian de su comportamiento de sumisión a uno de agresividad. Nuevamente, se les dice que piensen en el comportamiento de la persona más "agresiva" que hayan visto utilizando el salón en la forma que lo deseen para desempeñar su papel agresivo con actitudes no-verbales. La única restricción que existe es que no haya abusos físicos o destrucción de propiedad.</p> <p>Al final de los cinco minutos, el Facilitador ordena permanecer en una "posición de estatuas" mostrando un comportamiento agresivo y mirando a su alrededor para</p>		
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

			<p>observar similitudes en el comportamiento de otros miembros.</p> <p>Posteriormente se solicitan comentarios acerca de las similitudes de los comportamientos no verbales que se observaron y que estén relacionados con la agresividad, anotando los comentarios en el rotafolio.</p> <p>El Facilitador describe las características del comportamiento de una persona "asertiva", enfocándose en los componentes no verbales. ("La persona asertiva establece buen contacto visual, se para confortable pero firmemente en sus dos pies con sus brazos colgando a los costados. La persona asertiva defiende sus derechos al mismo tiempo que respeta los de los demás, está consciente de sus sentimientos y los maneja tan pronto se le presenten, trata sus tensiones y las dirige en forma constructiva". Se puede añadir: "La persona asertiva hace frases con "YO", usa palabras cooperativas, construye oraciones que enfatizan su interés y busca equilibrio en el poder")</p> <p>El Facilitador dirige a los participantes para que piensen en una persona que hayan</p>		
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

			<p>observado y que se adapte lo mejor posible a la descripción de una persona asertiva y representen el comportamiento de esa persona en forma no verbal.</p> <p>Después de cinco minutos, se da la orden de "quédense como estatuas" como se hizo con anterioridad y que observen y comparen la conducta de los demás.</p> <p>Se lleva a cabo una discusión conducida por el Facilitador sobre las diferencias entre los comportamientos, sumiso, agresivo y asertivo haciendo una lista en el rotafolio. Se puede hacer una comparación de esta lista con las respuestas originales que se anotaron en el paso I.</p> <p>El Facilitador dirige una discusión sobre la aplicación del comportamiento asertivo en las situaciones cotidianas. Se alienta a los participantes a discutir situaciones en las que ellos son generalmente asertivos y otras en las que les gustaría ser más asertivos.</p> <p>El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.</p>		
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

8 AUTOPROPÓSITO	“Plan de Seguimiento”	Que los participantes anoten sus metas a corto, mediano y largo plazo dentro del ámbito personal y profesional	Pensaran las metas a corto, mediano y largo plazo dentro del ámbito personal y profesional, posteriormente se les pedirá que lo escriban en los esquemas que se repartieron. Una vez realizado esto se les pedirá que compartan lo que han escrito.	Impresiones con los esquemas	25 min.
	Contrato conmigo mismo	Que el participante se comprometa con si mismo a ser mejor	Se leerá el contrato en voz alta para todos los participantes y los coordinadores, así al final se le pedirá que a las personas que se vana a comprometerse a mejorar lo firmen.	Contrato por persona y bolígrafo	25 min.
	Revisión del “Querido Diario”		Se comentara lo que hayan escrito en el diario, cosas se les pareció relevantes y cuales son de mayor significado, les costo trabajo identificar esos sucesos. Que aprendizaje obtienen de esta actividad.		25 min
	Regalando deseos	Cerrar el taller de autoestima	Se les entregara una tarjeta a cada uno de los participantes, posteriormente se darán las siguientes indicaciones:		25 min.

			<p>La tarjeta se pegara en la espalda de su dueño y los demás escribirán en su tarjeta algún deseo o algo que les recuerde a esa persona como si se estuvieras despidiendo de esa persona. No podrá quitarse la tarjeta hasta que todos hayan escrito en cada tarjeta.</p> <p>Al finalizar cada uno leerá lo que le escribieron de manera personal y es libre de participar comentando sus experiencia.</p>		
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

CONCLUSIONES

En México por lo menos durante los años recientes han ocurrido cambios sociales, que han impactado de forma negativa en la calidad de vida los mexicanos dichos problemas incluyen a la pobreza, el desempleo, el comercio informal, diversas formas de delincuencia, el narcotráfico, el contrabando, la corrupción, la impunidad, los homicidios sin resolver aunado a ello se presentan diversos problemas económicos por lo que está pasando el país. Cuauhtepc ubicado al norte de la Ciudad de México no es ajeno a todas estas vicisitudes pues cada día salen a la luz noticias referentes a dichos hechos, por lo que esta propuesta es una herramienta que va promover su prevención.

