



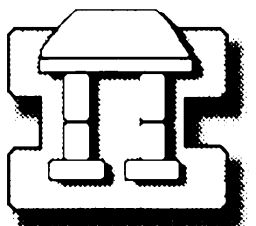
**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA**

PROPUESTA DE UN TALLER DE AUTOESTIMA
PARA MUJERES ADOLESCENTES A PARTIR DE
LOS CONCEPTOS DE LA PNL

T E S I S T E Ó R I C A

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
SUSANA IDALIA CASTILLO SALAZAR



IZTACALA

COMISIÓN DICTAMINADORA:

MTRA. MARIA ANTONIETA DORANTES GOMEZ

MTRA. MARGARITA MARTINEZ RIVERA

LIC. JORGE GUERRA GARCÍA

TLALNEPANTLA, ESTADO DE MEXICO. 2005



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.

EL ÁRBOL CONFUNDIDO

Había una vez, en algún lugar que podría ser cualquier lugar,
y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo,
un hermoso jardín, con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos
ellos felices y satisfechos.

Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste.
El pobre tenía un problema: "No sabía quién era"...

Lo que le faltaba era concentración, le decía el manzano,
- Si realmente lo intentas, podrás tener sabrosísimas manzanas.
-¿Ves qué fácil es?

- No lo escuches..., exigía el rosal. Es más sencillo tener rosas...
- ¿Ves qué bellas son?

Y el árbol, desesperado, intentaba todo lo que le sugerían, y como no
lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.

Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves, y al ver la
desesperación del árbol, le dijo:

-No te preocupes, tu problema no es tan grave, es el mismo de muchísimos seres
sobre la tierra. Yo te daré la solución:

-¡No dediques tu vida a ser como los demás quieran que seas. Sé tu mismo,
conócete, y para lograrlo, escucha tu voz interior!.

Y dicho esto, el búho desapareció.

-¿Mi voz interior?... ¿Ser yo mismo?... ¿Conocerme?... - Se preguntaba el árbol,
desesperado,...

¡CUANDO DE PRONTO, COMPRENDIÓ!

Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón, y por fin pudo escuchar su voz
interior diciéndole: -Tú jamás darás manzanas
porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera,
porque no eres un rosal.

-¡Eres un roble!. Y tu destino es crecer grande y majestuoso.
Dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros,
belleza al paisaje... Tienes una misión: ¡Cúmplela!.

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de si mismo, y se dispuso a ser todo aquello
para lo cual estaba destinado.

Así, pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Y sólo entonces
el jardín fue completamente feliz.

AGRADECIMIENTOS

A Dios.

Por mostrarme el camino, por guiarme y no soltarme.
Gracias mi Dios, porque me ayudaste a seguir, aún cuán arduo fue el camino, aún, fuera de él, me alentaste a superar tropiezos. Mi amor permanece en ti. Estás en mi corazón. Vives dentro de mi ser.

A mi directora de tesis: Ma. Antonieta Dorantes.

A ti Toñita, te agradezco infinitamente, por haberme apoyado, por creer en mi, en mi trabajo. Por ese tiempo tan maravilloso que has compartido conmigo en las asesorías y en los seminarios. Mil gracias, por la paciencia, por mostrarme lo positivo que vive en mi interior, con tu guía, con tu persona, por que siempre estás dando tanto de ti, como mujer, como maestra y como amiga. Mil Gracias. Me ayudaste a concluir una asignatura que tenía pendiente por muchos años, y hoy por fin mi sueño se hace realidad.

A mis asesores: Jorge Guerra Y Margarita.

Les agradezco tanto el tiempo que me brindaron para la revisión de mi trabajo así como las aportaciones tan valiosas que hicieron para enriquecerlo. Mil gracias a ambos.

“Si no sales al bosque, jamás ocurrirá nada y tu vida jamás empezará”.

Clarissa Pinkola Estés

DEDICATORIAS

A mis hijas: Kezia y Vania.

Que son dos poemas de amor. Una bendición en mi vida. Mi aliento para seguir. Mi mayor alegría han sido desde que llegaron al mundo. Deseo que sea un aliciente para alcanzar sus metas. ¡Nunca renuncien a sus sueños!

A mi esposo.

Por compartir tu vida, tu tiempo, tu amor y paciencia. Juntos hemos aprendido a librar batallas. Muchas gracias Gui.

A mis padres.

Por creer en mí y estar conmigo por más de treinta años. Por que hicieron esta ecuación única e irrepetible: Yo. Por su apoyo en todo momento, por su amor. Mil Gracias.

A mis hermanos:

Juan, Cindy, Nora y Ulises, sin dejar de lado a la familia de cada uno. Por su amor y apoyo incondicional en todo momento. Por tener tantos recuerdos padres.

A mis amigos:

Por todas las vivencias, amistad y cariño: Paty Liaño, Eli, Delí, Jorge, German, Anita, July, Norma, Rocío. Mary, Mayra, Mayte y a todos aquellos que están en mi corazón.

ÍNDICE

RESUMEN	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO 1. ADOLESCENCIA FEMENINA	17
1.1 Definiciones	17
1.2 Factores que intervienen en la adolescencia femenina	21
1.2.1 Biológicos	21
1.2.2 Psicológicos	23
1.2.3 Sociales	27
1.3 Aproximaciones teóricas	35
1.4 Problemas más comunes durante la adolescencia	45
1.4.1 La familia	45
1.4.2 La escuela	46
1.4.3 Adicciones	47
1.4.4 Trastornos alimenticios	48
1.4.5 Baja autoestima	49
1.4.6 Embarazo precoz / aborto	49
1.4.7 Sexualidad	52
1.4.8 Violencia sexual	53
1.4.9 Depresión y suicidio	54
CAPÍTULO 2. AUTOESTIMA	56
2.1 Origen y definición	56
2.2 Componentes de la autoestima	
2.3 Clasificación de la autoestima	63

2.4 Obstáculos para el crecimiento de la autoestima	64
2.5 Factores que contribuyen al desarrollo de la autoestima	65
2.6 Abraham Maslow y la teoría de la Autorrealización	70
2.7 Importancia de la autoestima en las adolescentes	73
CAPITULO 3. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	76
3.1 Antecedentes	77
3.2 Definiciones	79
3.3 Objetivos	81
3.4 Características	82
3.5 Principios	85
3.6 Principales conceptos	91
3.6.1 Sistemas de Representación	91
3.6.2 Submodalidades	94
3.6.3 Posiciones Preceptuales	95
3.6.4 Creencias y Valores	95
3.6.5 Niveles Neurológicos.....	97
3.7 Aplicaciones	101
CAPÍTULO 4. APORTACIONES DE LA PNL EN EL TRABAJO CON AUTOESTIMA.....	103
4.1 Técnicas de PNL para desarrollar la autoestima	103
4.1.1 Modelo de Puente al futuro	103
4.1.2 Técnica del Bucle	105
4.1.3 Crítica constructiva	105
4.1.4 Anclaje	106
4.1.5 Técnica de Wash (lavar)	108

4.1.6 Desactivar anclas	108
4.1.7 Reencuadre	108
4.1.8 Visualización	110
4.2 Propuesta: Taller de autoestima para mujeres adolescentes	111
CONCLUSIONES	150
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	158
ANEXOS	162

RESUMEN

La presente investigación teórica centra su estudio en la autoestima de la adolescencia femenina. El objetivo de esta tesis es presentar una propuesta de taller de autoestima para mujeres adolescentes a partir de los conceptos de PNL.

La adolescencia femenina se desarrolla en el primer capítulo, en donde se plantean diversas definiciones por autores con diferentes marcos teóricos, así como los factores que inciden en este periodo, las aproximaciones teóricas que han contribuido a su investigación, y se detalla un listado de los problemas más comunes que suelen presentarse durante esta etapa. El segundo capítulo versa sobre la autoestima, en el que se hace una revisión de los diferentes conceptos que se han tejido en torno a su origen y definición, señalando cuales son los principales componentes de la autoestima, cómo se clasifica, cuáles son los obstáculos que limitan su crecimiento, y cuáles son los factores que propician su desarrollo, la contribución de Abraham Maslow y su teoría de la autorrealización y la importancia en la adolescencia. El tercer capítulo corresponde a la PNL y se conforma por antecedentes, definiciones, objetivos, características, principales conceptos y las aplicaciones en la que tiene incidencia.

El trabajo finaliza presentando un cuarto capítulo que contiene las aportaciones de la PNL en autoestima, y está seccionado en dos partes, en la primera se presenta una breve exposición de técnicas de PNL para desarrollar la autoestima y, la segunda parte integra la propuesta del taller de autoestima para mujeres adolescentes, que tiene como propósito que al finalizar el taller las adolescentes adquirirán las habilidades necesarias para mejorar y fortalecer su autoestima.

La PNL proporciona conocimiento y herramientas útiles con las que es posible alcanzar metas, afrontar retos tanto a nivel personal como profesional, ofrece encontrar lo mejor de cada una de nosotras mediante estrategias y habilidades que poseemos, nos ayuda a descubrirlas y aplicarlas a fin de el ser humano viva plenamente usando todas sus capacidades que posee, y para ello, ha generado numerosos modelos de excelencia personal, que se aplican a casi todas las actividades humanas que encuadran en áreas como el desarrollo personal, las relaciones humanas, la psicoterapia, la educación, la salud, etcétera. Y es precisamente en el trabajo de la autoestima, en donde podemos desplegar sus elementos, sus herramientas y alcances.

INTRODUCCIÓN

La autoestima siempre ha sido una necesidad psicológica importante, y más en estos tiempos, se ha convertido también en una necesidad económica, de igual importancia, debido a que este mundo es cada día más complejo, competitivo y lleno de desafíos. Esto hace referencia a que nosotros, estamos históricamente insertos en una sociedad post-industrializada que evolucionó de una sociedad industrial a una de información, del trabajo físico al mental, por los acelerados cambios científicos y altos avances tecnológicos que implica un nivel de competencia más exigente. Y estos avances crean nuevas demandas a nuestros recursos psicológicos, como el tener mejor autonomía, responsabilidad personal, seguridad en si mismo, capacidad de innovación, de iniciativa y autoestima.

Es precisamente la autoestima la que va a desempeñar un papel importante en la vida del ser humano, indispensable para desarrollar esta serie de recursos tanto psicológicos como sociales, que le permitirán enfrentar los retos y desafíos que se le presenten en la vida.

La autoestima es fundamental para el ser humano. Por este término se entiende la valoración positiva que uno tiene de si mismo, condición indispensable para respetarse, tenerse en cuenta y hacerse valer ante los demás.

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica. Marsellach (1998) la define como el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida sin dejar de ser el resultado de un conjunto de creencias aprendidas y desarrolladas por uno mismo, a partir del significado que le damos a las experiencias diarias, que vivimos desde la infancia hasta la edad adulta.

Bucay (2002), expresa que la autoestima significa la capacidad de evaluarse o valorarse a sí mismo. Esta concepción resalta la importancia de los valores y las actitudes.

La autoestima es el centro de todo nuestro ser y es esencial para vivir la vida en libertad (Satir,1995).

Son numerosas las definiciones que existen en torno a autoestima y la mayoría coincide en señalar que se refiere a la valoración que se tiene de sí mismo. Y lo

interesante es comprender como se forma, como se desarrolla la autoestima y porqué es importante.