La integración de la propuesta a nivel preventivo bajo los sustentos teóricos de la Psicología Comunitaria, el Enfoque Centrado en la Persona y la Autoestima pretende generar una alternativa y hacer frente a los riesgos psicosociales que se pudiera estar derivando en cualquier otra comunidad; mucho de este trabajo consiste en identificar las áreas de oportunidad, es decir, observar las potencialidades de cada individuo a partir de un autoconocimiento y empezar a contemplar los aspectos que se necesitan mejorar para encontrar su bienestar.

Los procesos que se plantean en el fortalecimiento de la autoestima y su visión con alcances comunitarios es una área que Carl Roger en sus Grupos de Encuentro que llevo a moderar encontró muy buenos resultados; la propuesta que aquí se desglosa tiene la tendencia a generar una evolución de su trabajo añadiendo la inclusión metodológica de la Psicología Comunitaria y por supuesto ajustándose a la realidad social que está viviendo una comunidad como lo es Cuauhtepc.

La ambición de esta propuesta de intervención consiste en lograr mayores alcances no son solo individuales sino también comunitarios, para eso la intención es ir generando trabajos incluyentes donde se contemplen organismos gubernamentales para que se promuevan políticas necesarias para su inclusión como un modelo de crecimiento social.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alejandra, P.M. (2008, Junio). La psicología comunitaria en América Latina. *Poesis*. N°15, pp. 1-7. Encontrado en: <http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poesis/article/download/287/276>
2. Alfaro, J. (2000). *Discusiones en Psicología Comunitaria*. Chile: RIL
3. Andre, C. (2010). *Prácticas de Autoestima*. Barcelona: Editorial Kairós
4. Arciga, B. S. (2013). Grupos. En Arciga, B. S., Juárez, R. J. y Mendoza, G. J. (Eds.), *Introducción a la Psicología Social*. (pp.37-49). México: Unidad Autónoma Metropolitana unidad Iztapalala.
5. Arias, G. W. (2015). Carl R. Rogers y la Terapia Centrada en el Cliente. *Av.psicol.* 23(2). pp. 141-148. Encontrado en: www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_2/W.Arias.pdf
6. Asún, H. M. (2011). Introducción a la Psicología Comunitaria. Algunos presupuestos teóricos. En Fernández I., Morales J. y Molero F. (Eds.), *Psicología de la intervención comunitaria*. (pp. 31-55). España: Desclée De Brouwer.
7. Barceló, T. (2012). Las actitudes básicas Rogerianas en la entrevista en la Relación de ayuda. *Miscelánea Comillas: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*. Vol. 70, N° 136, 2012, págs. 123-160. Encontrado en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3946359>
8. Berroeta, T., Hatibovic D. y Asún S. (2012). Psicología Comunitaria: prácticas en Valparaíso y visión disciplinar de los académicos nacionales. *Polis, Revista Latinoamericana*. N°31. Pp. 1-15.
9. Branden, N. (2010). *Como mejorar su autoestima*. 3 Edición España: Paidós Iberia.
10. Branden, N. (2013). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós
11. Bucay, J. (2009). *De la Autoestima al Egoísmo*. Argentina: Editorial Océano.
12. Bucay, J. (2011). *Recuentos para Demián*. Argentina: Editorial Océano.
13. Carter, C. (2002). *Ponte en sus Zapatos*. México: Selector