Los primeros años de vida son determinantes en la valoración que toma la autoestima del individuo. Las valoraciones que el niño (a) hace sobre sus percepciones y las de los otros también serán importantes para la formación de la autoestima y el tipo de conducta que desarrolle. Es decisivo para dicha formación el ámbito familiar con el que interacciona la niña (o) durante sus primeros años de vida, las pautas que reciba forjarán y definirán su posterior personalidad, que se manifestará más determinadamente durante la adolescencia, por ser la etapa de mayores cambios. En base a lo cual el eje central de este trabajo es el estudio de la autoestima en adolescencia femenina.

La adolescencia es uno de los periodos más críticos, complejos y antagónicos del ser humano. Periodo en donde la autoestima tendrá un lugar trascendental, pues en esta etapa las jóvenes buscan su propia identidad, su talento y abrigan la necesidad de sentirse valiosas como personas.

La adolescencia femenina abarca los años en que la niña pasa de la dependencia a la independencia y a la confianza en sus propias fuerzas. Es una época en la que se ponen sobre el tapete no pocas cuestiones básicas: piénsese en la vocación, en los planes para ganarse la vida, en el matrimonio, en los principios básicos de la existencia, en la independencia de la familia y en la capacidad de relacionarse con el sexo opuesto. Y a estos aspectos hay que sumar todos aquellos conflictos de la niñez que no se hayan resuelto y que surjan de nuevo, conflictos que habrá que afrontar también (Muss, 1984).

La adolescencia es por lo general un periodo complejo, de "ajuste" en muchos sentidos: se busca consolidar la identidad sexual, aparecen los conflictos en el intento de actuar los roles sexuales, de manera armónica, con los requerimientos sociales, se lucha muchas veces por una autonomía en el campo de la sexualidad que choca con los valores establecidos del mundo adulto, no se posee independencia económica y la personalidad de los adolescentes oscila entre la imitación de modelos estereotipados y la espontaneidad individual (Corona y Ehrenfeld, 1985).

Esta etapa marca importantes cambios a nivel biológico, psicológico y social. Generalmente se le concede suma importancia a la imagen corporal, a los pensamientos y a los sentimientos en base a la interacción que tiene la adolescente con su medio social.

De ahí que la palabra adolescencia se deriva de la voz latina *adolescere*, que significa “crecer”o “desarrollarse hacia la madurez”

La adolescente en general, enfrenta una “crisis de identidad” en donde se cuestiona la opinión que de sí misma la persona ha adquirido en el pasado. La adolescente puede rebelarse y rechazar cualquier valoración que le ofrezca otra persona, o puede encontrarse tan confusa e insegura de sí misma que no haga más que pedir a los demás consejos y aprobación. Las ideas que empiezan a manejar e introyectar pueden ser equívocas, incluso temas como la virginidad y sexualidad son demasiado determinantes, así como la imagen corporal y el concepto que tienen de sí mismas. En estos tiempos está de moda el ser demasiado delgada, suceso que ha ocasionado serios trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia, creando problemas psicológicos que las conduce a depresiones, obsesiones, adicciones y hasta la muerte misma. Esto es proyectado en su hogar, en la escuela y en general en la sociedad; lo cual repercute de diferentes formas al desestabilizar su frágil personalidad, viviendo en una atmósfera de incompreensión y rechazo.

Para ello es substancial considerar la autoestima femenina debido a la gama de problemas y conflictos que enfrentan la jóvenes.

La autoestima incluye todos los sentimientos y creencias que tenemos acerca de nosotras mismas, y afecta a todo lo que hacemos en la vida. Es la familia, nuestros padres, los principales formadores de valores y creencias, y en una segunda instancia es la escuela. Es a través de ellos que la personalidad de la adolescente se va permeando, así como sus pensamientos y creencias

Un aspecto importante es la aceptación propia: conocerse a sí mismas, tener una idea realista de lo que somos y estar conforme con ello. También es importante tener sentimientos positivos hacia nosotras mismas, ya que nos permiten desarrollar nuestro potencial, fijar metas, afrontar problemas, relacionarnos con los demás, asumir responsabilidades, aportar algo a la sociedad y convertirnos en adultas felices y autorrealizadas.

Actualmente la mujer desempeña distintos papeles en su vida, como el de hija, madre, esposa, ama de casa (independientemente de que tenga un desarrollo laboral), profesionista, etc. Es precisamente el siglo XXI en donde la mujer necesita establecer metas personales y pensar en lo que está dispuesta a hacer y ceder.

Para ello Branden (1992) considera que la autoestima es una necesidad básica y psicológica, indispensable para las mujeres que están abandonando los roles sexuales tradicionales, las que luchan por la autonomía emocional e intelectual. La autoestima es aquella que nos fortalece, nos da energía y nos motiva, nos anima a tener éxito y nos permite disfrutar y estar orgullosas de nuestros logros.

Es así que una buena dosis de autoestima en las adolescentes será uno de los mejores recursos que se puedan tener. Una adolescente con autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitada para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, y sobre todo que tenga conciencia de sí misma para que no falle en el rumbo o dirección que tome.

Al llegar a la adolescencia, la autoestima se refuerza y es un poderoso instrumento para abrirse a nuevas relaciones sociales.

La autoestima será la sensación que acompañará a la adolescente durante toda su vida y le dará valor para afrontar cualquier reto; al igual que será una valiosa aliada en la vida adulta para superar dificultades.

No obstante, la autoestima es un tema que hoy en día empieza a cobrar importancia. Se ha abordado desde diversas perspectivas teóricas como el psicoanálisis, la psicología humanista, desde la perspectiva de género, etc. Y es precisamente en el enfoque humanista en donde la PNL (Programación Neurolingüística) tiene su inserción, la cual centra su estudio en el ser humano.

La Programación Neurolingüística (PNL) surge en los años 70's en la Universidad de Santa Cruz California (Estados Unidos), como resultado de una serie de investigaciones realizadas por John Grinder (Lingüista) y Richard Bandler (estudiante de psicología gestalt, matemático y experto en informática); ambos estudiaron los patrones de conducta de los seres humanos para desarrollar modelos y técnicas que pudieran explicar la magia y la ilusión del comportamiento y la comunicación humana. Objetos de su observación fueron tres psiquiatras americanos: la exitosa terapeuta familiar Virginia Satir, el padre de la hipnología médica moderna Milton Erickson, y el creador de la gestalt Frits Perls.

Autores como Forner (2002), Schwars y Schweppe (2001) y Sambrano (2001), coinciden al referir que los terapeutas anteriormente mencionados, lograron cambios espectaculares en sus pacientes, y de este modo Bandler y Grinder elaboraron un modelo para que otros terapeutas pudieran aplicarlo y

obtener resultados similares, que pudiera utilizarse en una comunicación efectiva, cambio personal, aprendizaje acelerado y, por supuesto, para un mayor y mejor disfrute de la vida.

Schwars y Shweppe (2001) definen a la PNL como un método extraordinariamente eficaz para conseguir cambios personales reales y duraderos en un lapso de tiempo sorprendentemente breve.

Forner (2002), describe a la PNL como una ciencia porque hay una técnica, un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por los individuos excelentes en un campo para obtener resultados sobresalientes, versa sobre la experiencia subjetiva del ser humano en cuanto a como organizamos lo que percibimos y como revisamos y filtramos el mundo exterior mediante los sentidos. Además explora como transmitimos nuestra representación del mundo a través del lenguaje.

La PNL, parte de una equiparación de nuestro cerebro con el hardware de una computadora, ambos trabajan con las mismas unidades de percepción; y el software equivaldría a los programas que tenemos en nuestro cerebro, a los recursos, las habilidades, las creencias, los dones, etcétera. Con PNL podemos potenciar, modificar, explorar y evolucionar nuevos programas y destituir los que son obsoletos.

La PNL debe su nombre a “Programación” que es una secuencia sistémica para el logro de un objetivo; “Neuro” alude a la neurología, y “Lingüística” se refiere al lenguaje, porque usamos el lenguaje en sus diferentes modalidades: verbal, gestual, entre otros.

Estos tres elementos se encuentran interrelacionados entre sí para permitirnos lograr nuestros objetivos como ser humano. Cuando identificamos el objetivo debemos de programarnos nosotros mismos en nuestras creencias, pensamientos y actitudes. Es decir, tenemos que darnos cuenta de lo que tenemos que hacer para conseguirlo y por lo tanto de lo que vamos a lograr. Al mismo tiempo tenemos que vincularlo con nuestro ser interno, con los procesos que se llevan a cabo a nivel neuronal, ya sea en el pensamiento y en las emociones que están en relación con el medio ambiente: nuestros sentidos. Y usando el lenguaje en sus diferentes manifestaciones podemos hacer uso de nuestra capacidad de comunicación con nosotros mismos y con los demás.

Harris (2001) plantea que el objetivo principal de la PNL es ayudar a las personas a desenvolverse mejor en todo lo que hacen, a que controlen más sus

pensamientos, sentimientos y acciones, a que sean más positivas en la vida y sean capaces de alcanzar sus metas.

De acuerdo con lo anterior, se puede decir que los diversos autores revisados coinciden en que la PNL ofrece encontrar la excelencia en cada uno de nosotros mediante estrategias y habilidades que poseemos, y que la PNL nos ayuda a descubrir y aplicarlas. Nos proporciona vías específicas para cambiar nuestras actitudes y creencias, sentimientos no deseados así como desarrollar una mejor capacidad de comunicación a través de modelar nuestras conductas para obtener mejores resultados.

La PNL, tiene la finalidad de que el ser humano viva plenamente usando todas sus capacidades que posee y para ello ha generado numerosos modelos de excelencia personal, aplicada a casi todas las actividades humanas que encuadran en áreas como la psicoterapia, la educación, el desarrollo personal y las relaciones humanas, la salud, el deporte y las ventas principalmente. Dichos modelos de excelencia consisten en estrategias o técnicas como reencuadre, anclaje, calibración, modelaje, inducción, relajación, etcétera, y se han aplicado con resultados altamente satisfactorios, han logrado tener grandes éxitos dentro de las áreas anteriormente mencionadas.

Dentro del área de desarrollo personal (incluyendo relaciones personales), tiene una amplísima acogida en ámbitos como actividad, relación de pareja cambio de experiencias negativas, mejoramiento de la historia pasada, logro de objetivos y metas, manejo de crisis personales, logro de éxito, y principalmente autoestima.

Nos interesa trabajar con La PNL porque es una disciplina dinámica y práctica que ayuda al ser humano a conocer o utilizar de forma efectiva sus recursos, a reaprender quién es, cómo puede hacer para mejorar su rendimiento en todos los campos, darle la vuelta a las situaciones, y sacar provecho de los fracasos o problemas convirtiéndolos en oportunidades de aprendizaje.

Además de que la PNL enseña como usar y expandir nuestros sentidos, reconocer el poder y la magia del lenguaje, cambiar posiciones preceptuales, responder a las intenciones positivas, añadir niveles de percepción, potenciar la creatividad, descubrir el genio que llevamos dentro, trabajar con nuestras creencias, cambiándolas o redefiniéndolas.

Los recursos que como seres humanos poseemos, están en nosotros mismos. Cuando el ser humano descubre este potencial, trasciende y tiene más

posibilidades de considerarse como las portadoras del talento y las habilidades. La PNL nos enseña como descubrirlos.

La PNL actúa cambiando o reprogramando nuestras creencias, como mencionamos anteriormente, a través de la PNL se puede crear un nuevo "Software" en nuestro interior que nos permita llegar a áreas y dimensiones inexploradas de nosotros mismos, que nos permita cambiar, pues metafóricamente hablando, lo negativo actúa como un virus que "infecta" a otros programas. Por esta razón me parece substancioso trabajar con PNL dado que nos aporta una metodología clara y eficaz para mejorar nuestra calidad de vida, así como el recuperar los principios, las estrategias y técnicas, que nos permitan diseñar un taller de autoestima para mujeres adolescentes sin prescindir que ambos temas se vierten en el mismo enfoque y sin minimizar la relevancia que tienen los estudios de género por ser los que facilitan la apertura de conciencia y planteamiento a esta problemática.

En base a lo anterior, el objetivo de este trabajo es presentar una propuesta de un taller de autoestima en mujeres adolescentes a partir de los conceptos de la PNL.

El desarrollo del trabajo está estructurado básicamente en cuatro capítulos. El primero hace referencia a la adolescencia femenina. En este capítulo se presenta una serie de definiciones por diversos autores con diferentes perspectivas teóricas. Después se abordan los factores biológicos, psicológicos y sociales que intervienen en esta etapa. Posteriormente se incluyen algunas de las más importantes aproximaciones teóricas que existen sobre la adolescencia; se enfatiza en la teoría psicoanalítica, las teorías antropológicas y la de perspectiva de género. Finaliza este apartado con una breve exposición de los problemas más comunes que se presentan en la adolescencia como los que se suscitan en el interior de la familia, de la escuela, la deserción escolar, el bajo rendimiento, las adicciones, los trastornos alimenticios que están muy acentuados hoy en día como la anorexia, la bulimia y la obesidad; la baja autoestima, el embarazo precoz, el aborto, los problemas más comunes en la sexualidad, la violencia sexual, la depresión y el suicidio.

El segundo capítulo versará sobre la autoestima. Inicia presentando diferentes conceptos, definiendo el origen de la autoestima, describiendo los componentes más relevantes de la misma y cómo se clasifica. Se ha incluido también una sección que delimita los obstáculos que impiden el crecimiento de la autoestima y otra que incluye algunos factores que contribuyen a su desarrollo. Se revisa también la teoría de la autorrealización de Abraham Maslow dentro del enfoque humanista. Su teoría es expuesta en esta sección debido a que maneja la jerarquía de necesidades y una escalera para llegar a autoestima. Este tópico nos

permitirá comprender el concepto de autoestima y al mismo tiempo nos facilitará elementos teóricos que puedan vincularse con el diseño de un taller de autoestima. Se concluye este capítulo destacando la importancia de la autoestima en las adolescentes.

La PNL se trata en el tercer capítulo. A fin de mostrar un panorama más amplio, se presenta una revisión sobre los antecedentes, definiciones, objetivos, características, principios, principales conceptos y las aplicaciones de la PNL.

El cuarto capítulo está constituido por las aportaciones de la PNL a la autoestima. Se lleva a cabo en dos secciones, la primera presenta una breve descripción de técnicas de PNL para desarrollar la autoestima, y la segunda parte expone la propuesta del taller de autoestima para mujeres adolescentes, que tiene como propósito que las adolescentes adquieran las habilidades necesarias para mejorar y fortalecer su autoestima.

.

CAPÍTULO 1

ADOLESCENCIA FEMENINA

"Pueden ser éstos años gloriosos, pero ¡cuántas complicaciones! para los hijos tanto como para los padres, se trata de una serie de grandes y pequeños sucesos, a veces acompañados de notables preocupaciones, pero al pasar por esas experiencias el joven se encontrará así mismo y madurará".

Anónimo

La adolescencia es un periodo turbulento y difícil para la mayoría de las personas en nuestra cultura; esto se ha dicho en todas partes y en todas las épocas. Pero también es una de las etapas más maravillosas donde los jóvenes se encuentran, se descubren y se identifican.

Atrapado entre la niñez y la edad adulta, el adolescente se enfrenta a una serie de problemas únicos, de cambios en los que se ve inmerso, cambios que giran en torno a su cuerpo, a sus emociones, a sus ideas, a la manera de comportarse y a la visión que tiene del mundo.

1.1 Definiciones

La palabra "adolescencia" deriva de la voz latina *adolescere*, que significa "crecer" o "desarrollarse hacia la madurez". Sociológicamente es el período de transición que media entre la niñez dependiente y la edad adulta y autónoma. Psicológicamente es una "situación marginal" en la cual han de realizarse nuevas adaptaciones; aquellas que, dentro de una sociedad dada, distinguen la conducta infantil del comportamiento adulto. Cronológicamente, es el lapso que comprende aproximadamente los 12 ó 13 años hasta los primeros años de la segunda década, con grandes variaciones individuales y culturales (Muuss, 1984).

Gesell (Muuss, 1984), utiliza el término adolescencia para referirse al lapso comprendido entre los 10 y los 16 años. Es la transición decisiva entre la niñez y la edad adulta. Los primeros indicios de conducta adolescente aparecen aproximadamente a la edad de 11 años, y la madurez final se logra poco después de los 20 años. La tarea central del adolescente consiste en encontrarse así mismo. El periodo tiene aproximadamente dos años menos para las niñas, porque

éstas se desarrollan más rápidamente. Y los cambios más importantes se producen en los cinco primeros años de este periodo.

Hall (Muuss, 1984) divide el desarrollo humano en cuatro etapas evolutivas: infancia, niñez, juventud y adolescencia, define ésta última como el periodo que se extiende desde la pubertad (alrededor de los doce o trece años) hasta alcanzar el status adulto. Describe este concepto como un segundo nacimiento “pues es entonces cuando aparecen los rasgos más evolucionados y más esencialmente humanos”, en donde fluctúan tendencias contradictoras que el autor ha denominado *Sturm and Drang*, “tormenta e ímpetu”.

Hall se refiere más específicamente a un segundo nacimiento, que va acompañado de una crisis, una transformación súbita y profunda provocada por la pubertad, una renovación total y dramática de la personalidad. Es un tiempo de agitación y tormentas, de continuos cambios de humor, del despertar de la sexualidad, de repugnancia hacia la escuela y la familia. Para él, esta etapa está determinada biológicamente y está dominada por las fuerzas del instinto, que para calmarse necesitan un largo período durante el cual los jóvenes no deben ser obligados a comportarse como adultos porque son incapaces de hacerlo.

Anna Freud (Caplan, 1984) ha considerado, la adolescencia como la fase transicional de perturbación en los mundos psicológicos relativamente estables de la niñez y la edad adulta. Más que una etapa estabilizada constituye un proceso y tiene un desarrollo propio.

Jean-Jacques Rousseau, en su libro *Emilio* describe este período, que para él se extiende de los 15 a los 20 años, como un segundo nacimiento, una metamorfosis, el estadio de la existencia en el que se despiertan el sentido social, la emotividad y la conciencia moral (Lutte, 1988).

De acuerdo a Pepin (1975), Rousseau definió a la adolescencia como “un segundo nacimiento”. Para él se reduce a su causa biológica. “El hombre sale de su infancia en el momento prescrito por la naturaleza” (Pág.18).

Para Sullivan (Ramírez, 2002), el desarrollo del individuo está constituido por siete etapas, en donde la adolescencia tiene como lugar la quinta y la sexta etapa. El autor define la quinta etapa como la “adolescencia temprana”, período que va de los quince a los 15 a los 17 años aproximadamente, aquí la zona predominante es completamente genital. El sistema de sí es confuso pero continua estabilizándose. Las relaciones interpersonales características son tanto sexuales como íntimas hacia sus compañeros del mismo sexo; y la sexta etapa, llamada

“adolescencia tardía”, transcurre de los 17 a los 19 años aproximadamente. Aquí, el cuerpo del adolescente ha alcanzado la madurez, el conocimiento de sí mismo está estabilizado e integrado, sus experiencias cognoscitivas son totalmente sintácticas. Las relaciones interpersonales características resultan de una fuerte inseguridad en contra de la ansiedad y de prolongada duración.

Brooks (1959) refiere que éste período de la vida humana se extiende aproximadamente entre los 12 ó 13 años y los 20. Este período se cierra en realidad, al entrar el individuo en la edad adulta. En el transcurso de esta época alcanzan madurez las funciones reproductoras, pero no se debe suponer que este hecho baste para caracterizar a la adolescencia, otros cambios físicos, mentales y morales se producen simultáneamente y sus coordinaciones son importantes para una comprensión adecuada de este período.

El diccionario de la RAE define la adolescencia como: “Edad que sucede a la niñez”. Y Pepin (1975) enfatiza a la preadolescencia y a adolescencia como períodos de crisis desarrolladas en un lapso (12-13 a 18-19 años, con muchas variantes individuales) en que se realiza la evolución biológica pubertaria (crecimiento somático y madurez endocrino-genital). Este impulso biológico intenso es el motor principal de la crisis evolutiva que se asienta en el espíritu, en la conducta y en la sexualidad que conforman la personalidad del adolescente.

Papalia y Wendkos (1985) elaboran contribuciones muy importantes para este tema. Definen la adolescencia como el lapso comprendido entre la niñez y la edad adulta. En la sociedad occidental comienza alrededor de los 12 y 13 años y termina finalizando los 19 o comenzando los 20. Comienza con la pubescencia, un período rápido de crecimiento físico y maduración de los órganos relacionados con el funcionamiento reproductivo, así como las características sexuales primarias y secundarias. La pubescencia dura cerca de dos años y finaliza con la pubertad, cuando se ha completado la maduración sexual y la capacidad reproductiva. El final de la adolescencia no está claramente determinado, porque en las sociedades occidentales no existe un indicador que lo determine.

Blos (1971), reconoce este período humano como la etapa terminal de la cuarta fase del desarrollo psicosexual, la fase genital que había sido interrumpida por la fase de latencia, apuntando que los complejos fenómenos de esta etapa están contruidos sobre antecedentes específicos que residen en la niñez temprana. La adolescencia está principalmente caracterizada por cambios físicos que se reflejan en todas las facetas de la conducta. Y el término adolescencia se emplea para calificar los procesos psicológicos de adaptación a las condiciones de pubertad (manifestaciones físicas de la maduración sexual y fisiológica).

Beauvoir (1989) compara que la llegada de la adolescencia es como la metamorfosis de una oruga y lo que sucede en ese periodo confuso es que el cuerpo infantil se convierte en el cuerpo de mujer, y se hace carne. Esta crisis empieza más temprano en la niña que en el varón. Cuando la autora se refiere a la adolescencia, señala que se presenta una actitud de rebeldía ante la naturaleza, afirmando que durante toda su infancia –dice– la niña ha sido mutilada, mutilada por la falta de pene. Pero no solo es esa cuestión, sino que por la condición de su sexo, la joven se ve condenada a una existencia mutilada y determinada.