14. Castanedo, C. (2005). *Psicología Humanista Norteamericana*. México: Editorial Herder.
15. Coopersmith (1997). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco CA: W. H. Freeman & Company.
16. Dreier, O. (1997). Trayectorias personales de participación a través de los contextos de practica social. Universidad de Copenhague
17. Duque, C. J. (2001). Carl Rogers reflexiones teórica-prácticas. *Psicología desde el caribe*. N°7. pp. 118-129.
18. Espejo, R. (2009). Desarrollo humano y participación comunitaria: algunas Reflexiones desde el enfoque gestáltico de Paul Goodman. *Polis*. Vol 8, N°23. pp. 43-62. Encontrado en: <http://www.scielo.cl/pdf/polis/v8n23/art03.pdf>
19. Fátima, C. (2002). *Introducción a la Psicología comunitaria*. Madrid: Editorial CCS.
20. Gasperin, R. D. (20120). *Manual de Autoestima y Relaciones Humanas*. México: trillas
21. Gómez del Campo, J. (2005). *Psicología de la Comunidad*. En: *Modelo de Desarrollo Humano Comunitario*. México: Plaza y Valdés.
22. Gómez del Campo, J. (2011). *Psicología de la comunidad*. México: Plaza y Valdés
23. González, R. F. (2014) Dilemas epistemológicos actuales en psicología comunitaria. En Jorge Mario Flores Osorio (Ed.), *Repensar la Psicología y lo comunitario en América Latina*, México: Universidad de Tijuana CUT
24. González, L. (2015). Técnicas grupales en relación con la psicología humanista. *Boletín Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de Grupos*. N°2, pp. 57-96. Encontrado en: <http://septg.es/boletinseptg/docs/32B.pdf>
25. Helena, Z.; Dimenstein, M. y De Vilhena J. (2000). El impacto de la cultura y de la formación profesional del psicólogo en el trabajo comunitario. *Revista de Psicología*. Año/Vol. IX.
26. Hombrados, M. I. (2011). Sentido de Comunidad. En Fernández I., Morales

- J. y Molero F. (Eds.), *Psicología de la intervención comunitaria*. (pp. 97-128). España: Desclée De Brouwer.
27. Jiménez, G., Estévez, L. y Musito, O. (2012). *Psicología Social de la Familia*. En Arias, O., Morales D., Nouvilas, P. y Martínez, R. (Eds.), *Psicología Social Aplicada*. Madrid: Médica Panamericana
28. Lafarga, J. (1992). *Desarrollo del Potencial Humano, aportaciones de una psicología humanista*. México. Editorial Trillas.
29. Lambers, E. (2003). *Supervisión en la terapia centrada en la persona: facilitación de la congruencia*. En: *La terapia centrada hoy*. España: Desclée De Brouwer.
30. Llanos, S. R. (2009, Septiembre). "La Pobreza en Cuatepec, similar a la de Chiapas o Oaxaca". *La jornada*. P.36.
31. López, O. M. (2009). *La psicoterapia humanista*. *Revista psicología.com*. Vol.3, N°1. Encontrado en: <http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article/viewFile/713/688/>
32. Mearns D. y Thorne B. (2003). *La terapia centrada en la persona hoy*. España: Desclée De Brouwer.
33. Montero, L. (2013). *Desarrollo histórico de la psicología comunitaria en el Perú*. En Alarcón, A. (Ed.), *Psicología Comunitaria*. Perú: Universidad Femenina del Sagrado Corazón.
34. Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Editorial Paidós. Buenos Aires. Argentina.
35. Montero, M. (2006). *Hacer para transformar: el método en la psicología comunitaria*. Buenos Aires: Paidós
36. Montes, R. (2011, Octubre). "Cuatepec, sinónimos de Caos y riesgo". *El universal*.
37. Mori, S. M. (2008, Agosto). *Una propuesta metodológica para intervención comunitaria*. *Liberabit. Revista de Psicología*, vol. 14, 2008, pp. 81-90
Encontrado en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v14n14/a10v14n14.pdf>