Desde la concepción sociocultural que aporta la perspectiva de género, tenemos que la adolescencia es una etapa de transición entre la niñez y la edad adulta, en el cual se presentan cambios fisiológicos (diferentes en hombres y mujeres) y emocionales, los cuales van conformando al sector social más joven con características y elementos que permiten diferenciarlos de otros sectores (Campaña “Amor es sin Violencia”, 2002).

La adolescencia es por lo general un periodo complejo, de “ajuste” en muchos sentidos: se busca consolidar la identidad sexual, aparecen los conflictos en el intento de actuar los roles sexuales, de manera armónica, con los requerimientos sociales, se lucha muchas veces por una autonomía en el campo de la sexualidad que choca con los valores establecidos del mundo adulto, no se posee independencia económica y la personalidad de los adolescentes oscila entre la imitación de modelos estereotipados y espontaneidad individual (Corona y Ehrenfeld, 1985).

Mead (Muuss, 1984), a partir de estudios antropológicos en las sociedades primitivas y no primitivas, desarrolla una conceptualización sobre adolescencia femenina dejando de lado la definición meramente fisiológica y considerando a la adolescencia como un periodo que sigue a la niñez, donde el individuo se ubica dentro de su sociedad, con notables diferencias.

Mussen (1982) indica, que es un período de rápidos cambios en el individuo: estos cambios son físicos, psicológicos, sexuales, cognitivos y sociales a los que tiene que ajustarse el joven.

En lo que se refiere a las crisis de la adolescencia, Winnicott (Mannoni, 1984) considera que la adolescencia sólo dura un tiempo y el tiempo es su remedio natural. Este psicoanalista se esforzaba en acompañar la crisis antes que en curarla y descartó la idea de recurrir a las soluciones administrativas o institucionales

Finalmente Stone (Ramírez, 2002), describe la adolescencia en dos sentidos: el primero es aplicado al desarrollo físico y se refiere al rápido crecimiento de la prepubertad, y termina cuando se alcanza una plena madurez física. El segundo, se define de acuerdo al sentido psicológico, es una situación anímica un modo de existencia, que aparece aproximadamente con la pubertad y tiene su fin al alcanzarse una plena madurez .

Con todo lo anteriormente señalado, podemos decir que la adolescencia se presenta como un período de cambios súbitos y bruscos a nivel biológico y psicológico, se trata en la mayoría de los casos de una situación muy difícil en que los jóvenes están obligados a responder a las innumerables exigencias que se les plantean: simultáneamente a las transformaciones físicas, sexuales y psicológicas, tiene que afrontar muchas obligaciones sociales que conciernen a su propia independencia y a sus relaciones interpersonales sin excluir la familiar, así como su preparación como estudiante y como profesional.

1.2 Factores que intervienen en la adolescencia femenina

Dupont (1976) describe que el ser humano es una entidad psicobiológica que forma parte del grupo sociocultural del que emerge, representa su presente y es portador genético de su pasado. Esto refiere que el término adolescencia connota una peculiar fenomenología en la que participan complejos hechos de índole biológico, psicológico, sociológico y cultural, que interactúan y se influyen de manera muy importante los unos a los otros generando cambios en la personalidad.

Dichos cambios suelen aparecer bajo el epígrafe de “crisis emocional” o “crisis de identidad” que al enfrentarla las adolescentes, adquieren nuevas formas de pensar y de luchar, para continuar con otras. Ello obedece a ciertos factores que están implícitos en el desarrollo de la adolescente. Razón por la cual, tales factores se clasifican en: biológicos, psicológicos y sociales.

1.2.1 Biológicos

La adolescencia se considera como una etapa de transición de la niñez a la edad adulta, comienza con la “pubescencia” (del latín *pubescere*, que significa “cubrirse de pelo”), que es un periodo de rápido crecimiento físico y maduración de los órganos relacionados con el funcionamiento reproductivo, así como de las características sexuales primarias y secundarias. Esta fase dura dos años y finaliza con la pubertad, cuando se ha completado la maduración sexual y la capacidad reproductiva.

La pubertad es uno de los acontecimientos más dramáticos del desarrollo y lo podemos comparar con el nacimiento por la importancia de los cambios que lleva consigo. “Es una metamorfosis que transforma el cuerpo de la niña en cuerpo de mujer, capaz de la maternidad” (Lutte 1988, Pág.81).

Dentro de los cambios fisiológicos que se presentan en las niñas está la menarquía, que es el comienzo de la menstruación. Se desarrollan las características sexuales primarias, que son aquellas directamente relacionadas con los órganos sexuales, tales como el aumento gradual de los ovarios, el útero y la vagina. Las características sexuales secundarias, incluyen otros signos fisiológicos de maduración, tales como el desarrollo de los senos, ensanchamiento de las caderas, cambios en la voz, en la piel y, crecimiento de vello púbico, axilar y corporal (Papalia y Wendkos, 1985).

El crecimiento repentino es otro de los signos tempranos de maduración, un aumento notorio de la estatura ocurre en las niñas alrededor de los ocho y medio y trece años; durante los 11 y 13 años, las niñas son más altas, pesadas y fuertes, en comparación con los muchachos que inician su crecimiento físico entre los 11 a 14 años.

Beauvoir (1989b) señala que durante la crisis que vive la adolescente por la metamorfosis de su propio cuerpo, la niña la encarará con inquietud y desagrado. En el momento que se desarrollan sus pechos y el sistema piloso, nace un sentimiento que a veces se vuelve orgullo, pero que originalmente es vergüenza; de pronto la niña manifiesta pudor y se niega a mostrarse desnuda, ni siquiera a su madre o hermana, se examina con una sorpresa mezclada de horror, espía con angustia la hinchazón de esa bola dura y un poco dolorosa que aparece bajo los pezones, antes tan inofensivos como un ombligo.

Así mismo, la autora aduce que la pubertad transforma el cuerpo de la joven; es más frágil ahora que antes, los órganos femeninos son vulnerables y su funcionamiento es muy delicado. Mientras sus senos crecen, los ejercicios violentos le provocan cierto daño; el desequilibrio en sus secreciones hormonales le crea una inestabilidad nerviosa y vasomotora. La crisis menstrual es dolorosa: los dolores de cabeza, las lasitudes y los dolores del vientre, vuelven penosas y hasta imposibles, las actividades normales.

Los cambios físicos que se van presentando en las adolescentes en el momento en que inician su desarrollo, son lo más parecido a “instalarse en un cuerpo diferente”. Estos cambios varían de una cultura a otra, de un país a otro, de acuerdo a la historia genética de cada persona, a la alimentación, a las costumbres y a la geografía del lugar.

1.2.2 Psicológicos

Los factores intrínsecos relacionados con la personalidad de la adolescente son los que determinan en realidad las distintas expresiones de la conducta. Los cambios psicológicos que se producen, son el correlato de cambios corporales, de la interacción con los padres y con el mundo. Estos factores comprenden todo lo relacionado con la parte afectiva de las jóvenes, con el respeto que tienen de sí mismas y su identidad así como la forma de pensar.

Uno de los aspectos psicológicos más importantes en las adolescentes es la búsqueda de identidad y es Erikson (1972) quien reconoce a la adolescencia como una “crisis de identidad” en oposición a confusión de papel, es decir, la joven no sabe como comportarse ante determinadas situaciones.

Las relaciones entre las jóvenes y los progenitores no son siempre fáciles. A menudo las adolescentes experimentan conflicto entre su deseo de independencia de sus padres y el de darse cuenta de la forma en que dependen de ellos, esto ocasiona un fuerte sentimiento de rivalidad de ellas hacia uno o ambos padres. Esto resulta ser una ambivalencia entre independencia y dependencia, en donde inicialmente las adolescentes suelen ver a sus padres como el progenitor más poderoso, posteriormente, en su búsqueda de independencia, las chicas frecuentemente rechazan los intentos de sus progenitores por guiarlos, consideran sus opiniones como pasadas de moda y deliberadamente dicen cosas que les molestan.

Es también aquí cuando muchas jóvenes se vuelven más críticas con sus padres, cuestionan sus reglas y valores, se tornan más rebeldes por la incomprensión por parte de ellos y desafían lo que les han enseñado. En esta etapa se vive una franca ruptura con la forma de vida que se tenía cuando se era niña, además de una lucha con los nuevos instintos que surgen en ellas mismas ; mientras que antes, durante la niñez, se sobrevaloraban a los padres, eran vistos con temor o admiración, eran los ídolos, y ahora en la adolescencia, en ocasiones se miran como “ídolos caídos” (Blos, 1971).

En esta etapa, muchas de las chicas empiezan a ver a sus padres de manera distinta, como personas comunes con defectos y virtudes, es aquí, donde comienzan a criticarlos por lo que hacen o son. Comienzan a sentir que sus valores están equivocados y se duda de lo que hasta ahora le protegía. Así mismo, se sienten preparadas para tomar sus propias decisiones, aunque los padres opinen lo contrario, porque aún no les tienen suficiente confianza.

Experimentan además un creciente deseo de libertad que con frecuencia se ve limitado por la disciplina que los padres imponen. Hay actividades en las que las jóvenes tienen más libertad de acción y decisión. Sin embargo, existen otras en las que siguen dependiendo de la decisión de sus padres. Es necesario señalar que en esta etapa la adolescente ya no se somete tan fácilmente a las normas impuestas, las cuestiona, exigen saber porque son impuestas y aún así no las acepta. Por esta etapa de transición, lo más conveniente es que los padres se conviertan en guías y amigos, que sean un filtro por el cual la adolescente conozca el mundo.

Anteriormente mencionamos que Winnicott (Mannoni, 1984) es muy certero en afirmar que la adolescencia solo dura un tiempo, y el tiempo es su remedio natural ante la crisis que enfrenta la persona que la atraviesa; además de que las o los adolescentes piden ser comprendidos, cuando el ser comprendido significa practicar o aceptar compromisos o arreglos. Y finalmente propone que hay que crecer con ellos, acompañarlos durante ese camino.

Blos (1971) sostiene que esta etapa, se vive y se manifiesta como un sentido emergente en relación a la familia, a la comunidad y en última instancia a la sociedad global que los incluye.

Si bien es cierto, Blos está priorizando a la familia como la instancia más primordial, y el proceso adolescente está cimentado en las experiencias de la niñez temprana.

La adolescencia es la etapa en que la joven anda en la búsqueda de su propia identidad y paralelo a esto, inicia una lenta separación de las ligas emocionales que sostiene con su familia. Es precisamente en la búsqueda y conquista de su identidad que las chicas quieren disfrutar de la libertad de hacerlo, lejos de la sombra materna o paterna que en su mayoría está matizada por censuras, negaciones y/o regaños.

Las adolescentes desean superar la relación de dependencia y emulación que las une a sus padres, quienes planearon su pensamiento y personalidad desde el momento en que nació. Sin embargo, en el curso de este largo proceso ha convertido a sus padres en una parte importante de sí mismas, de modo que para emanciparse de los padres que lleva dentro deberá someterse a un desgarramiento interior, esto explica porque la operación es dolorosa, desde luego para ambas partes. Esto va a generar tensión, conflicto, angustia y enfrentamientos constantes que repercuten principalmente en:

La relación madre-hija

“Si somos mujeres, nuestro contacto con el pasado se hace a través de nuestras madres”

Virginia Woolf, *Una habitación propia*.

Por que es con la madre con quien por lo general, la adolescente convive la mayor parte de su tiempo. Aberastury (1988) afirma que a partir de los tres duelos que enfrenta la joven (el duelo por el cuerpo infantil, por la identidad y por los padres de la infancia), la situación es en cierto sentido diferente, ya que su proceso conlleva quizá más dolor, miedo y desesperanza. Tenemos así que la pérdida o separación de la madre es uno de los eventos más impactantes...

“Pero para vivir es necesario nacer, y nacer significa abandonar el vientre de la madre, separar las sangres, soltarlas amarras y aprender a navegar con las propias fuerzas” (Pág. 10).

Beauvoir (1989a) demostraba en *El Segundo Sexo* que no existía ningún instinto maternal, dado que la actitud de la madre se definía por la situación y el modo en que ésta era asumida.

Como señala en su estudio sobre la relación entre madres e hijas Luce Irigaray (1994, pág. 92), las identidades se confunden:

“Bajas, vuelves a bajar, sola, bajo tierra. [...] Y la una no se mueve sin la otra. Pero sólo juntas nos movemos. Cuando una viene al mundo, la otra cae bajo tierra. Cuando una lleva la vida, la otra muere. Y lo que esperaba de ti, es que, dejándome nacer, permanecieras también viva”.

Por ello, la adolescente poseída por el impulso de crecer, deberá independizarse de su madre, renunciar a su posición infantil junto a ella, deberá aprender a ser autónoma y a valerse por si misma. Una tarea lenta, difícil, dolorosa pero vital e imprescindible. Para separarse de su madre se enfrenta a una disyuntiva angustiante: partir es morir un poco, pero no partir es renunciar a ser. El mundo adulto se promete como una posibilidad fascinante a la vez, tendrá lugar entonces el enfrentamiento histórico: la niña quiere dejar a su madre y crecer, pero teme perder su apoyo y su amor. Se ve envuelta en un profundo conflicto de rechazo y necesidad de madre indispensable y negada; se pelea con ella, se hostiliza, y a su vez necesita identificarse con ella, aprender de su modelo.

Armendáriz (2002) señala que un aspecto crucial en esta relación de madre-hija, es que las adolescentes con demasiada frecuencia no solo tienden a absorber la vida emocional de sus madres, sino que la repiten. Así, regularmente ellas, les transfieren a sus hijas la relación con su madre (en muchas ocasiones simbiótica), sin llegar a superarla jamás. Y también, el autor aduce que el contacto físico es importante por ser la forma más directa para comunicar seguridad y aprobación que una madre puede tener. Si la niña o adolescente lo recibe, esas muestras de afecto la pueden llevar a ser más autónoma, así como permitirle desarrollar una alta autoestima.

El lado triste de esta historia es, que si crece privada de demostraciones físicas, por parte de la madre, la hija tenderá a convertirse en una mujer más vulnerable a las pérdidas de vínculos afectivos, pues nunca ha estado segura de ellos. Puede convertirse más tarde en una mujer celosa, posesiva, envidiosa y competitiva. En términos clínicos, las personas que no superan esta relación simbiótica con su madre, terminan transfiriendo a otra persona esa relación, en busca del padre o madre que no tuvieron.

También puede suceder lo contrario de acuerdo a lo planteado por Armendáriz (2002), el polo opuesto del perfil del que hablamos sería el surgimiento de una mujer nueva: la mujer “masculina”, en el sentido de como maneja sus valores: competitiva, agresiva, sin relaciones profundas, no interesada en el papel de la crianza y la procreación. Es la típica mujer de negocios, con un reconocimiento social por sus habilidades profesionales, pero distante en sus relaciones porque ha oscurecido sus partes “femeninas”. En realidad, no son mujeres que defienden o establecen sus derechos, sino más bien, guardan en el fondo emocional tanto rencor, que asumen competitividad con los hombres: buscan prestigio, poder y están dispuestas a lógralo pasando por encima de quien sea. Quizás muchas creen que colaboran en la construcción de una nueva sociedad, pero no alcanzan a comprender que con esas actitudes, solo están reforzando los valores “masculinos”.

Por otro lado, el egocentrismo durante esta etapa también juega un papel no menos relevante, puesto que los adolescentes en general, desarrollan habilidades para conceptuar ideas y tener un enfoque científico al observar un fenómeno, su pensamiento no es completamente adulto en cuanto a su naturaleza debido a su egocentrismo y, como ya no son niños, se dan cuenta de que otras personas tienen también su propia forma de pensar. Sin embargo, creen que los pensamientos de otros, invariablemente se centran en ellos, es lo que Elkind (Papalia y Wendkos, 1985) simplifica como “la creencia de que otros están preocupados de su apariencia y de su comportamiento”. Por lo tanto este egocentrismo interfiere con su habilidad para pensar abstractamente y en forma hipotética. Para ello propone dos formas de ejemplificar el egocentrismo adolescente: *la audiencia imaginaria y la fábula personal*.

La *audiencia imaginaria*, es una creencia que tienen los adolescentes en general al sentirse bajo el constante escrutinio de los demás, y piensan que otros los critican o los admiran, así como ellos lo hacen consigo mismo. Por ejemplo, cuando José oye cuchichear a sus padres “sabe” que están hablando de él. O, cuando Amanda pasa por la calle y unos muchachos ríen roncamente, ella “sabe” que la están ridiculizando.

Una contraparte del auditorio imaginario, es la *fábula personal*, que es la creencia de que el adolescente es especial porque mucha gente está interesada en él o ella. Por ejemplo, Antonia, sabe que nadie antes en la historia del mundo ha sentido lo que ella siente; nadie ha amado tanto, nadie ha sido tan incomprendido, nadie ha sido jamás tan insensible a la injusticia. Su creencia en que es única la lleva a creer que no está sujeta a las reglas que gobiernan al resto del mundo. Está mágicamente protegida de las cosas que pueden ocurrirle a otras personas. La fábula personal hace que una chica piense que a ella no le puede pasar nada malo.

El egocentrismo, llega a ser superado posteriormente, con el tiempo los adolescentes en general, se dan cuenta de que otros no están preocupados por ellos, sino que tienen sus propias preocupaciones. Cuanto más hablan de sus propias teorías personales y escuchan las de otras personas jóvenes, llegan al nivel maduro del pensamiento.

Aquí es importante hacer hincapié en que a diferencia del egocentrismo en el que viven las chicas, en su deseo de hacerse notar, admirar, por también sucede lo contrario, algunas frecuentan ser tan tímidas, que intentan pasar desapercibidas, de permanecer en el anonimato, y de igual modo, en ambas situaciones tienden al aislamiento, y éste está más acentuado, cuando están en el hogar con la familia, tienen el deseo de apartarse, de recluirse por largas horas en su habitación, escuchando música, leyendo, escribiendo vez su diario (que es muy común iniciarlo durante esta etapa), o quizá haciendo alguna otra actividad de creatividad o distracción. Es ahí en el interior de su cuarto, de su espacio, donde piensan, se descubren fantaseando, soñando despiertas y experimentan emociones que van desde alegría hasta tristeza.

1.2.3 Sociales

Las jóvenes están influenciadas por un grupo de iguales o compañeros/as, y se identifican fuertemente con otros de ese mismo círculo y tienden a hacer lo que hace el grupo. A esta edad las jóvenes se identifican con otras jóvenes de la misma edad. Desarrollan un sentido de pertenencia, de ser aceptados, y esto es en algunas ocasiones fácil, pero en otras el proceso resulta ser complejo, cuando

las chicas no se sienten integradas, por diferencias individuales como la forma de pensar, de ser, de vestirse, de sus características físicas, por las costumbres, por toda la idiosincrasia que portan hasta ese momento, etc. Y resulta indiscutible el valor que se le confiere a la amistad, que suele ser de vital importancia en la medida en que las chicas tienden a separarse de la familia, buscando su propia identidad.

Weiss y Lowenthal (Papalia y Wendkos, 1985) en 1976, realizaron un estudio sobre la amistad en donde concluyeron que habían cinco dimensiones importantes para los adolescentes dentro de una amistad: la primera hace referencia a la *semejanza* , que está en relación con la personalidad, los valores o actitudes, destacando el compartir actividades o experiencias; la segunda, *reciprocidad* , que alude a la ayuda, comprensión y aceptación mutua, destacando la mutua sinceridad y la habilidad para compartir asuntos confidenciales; la tercera, la *compatibilidad* , al disfrutar, en estar juntos; la cuarta, el *contexto* , que está en relación con la cercanía geográfica y la facilidad o prolongación de un compromiso; y la última dimensión llamada *modelamiento de papeles* , que corresponde a la admiración y respeto por las buenas cualidades por las personas amigas.

Esto nos lleva a aseverar que el adolescente está buscando su propia identidad a partir de la identificación con los demás. Lo logra a partir de la interacción psicosocial que tiene con su ambiente, y éste está en la escuela, con los amigos y la familia.

La escuela es muy importante puesto que es aquí donde el individuo se desarrolla y conoce los valores y reglas que lo habilitan para llevar posteriormente una relación satisfactoria fuera de este ambiente. Pero es aquí donde se hace más lejana y también más rígida la relación en el seno de la familia, puesto que disminuye la diferencia del hijo hacia la madre o padre, se deteriora la comunicación y se multiplican las interrupciones de la conducta del adolescente por la intervención de los padres. Posteriormente las relaciones suelen mejorar, aunque persistiendo la falta de intimidad, de los/las jóvenes con sus padres en todo lo relativo a su vida (Ramírez, 2002).

La escuela, es determinante en la formación integral del individuo, ya que es aquí donde empieza a visualizar otras perspectivas de vida, y a conocer nuevos miembros que pueden llegar a formar el grupo de amigos.

En este proceso de hacer amigos, la adolescente busca, como se mencionó anteriormente, la aceptación y el sentido de pertenencia, el tener la preocupación constante por no sentirse aisladas de la gente de su misma edad, y es aquí

entonces, en donde le dan más importancia al vestirse bien, en ser atractivas para los muchachos y ser populares. Esto da origen a que ellas empiecen a interrelacionarse con el sexo opuesto, y establezcan los primeros lazos afectivos y con ello, el iniciar un noviazgo.

De acuerdo con Erikson (Muuss, 1984), la adolescente busca identificarse con sus compañeros a través de la estereotipia de si misma, de sus ideales y de sus adversarios, sobre todo en la época en que la imagen corporal se modifica radicalmente, en que la madurez genital estimula la imaginación y la intimidad con el sexo opuesto aparece como una posibilidad tanto positiva como negativa.

También es interesante reflexionar en la atracción que los sistemas totalitarios* ejercen sobre las adolescentes (incluso con mayor fuerza a los del género masculino), pueden provenir de las consideraciones anteriores, ya que el totalitarismo ofrece identidades convincentes y adecuadas para la gente de esta edad. La identidad democrática es menos atractiva y más difícil de lograr, puesto que implica la libertad de elección y no ofrece una identidad prefabricada, sino que insiste en que esta debe ser desarrollada por uno mismo. Esto propicia una dicotomía: la adolescente divide generalmente las cosas en blanco y negro, siente afinidad con el sistema totalitario, y rebeldía por el democrático. Esto suele desarrollar más rebelión y agresión en las jóvenes. A esta rebeldía de la que hablamos, no es necesariamente la que le proyectan los medios de comunicación a la que accesan y que efectivamente influyen directamente a las jóvenes y contribuye en gran porcentaje, pero otra parte proviene de la atmósfera que existe en el interior de su familia (si se vive un clima de violencia, conflictos y agresión).