38. Mori, S. M. (2009, Octubre). Responsabilidad social: una mirada desde la psicología comunitaria. *Liberabit. Revista de Psicología*, vol. 15, núm. 2, 2009, pp. 163-170
39. Musito, O.; Herrero O.; Cantera, E. y Montenegro, M. (2004). Introducción a la psicología comunitaria. España: Editorial UOC.
40. P. A. P. O. (2008). Imágenes e historias de cuauhtepec. Ciudad de México: Universidad Autónoma de la Ciudad de México.
41. P. A. P. O. (2009). Cuauhtepec: memorias de ayer y hoy. Ciudad de México: Universidad Autónoma de la Ciudad de México.
42. Pereira, V. (2011). Desarrollo personal y Autoestima. Colombia: Ediciones de la U.
43. Quintero, J. (2011, marzo). Aumenta vigilancia al norte de la ciudad, en los Límites con el Edomex. *La Jornada*.
44. Quintero, J. (2014, Junio). "Cuauhtepec, tierra de nadie, pese a *operativos*: habitantes señalan a *Los Piojos* y *Los Chihuahua* como las bandas de mayor presencia". *La jornada*.
45. Ramos-Vidal, I. y Maya-Jariego I. (2014). Sentido de comunidad, empoderamiento psicológico y participación ciudadana en trabajadores de organizaciones culturales. *Psychosocial Intervention*. 23, 169-176.
46. Reasoner, R. (1992). Building self-esteem: a comprehensive program for schools. Palo Alto.
47. Rennie, D. (2004). Anglo-North american qualitative counseling and psychotherapy research. *Psychotherapy Research*. Vol. 14, N° 1. pp.37-55.
48. Riveros, A. E (2014). La psicología humanista: sus orígenes y sus significados en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu*. Vol.2. N°2, pp. 135-186. Encontrado en: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v12n2/v12n2a1.pdf>
49. Rocha, R. (2014, Febrero). "Antes de "Cuauhtepec Seguro" la gente decidió enfrenar a delincuencia". *Formula internet*.
50. Rogers, C. (1983). Psicoterapia centrada en el Cliente. Buenos Aires: Paidós
51. Rogers, C. (1962). La relación interpersonal: el núcleo de la orientación. En:

Desarrollo del Potencial Humano, Aportaciones de la psicología Humanista. México. Editorial Trillas

52. Rogers, C. (1994) en su artículo titulado *la persona del mañana*. En el Proceso de convertirse en persona. México: Paidós.
53. Rogers, C. (2002). Este soy yo: El desarrollo de mi pensamiento profesional y de mi filosofía personal. En El Proceso de convertirse en persona. México: Paidós.
54. Sánchez, V. A. (1991). Psicología comunitaria: origen, concepto características. Papeles del psicólogo. N°50. Encontrado en: <http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=505>
55. Seelbach, G. (2013). Teorías de la personalidad. México: Red Tercer Milenio.
56. Serrano-García, I. y Vargas, M. R. (1993). La psicología Comunitaria en América Latina: estado actual, controversias y nuevos derroteros. *Papeles del psicólogo*. N°55. Encontrado en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=898357>
57. Tovar, P. M. A. (2001). Psicología social Comunitaria: una alternativa teórico-metodológica. México: plaza y Valdés.
58. Tyler, F. B. (1984). La psicología comunitaria y sus implicaciones para los países en vías de desarrollo. *Revista Latinoamérica de psicología*. Vol. 16, 2, pp. 291-307.
59. UNESCO (2010). Cultura y desarrollo: evolución y perspectivas. Encontrado en: http://www.unescoetxea.org/dokumentuak/Cultura_desarrollo.pdf
60. Valsiner, J. (1997). La cultura dentro de los procesos psicológicos: semiosis constructiva. *Psicología y ciencia social*. Vol. 3, N°1. pp. 84-89.
61. Vite, P. M. (2001, septiembre). Clientelismo político y exclusión social: el caso de Cuautepéc. *Sociología*. N° 47. Pp. 199-238.
62. Wiesenfeld, E. (2014). La Psicología Social Comunitaria en América Latina: ¿Consolidación o crisis?. *Psicoperspectivas, individuo y sociedad*. Vol. 13. N°2, pp. 6-18
63. Zax, M. y Specter. G. (1979). Introducción a la psicología de la comunidad. México: Manual Moderno.