Por estas razones, las relaciones humanas forman una parte muy importante en la estabilidad psicológica y social de la adolescente. De este modo podemos concluir que el comportamiento del adolescente está íntimamente vinculado con la forma en que se desenvuelve en la sociedad, sin dejar de lado la revolución fisiológica que está atravesando, así como el contexto familiar, del cual ya hemos hablado.

•Nota de la autora: Al hablar de sistemas totalitarios, me estoy refiriendo a las doctrinas políticas que imperan en algunos países y que han constituido formas de gobierno muy poderosas y radicales, tanto en el pasado como hoy en día el poder de este sistema es ejercido a través de un gobierno dictatorial y autoritario como lo fue el fascismo, nazismo, el franquismo en Europa (y fue el nazismo el que tuvo fuerte influencia en nuestro continente) y el sandinismo y el régimen de Pinochet en Latinoamérica aunque en este apartado estamos hablando de las adolescentes, es importante señalar, que aunque en nuestro país no existe actualmente esa forma de gobierno, la influencia la recibimos de las películas que son transmitidas por cine o televisión.

Rúben Armendáriz (2002), es uno de los autores que desde la PNL aborda el tema de la adolescencia y señala que la mentalidad del adolescente es una consecuencia lógica del “entrenamiento” que recibió de pequeño.

Los acondicionamientos del medio social constituyen auténticas parábolas de socialización y son ejemplos gráficos de la conciencia cultural, pues en la mayoría plasman rasgos sexistas que imperan en una comunidad. Así la “realidad” social, concretamente el tipo de relaciones entre personas, se basa en el determinismo de los roles sexuales según la cultura donde se vive.

Al parecer, los cuentos para niños y adolescentes, inicialmente tenían como misión adoctrinarlos en los ideales heroicos y los roles patriarcales propios de las culturas en las que se escribieron.

Repasando brevemente esos roles, vemos que mientras se alecciona culturalmente al niño para convertirlo en “héroe”, en un auténtico príncipe azul que confirmará su identidad en el trabajo, y demostrará su valía triunfando, la niña es educada para que se manifieste como toda una hermosa y grácil princesita. A ella se le predispone para que represente el rol de desvalimiento, impotencia y dependencia; a la vez que se le ha predestinado desde muy pequeña a solo existir si es para los demás; por lo que resulta difícil concebir su realización sin una pareja o sin la experiencia de la maternidad. Ciertamente mucho del tiempo y energía femeninas se canalizan en gran parte hacia manifestaciones nutricias o de seducción sexual, hasta que encuentren a su príncipe azul que las hará “felices para siempre”.

Las niñas de corta edad, al igual que los niños, por lo general tienen una idea básica de quienes son (identidad), y qué quieren o necesitan; conforme van creciendo, pero sobre todo, conforme más se acercan a la adolescencia, socialmente se les presiona para que acepten a los roles convencionales y apaguen la poderosa llama de su autenticidad, lo que da pie al desarrollo de un yo falso con cuya máscara se presentarán ante la sociedad. El resultado es el falso yo, que la sociedad conoce e incluso honra, de un varón o de una mujer; pero el verdadero ser de uno y otro, a menudo queda sepultado en la adolescencia, época en la que se encuentran con abrumadoras presiones sociales para seguir siendo “niñas buenas” y “héroes de acero”.

Cuando los jóvenes son educados para ser el “héroe” y la “princesa” desarrollan una conciencia típica que podemos representarla en el siguiente cuadro (Figura No. 1):

Estadio personal

Mente regla-rol	Entre 7 y 11 años. Estructura mental capacitada para tener un pensamiento reglado. Puede asumir el rol de los demás. Aún no tiene capacidad plena para la introspección; las reglas y creencias se aceptan incondicionalmente. Esta estructura <i>piensa aún que los mitos son ciertos, literalmente.</i>
Mente reflexiva	Adolescencia. Puede reflexionar sobre el pensamiento. Juzga por su propia cuenta la validez o falsedad de reglas y normas. Compara hipótesis con evidencias empíricas. <i>Necesidad de pertenencia</i>

Figura No. 1. Cuadro comparativo sobre el tipo de pensamiento de los adolescentes (Armendáriz, 2002).

Vemos que la conceptualización que hace el autor anteriormente citado, tiene estrecha vinculación con la perspectiva de género, postura teórica que ha abordado todo lo relacionado a los roles sociales-sexuales. Esto alude a que la organización estructural de la conciencia está en relación con las enseñanzas concebidas en el adolescente a través de los cuentos.

Es por eso que las teorías feministas son importantes en el tema de la adolescencia. Generalmente la niña nace dentro de una familia en la que interactúa y se relaciona; ella es la que determina la formación de su personalidad. Es a través de estas primeras relaciones que se va filtrando el mensaje social que asegura la reproducción del orden establecido y de las identificaciones posibles y necesarias (Aresti y Emmer, 1985).

En nuestra sociedad se promueve una educación sexista. En algunas familias, se espera que el sexo del primer hijo por nacer sea varón, esto en función del padre que busca con ello la realización de su potencialidad viril; si este primer vástago llega a ser niña, probablemente decepcione a sus padres, en tanto no ven cumplidas sus expectativas de continuar también el apellido paterno.

Por otra parte, la niña es esperada por sus padres con otras expectativas: las niñas son más afectuosas (los padres esperan ser más amados; los varones no son afectuosos); las niñas sienten más gratitud (el horrible chantaje se delinea; a los varones no se les pedirá la misma gratitud); son bonitas y coquetas (el objeto, algo con que jugar); da mucho gusto vestirlas (no valen por si mismas, sino por su aspecto, no se toma en cuenta su inteligencia sino su belleza); son una compañía en la casa (nadie espera compañía de un varón; el apenas puede, se va de la

casa); ayudan en los trabajos domésticos (no sólo no se pretende que los varones lo hagan sino que se les impide, ya que están destinados a metas más importantes) (Gianini, 1978).

Siguiendo con las ideas anteriores, vemos que la joven tiende a identificarse mucho más intensamente con la madre, debido a condiciones estructurales y en esencia a su anatomía. Pero también el ambiente aporta su participación. No solo desde que nace se le marca de color rosa como distintivo de su sexo, sino que a continuación viene el nombre de mujer, a menudo con la delicadeza de una flor, de algún elemento cósmico, o de alguna abstracción superior, por ejemplo: Rosa, Margarita, Azucena, Luz, Estrella, Soledad, Silvia (selva), Gloria, Rocío, etcétera. Luego vienen los vestidos, juguetes y orientaciones que el medio dispone e impone. La violencia física y las proezas musculares, son prerrogativa de los varones, y la niña contempla con “cierta” indiferencia tales juegos. En cambio, el juego suave y cariñoso, la imitación de la sociedad de la madre, de los adultos y sobre todo, la imitación de la maternidad pugnan en sus juegos desde el comienzo: muñecas, bebés y más muñecas. Muñecas que nunca son bastantes y que se acumulan hasta el advenimiento de la pubertad, cuando el anhelo directo del hijo aparece concretamente con manifestaciones objetivas, biológicas como es con la llegada de la menstruación, y las muñecas yacen olvidadas; el juego de antes viene ahora a constituir ahora un juego amoroso más real con algún muchachito, que está impulsada (ambos) por el deseo sexual, y se integra inconscientemente con el anhelo o fantasía del hijo.

Lo paradójico es que en nuestra cultura la identidad femenina parece estructurarse en gran parte alrededor de la maternidad. Aún hoy en día, una gran mayoría de mujeres afirman que una mujer sin hijos está incompleta, y que la educación de las mujeres debe centrarse en el papel de madre y esposa. Es por ello que para muchas adolescentes, un embarazo es sencillamente la reconfirmación de su condición de mujeres en la etapa de la vida en que debe consolidarse su identidad sexual. Por otra parte vemos que lo que la sociedad nos impone y dispone son normas de comportamientos convencionales, como por ejemplo: “siéntate bien”, “cierra las piernas”, “las niñas no se sientan así”, “las niñas no deben treparse a los árboles... eso es sólo para los niños”; “tu obligación es ayudar en los quehaceres de la casa...”. Este tipo de ordenanzas e instrucciones que se imponen desde temprana edad, está condicionando una personalidad tradicional y estereotipada de cómo debe portarse la mujer. Y caemos en el concepto de cosificación, en donde la mujer empieza a ser vista y tratada, no como un sujeto sino como un objeto.

Particularmente la adolescente tiene una identificación con la madre, que va más allá de lo biológico o de lo psicológico. Pensamos que socialmente la mujer está determinada por dos roles básicos: el de esposa y sobre todo el de madre. Ambos institucionalizados por un deber ser, la imagen de madre ideal se

encuentra imbuida de elementos subjetivos como la abnegación, la pureza, las ideas del amor y sufrimiento, y como única función objetiva es la de dar cuidado y atención a los hijos. Y no le es permitido expresar con libre franqueza sus pensamientos, y menos tener aspiraciones en la vida, que trasciendan más allá de los deberes de una ama de casa.

Lo anterior se complementa retomando la significación que elabora Sau (1981) acerca de la familia. Esta autora considera que en la familia la madre es la que lleva todo el peso, y la relación que lleva con la hija es la más dramática de todas las relaciones humanas, porque pone en evidencia la condición servil de la mujer más que ninguna otra al verse obligada la madre a transmitir a la hija, toda herencia relacional, la opresión, discriminación y explotación que ella misma sufre. La hija recibe con la asistencia de la madre, la preparación necesaria para seguir perpetuando el sistema de relaciones “patriarcales” en el seno del cual será por una generación más una esclava. Que a su vez el rol de esclava de la madre, fue transmitido por su madre.

Otro aspecto interesante es cuando la adolescente decide estudiar, al terminar la secundaria, desea ingresar a la preparatoria a fin de hacer una carrera universitaria. Y uno de los cuestionamientos que suelen hacer los padres improntados por el machismo son: “¿pero, para qué vas a estudiar?”, “no tiene caso; tarde o temprano te casarás...” este tipo de sentencias mutilantes, quedan atrapadas en el incipiente entendimiento de las jóvenes. La reacción de esperarse puede ser de consentimiento o rebeldía.

La consideración anterior enmarca dentro del modelo “adultocéntrico” del que hablan los estudios sociales y refiere que han sido los adultos los que definen en gran medida los marcos de desarrollo individual y colectivo en que las jóvenes pueden insertarse. Este modelo adulto representa esquemas de autoridad que “prohíben”, “reprimen” y “juzgan” los modos y las características a partir de los cuales se es joven, precisamente por estar en el permanente deseo de encontrar una identidad que la defina e integre (Campaña “Amor es sin Violencia”, 2002).

El ingreso de la mujer en la escuela ha sido toda una polémica en la que incluso se llegó a dudar de su capacidad intelectual para desarrollar estudios. Desde tiempos históricos, ha habido cambios en este sentido, ha sido una lucha constante por parte de la mujer, por tener un lugar dentro de la escuela.

Casanova, López, Ortega y Vázquez (1989), aciertan al referir que el ingreso de la joven a la escuela ha sido fruto de una larga lucha, y la posibilidad de una formación universitaria, es una práctica que apenas empieza a ser “bien vista” en nuestro medio cultural. Sin embargo, en la educación –y de manera destacada de

la escuela básica- se fomenta en la niña la adopción de una serie de actitudes para que sea lo que socialmente se espera de ellas, “una buena mujer”. Algunas actividades escolares que habitualmente se encuentran destinadas para las niñas y adolescentes son entre otras cosas: cocina, corte y confección y decoración. Por ello se puede afirmar que la educación refuerza el aprendizaje de los roles tradicionales, entre otros objetivos.

En la secundaria, se les exige, sólo a las mujeres: “darse a respetar”, “sentarse correctamente” y el arrastre desde pre-escolar de los juegos escolares que se promueven para hombres y mujeres. Es importante señalar que existe un conjunto de factores que de manera implícita conforman este “deber ser” femenino. Y el mismo maestro refuerza estas diferencias.

En ese sentido, estamos de acuerdo con aquello que los reproduccionistas franceses decían, que “la escuela es un aparato ideológico del Estado”, porque traslada casi intactos los estereotipos de la familia.

Incluso Gianini (1978) afirma que aunque no se encuentre prohibida ninguna profesión a la mujer y ésta logre desenvolverse en todos los ámbitos, hasta entonces reservados para el hombre, es necesario que las mujeres que lo han logrado, hayan tenido que enfrentar muchas dificultades para llegar a donde están, y esto se ha visto reflejado desde la educación básica y media que ha recibido.

Las mujeres, y el ser humano en general, desde la infancia empiezan a adquirir una serie de valores y creencias familiares, como es por ejemplo la religión. El pueblo mexicano es sumamente religioso, somos fieles a nuestras creencias, a nuestra religión o doctrina, y dentro de cualquier religión, sabemos que impera una manipulación a través de los sentimientos de culpa, ya que lo que “no agrade a Dios”, sea cual fuere es “pecado”, y en este sentido, crecemos en una alineación.

Casanova y colaboradores (1989), precisan al decir que la mujer, por su largo camino de sometimiento es campo fértil para que las ideas religiosas que le son inculcadas, florezcan y sean un eslabón en su cadena.

Retomando la religión, una de las ideas imputadas a nosotras las mujeres, desde que somos niñas es sobre la virginidad que está en vínculo con una figura central de la religión cristiana: la Virgen María, que figura como un modelo paradójico, es decir, para la mujer que no está casada, simboliza su virginidad; para la madre le posibilita identificarse con el sufrimiento que provocan los hijos, y es el punto de culpa por la virginidad perdida. Se nos enseña desde que somos

adolescentes, a acuñarla, valorarla, introyectarla y asumirla porque representa lo más puro y casto de una mujer. Obviamente, en años posteriores, la pérdida de ésta, en algunas mujeres, viene a representar una serie de culpas o conflictos mentales angustiantes.

1.3 Aproximaciones teóricas

Por esta razón, la adolescencia ha de estudiarse y analizarse tomando en cuenta la visión social, biológica, psicológica, porque si consideramos solo un aspecto, tendríamos una abstracción muy parcial de todo un proceso humano, que es necesario considerar dentro de una verdadera totalidad de la psicología evolutiva. Todo lo relacionado a la adolescencia es tan vasto, que no lo podemos encerrar en una sola posibilidad de interpretación, si lo hiciéramos correríamos el peligro de mutilar las otras posibilidades de análisis.

Durante largo tiempo el proceso de crecimiento y desarrollo humano, ha sido objeto de numerosas discusiones y teorizaciones. Pero es a partir del siglo XX que se ha dedicado atención especial al período evolutivo comúnmente llamado “adolescencia” y que evidentemente ha despertado gran interés por lo cual este tema fue motivo de continuos estudios que progresaron desde considerar solamente los problemas surgidos de la genitalidad hasta el estudio de las estructuras del pensamiento que ubican al joven en el mundo de valores del adulto. La psicología y la psiquiatría intentaron comprender y describir el significado de esta crisis de crecimiento, que se acompañaba de tanto sufrimiento, de tanta contradicción y confusión (Aberastury, 1988).

Por ello se han suscitado numerosas teorías formuladas para explicar el fenómeno de la adolescencia, que han generado puntos de vista discrepantes entre los que las han abordado.

Diversos problemas en las diferencias teóricas han surgido como consecuencia de terminologías ambiguas, en los conceptos utilizados, en desacuerdos entre los métodos y objetivos de la investigación psicológica y la naturaleza del conocimiento psicológico.

Por eso el propósito de este apartado es aportar una visión más amplia de las distintas posiciones teóricas a fin de mostrar que las relaciones existentes entre ellas, enriquecen la perspectiva que tenemos sobre este tema. Cabe decir que no mencionaremos todas sino las más importantes, entre ellas las evolutivas, las psicoanalíticas, la de Campo de Lewin, la de Piaget, la teoría de la adolescencia vista desde la Antropología cultural y desde la perspectiva de género.

En retrospectiva, en siglos anteriores, el tema de la adolescencia se ha abordado antes de nuestra era por filósofos como Platón (427-347 a.C.) quien afirmaba que la adolescencia se caracteriza por una excitabilidad excesiva y por el placer de discusiones sin fin. Es también el tiempo en que se desarrollan la inteligencia y la razón. Aristóteles (384-322 a.C.) afirmaba que en esta etapa se desarrolla la capacidad de elección que permite la formación del carácter (Lutte, 1988).

En 1904, Stanley Hall (Lutte, 1988) publica la obra célebre de “La adolescencia” y, a partir de ello se le conoció como el padre de la psicología de la adolescencia. Retomó el concepto darwiniano de la evolución y formuló la Teoría de la recapitulación, que sostiene que el organismo individual, en el transcurso de su desarrollo, atraviesa etapas que corresponden a aquellas que se dieron durante la historia de la humanidad, que van desde el primitivismo, el salvajismo, hasta los modos de vivir más civilizados que caracterizan a la madurez. Suponía que ese desarrollo obedece a factores fisiológicos que están determinados genéticamente, y que sus fuerzas directrices internas controlan y dirigen el desarrollo, el crecimiento y la conducta. Así mismo, dividía el desarrollo humano en cuatro etapas: infancia, niñez adolescencia y juventud (Muuss, 1984).

La Teoría Evolutiva de la Recapitulación, tuvo poca importancia para la teoría psicoanalítica de Freud. El padre del psicoanálisis, Freud aportó una teoría irremplazable sobre el desarrollo psicosexual del niño, pero no nos ayuda en la práctica con adolescentes. Él estaba convencido de que la personalidad se estructuraba durante los primeros cinco años de existencia, y que la adolescencia no era más que una recapitulación de esas experiencias (Lutte, 1988).

La palabra adolescencia no figura en los índices freudianos, salvo en los estudios sobre la histeria, en donde la considera vagamente como una repetición de la pubertad.

La teoría psicosexual de Freud plantea que el niño pequeño atraviesa cinco etapas: oral, anal, fálica y genital. Cabe decir que dichas etapas no serán descritas, porque dado a su amplitud, resultaría imposible ahondar en ellas en este trabajo para no alejarnos de los propósitos de este tema; sin embargo, solo revisaremos aquella etapa que está vinculada con la etapa de vida que estamos analizando.

Freud consideraba la *etapa genital* de la maduración sexual, como el principio fundamental de la adolescencia. Se manifiesta como un despertar de los impulsos sexuales de la *etapa fálica* (en donde el placer se centra a través de la manipulación de los órganos sexuales), la cual ahora se orienta por canales

aprobados socialmente: relaciones heterosexuales con personas alejadas a la familia. Debido a los cambios fisiológicos de la maduración sexual, los/las adolescentes ya no reprimen su sexualidad como lo hacían en la etapa de latencia en la niñez intermedia. Y es en esos cambios donde marchan los componentes psicológicos tales como el instinto sexual, que son energías libidinales que buscan alivio en la tensión (Muuss, 1984).

Por eso Freud infiere que en las/los jóvenes se presentan tres tipos de cambios: de conducta, sociales y emocionales. Existen estrechas relaciones entre lo fisiológico y los procesos corporales, entre las alteraciones psicológicas y la autoimagen. Un ejemplo de este tipo de cambios de conducta es la agresividad y la torpeza, que mantienen cierta vinculación con las alteraciones fisiológicas.

Dentro de esta misma Teoría psicoanalítica Anna Freud, continúa con las ideas de su padre sobre la pubertad como recapitulación del periodo pregenital. Ve en esta etapa una serie de conflictos debido al aumento de pulsiones, contra las que la adolescente se protege utilizando mecanismos de defensa (en particular el ascetismo y la intelectualización). Ella consideraba estos años como los más importantes para la formación del carácter. La función más importante de la libido, energía básica que abastece el impulso sexual y amenaza el equilibrio id-ego, mantenido durante los años de latencia (periodo durante el cual los impulsos sexuales permanecen "dormidos" o calmados). Los conflictos resultantes causan ansiedad, así como posibles temores y síntomas neuróticos que ponen de manifiesto defensas de represión, negación y desplazamiento.

Aberastury (1988), también precisa dentro de esta perspectiva psicoanalítica, que durante la adolescencia se observan tres duelos fundamentales:

- 1) El duelo por el cuerpo infantil.
- 2) El duelo por la identidad y el rol infantil.
- 3) El duelo por los padres de la infancia.

Estos tres duelos repercuten en la esfera del pensamiento, esto a su vez determina la personalidad y autoestima de la adolescente. Veamos brevemente porque:

La adolescente, no sólo debe enfrentar el mundo de los adultos, para el cual no está del todo preparado, sino que además debe desprenderse de todo su mundo infantil en el cual, y con el cual vivía cómoda y placenteramente en relación de dependencia, con necesidades básicas satisfechas y roles claramente establecidos. Y si seguimos las ideas de Aberastury, nos damos cuenta de que durante el primer duelo se centra la base biológica de la adolescencia que se impone al individuo, que no pocas veces tiene que sentir sus cambios como algo

externo frente a lo cual se encuentra como espectador importante de lo que ocurre en su propio organismo; mientras que en el segundo duelo, es obligado a una renuncia de la dependencia y a una aceptación de responsabilidades que muchas veces desconoce; y por último, en el tercer duelo comprende que, por los padres de la infancia a los que persistentemente trata de retener en su personalidad buscando el refugio y la protección que ellos representan, se ve reflejada por la propia actitud de los mismos padres, quienes tienen la gran empresa de aceptar su envejecimiento y el de sus niños, que ya no son tan niños.

Las teorías psicoanalistas sobre la sexualidad femenina en la adolescencia fueron estudiadas por Deutsch en 1945, quien acentuaba la hipótesis de Freud y presentaba una interpretación biológica de la pasividad femenina.

Horney (1967), analiza que los cambios de personalidad que experimentan las mujeres adultas con trastornos neuróticos o perturbaciones de carácter, han tenido lugar durante la adolescencia, sin dejar de lado que también durante la infancia es cuando se han sucedido conflictos determinantes. Ambas etapas vienen a marcar el carácter de las mujeres. Todos los cambios de personalidad en las adolescentes, han sido vistos como trastornos transitorios naturales en ese periodo vital; el inicio de estos cambios coincide aproximadamente con el de la menstruación, con los efectos emocionales que ésta provoca, y la mayoría de las adolescentes no se dan cuenta. Esta autora, provisionalmente distinguió cuatro tipos de cambio:

- 1) La niña se enfrasca en actividades sublimadas, desarrolla una aversión hacia la esfera de lo erótico.
- 2) La niña se enfrasca en la esfera de lo erótico (se vuelve loca por los chicos), pierde interés y capacidad para el trabajo.
- 3) La niña se torna emocionalmente “despegada”, adopta una actitud de indiferencia, no es capaz de poner energía en nada.
- 4) La niña desarrolla tendencias homosexuales.

Si bien es cierto, esta clasificación es incompleta, pero la hemos incluido porque dentro de las teorías psicoanalíticas, Karen Horney, es una de las pocas autoras que más se interesó en el tema de la adolescencia femenina en su época y, si revisamos y consideramos que gran parte de estas teorías habían sido abordadas, investigadas, analizadas y escritas por personalidades masculinas.

La Teoría del campo de Kurt Lewin (Muuss, 1984) describe la dinámica de la conducta del individuo adolescente. Uno de los conceptos fundamentales de esta teoría es que la conducta es una función de la persona y de su ambiente. La manera en que un niño percibe su ambiente depende de su estado de desarrollo,

de la personalidad y de los conocimientos de éste. Un ambiente psicológico inestable durante la adolescencia provoca inestabilidad en el individuo. Por ello, para comprender la conducta de los jóvenes, debemos considerarlo, junto con su ambiente, como una constelación de factores interdependientes. La suma de todos los factores ambientales y personales en interacción es llamada espacio vital o espacio psicológico.

Así mismo, Lewin en su teoría considera que la adolescencia es un periodo de transición en el que el adolescente cambia de grupo. Mientras que el niño y el adulto tienen un concepto claro del grupo al cual pertenecen, el adolescente integra en parte el grupo infantil y en parte el adulto. Es caracterizada también por que el/la adolescente entran a una región cognoscitivamente no estructurada, es decir, el espacio vital tiene distintas regiones, separadas por fronteras que poseen distintos grados de permeabilidad, el/la adolescente se enfrenta con varias barreras relativamente infranqueables. Manejar automóviles, tomar bebidas alcohólicas, tener relaciones sexuales, casarse, todas estas son metas posibles de valencia positiva, y por ende, forman parte de su espacio vital, pero le son inaccesibles debido a restricciones paternas, a las limitaciones legales o al código moral. El adolescente no reconoce direcciones en su campo rápidamente cambiante, y las situaciones familiares causan crisis que provocan retraimiento, sensibilidad e inhibición, y también agresividad y extremismo. Y otro punto interesante es que la imagen que el individuo tiene de si mismo depende de su cuerpo. El/la adolescente se preocupa por los cambios que experimenta, y se siente perturbado/a.

Erikson (1972), propone una teoría sobre la adolescencia centrándola más en lo social, y define esta etapa como una “crisis de identidad” en oposición a confusión del papel o roles sociales. Concibe al desarrollo como una interacción entre los factores biológicos, psicológicos y sociales. El problema medular es la formación de una identidad socialmente conocida. Los adolescentes durante ésta fase de su vida realizan ensayos de roles diferentes a fin de llegar a conocer su identidad, enfrentan crisis y superándolas encuentran en la sociedad el lugar reconocido por los otros y que se caracterice en particular por elecciones de tipo político, religioso, profesional y por una orientación sexual.

De este modo Lutte (1988) concluye con las ideas de Erikson, que la identidad psicosocial permite que el individuo se sitúe en un plano somático, personal, social e histórico.

Erikson (1972), elabora ocho etapas por las que atraviesa el ser humano:

- 1) Confianza contra desconfianza (oral-sensorial-alimentación).
- 2) Autonomía vs. vergüenza y duda (muscular-anal-control de esfínteres).
- 3) Iniciativa vs. culpa (locomotor-genital).

- 4) Laboriosidad vs. inferioridad (latencia-escolaridad)).
- 5) Identidad vs. oposición a confusión de rol (pubertad-adolescencia).
- 6) Intimidad vs. aislamiento (adulto joven-relación amorosa).
- 7) Fecundidad vs. estancamiento (edad adulta-paternidad y crianza).
- 8) Integridad del yo vs. aversión o desesperación (madurez-reflexión sobre la propia vida y aceptación de ella).

Estos estadios se articulan al medio social que influye de manera peculiar para cada sociedad. El autor enfatizó en la etapa de la adolescencia, porque consideraba problemas de identidad que presentan los jóvenes, por lo menos en Estados Unidos, han adquirido una significación epidemiológica comparados a los de la época de Freud quien se centraba a la problemática de la sexualidad. A diferencia de ello Erikson se centró a decir que una de las tareas más importantes de los adolescentes es la búsqueda de identidad, que puede darse de muchas formas: por el orgullo de los propios valores que se desarrollan dentro del núcleo familiar, del orgullo de las propias realizaciones y de las relaciones cercanas con los compañeros.

Piaget representante de las aproximaciones cognitivas, no difiere de los demás autores al decir que durante la adolescencia se producen cambios en el pensamiento, que van unidos a modificaciones que se han establecido socialmente.

Piaget explica que la cuestión fundamental en la adolescencia, es la inserción del adolescente en la sociedad de los adultos y por ello las características de esta etapa están en estrecha relación con la sociedad. El individuo se inserta en la sociedad pero tiende a modificarla. Por ello elabora planes de vida, lo que consigue gracias a que puede razonar, no sólo sobre lo real, sino también sobre lo posible. Las transformaciones afectivas van unidas indisolublemente a cambios en el pensamiento, y dichos cambios son para Piaget producto de la interacción de factores individuales y sociales (Ramírez 2002).

Éste epistemólogo suizo, no tuvo mucha influencia en las teorías de la adolescencia, debido a que no podía comprobar la exactitud de sus ideas, porque aunque presentaba el desarrollo psíquico como un proceso de interacción entre el sujeto y el medio ambiente, era indiferenciado y no histórico. Se centró más a desarrollar el pensamiento cognitivo, señaló que los años adolescentes corresponden al estadio piagetiano de operaciones formales, durante el cual se desarrolla la habilidad de pensar abstractamente, esto habilita a los jóvenes para tratar con flexibilidad problemas, para probar hipótesis y para hacer razonamientos hipotético-deductivos. El juego logra un papel más importante en el logro de estos estadios.

Dentro de las Teorías de la Antropología Cultural, los antropólogos se cuestionaban si la adolescencia era un fenómeno biológico o psicosocial, y señalaban insistentemente en las diferencias en la conducta humana, instituciones sociales, hábitos, costumbres, rituales y creencias religiosas en las distintas sociedades, suponiendo que el ambiente social en el que un niño nace, desempeña un papel enorme en el desarrollo de la personalidad de éste. En otras palabras los antropólogos culturales creen en el determinismo cultural, no niegan la existencia de factores biológicos, simplemente no los contemplan.

Margaret Mead (Muuss, 1984) quien se centrara en estudiar a la adolescencia femenina desde diversas estructuras sociales primitivas y no primitivas comparándolas con sociedades occidentales más contemporáneas. En la sociedad norteamericana encontró aspectos relevantes. Descubrió contradicciones e irregularidades en la pubertad física, como es el hecho de que a las adolescentes se les presente esta etapa a más temprana edad de lo que normalmente es, para ello existen otros factores responsables de tipo social como serían las condiciones culturales que vive este país, producen stress, tensión, ansiedad e inestabilidad emocional en los adolescentes en general.

Lo que presupone Mead, se manifiesta, no solo en los Estados Unidos, sino en cualquier sociedad occidental compleja que se caracterice por súbitos cambios sociales y tecnológicos. Esto provoca que las adolescentes se encuentren ante muchas alternativas, ante la pauta conflictual de tener que tomar una elección por si mismas. Este conflicto, hoy en día es más común, es decir, la pubertad fisiológica se presenta antes de lo que lo hacía en el pasado y, además, ciertas formas de conducta como el noviazgo, las citas, el uso de cosméticos, la concurrencia a bailes, etcétera, van siendo adoptadas a edades cada vez más tempranas, y en consecuencia, la maternidad suele presentarse más prematuramente.

En base a lo anterior, la tarea más importante de la adolescente, es hoy en día, buscar su identidad. Para ello la madurez fisiológica en las jóvenes es importante porque, cuando es reconocida, lo es de distintas maneras. Los atributos sociales de la pubertad fisiológica forman parte de pautas culturales tradicionales.

Un ejemplo de lo anteriormente mencionado serían los rituales de algunas civilizaciones indígenas (primitivas y no primitivas) en cuanto al significado que le confieren a la menstruación, que en algunas sociedades lo consideran negativo, perjudicial, y en otras, es visto como un ritual de bienvenida a la sociedad como son los "Quince años" que se les celebran a las jovencitas.

A este respecto, Tibón (1984) escribe sobre el tabú de la sangre, de la menstruación y los ritos de la pubertad femenina, que se han venido celebrando por culturas ancestrales que prevalecen hoy en día. Y sigue siendo tabú, el mayor de los tabúes, la primera sangre femenina. La pubertad femenina es castigo y gloria: tremenda ambivalencia. Es castigo, por que se creía que la sangre de la menarquía era algo “impuro”, y como tal la joven debía pagar y sufrir las consecuencias. El castigo a la niña inocente podía alcanzar aspectos de inconcebible crueldad. Como ejemplo a esto, la sangre femenina contaminaba la Tierra y el sol (creencias de los pueblos indígenas), y por ello, la joven que tenía su primer sangrado (menarquía) era torturada, encerrada varios días, y ligado esto a muestras de humildad, o mejor dicho, de humillación, que llega hasta el automenospicio, como la desnudez total; o bien, realizaban y continúan realizándose tradicionales rituales que implicaban grandes sacrificios y dolor, como el aislamiento, ya que la mujer que sangra es excluida de su grupo social hasta que se purifique, y no solamente se someten al tabú de que como sangra es intocable, sino también al tabú de la conducta, de la alimentación, la depilación de la cabeza, y el más cruel, salvaje, brutal e inhumano de todos: la *clitoridectomía*, considerada en algunas culturas como indispensable en el rito de la pubertad.

... Es interesante saber que *Luna tras luna*:

“En el larguísimo transcurso de la prehistoria, mucho antes de que nuestros lejanos abuelos se dieran cuenta de la relación entre el acto sexual y la concepción, los varones se encontraron en el misterio, angustioso y desconcertante, de la sangre femenina que mana luna tras luna de su cuerpo sin que se le haya herido: misterio todavía más hondo que el alumbramiento. ‘La eterna herida’ llama Gabriel d’ Annunzio a la mujer, con evidente hipérbole, porque sangra durante tres decenios y poco más, los de su fertilidad. En un lejanísimo día del pasado el hombre, ya salido de su animalidad, tomó conciencia de la convergencia de la herida y sangre; más tarde sufrió un estremecimiento al comprobar que su compañera sangraba sin haber sufrido la más mínima lesión”...

... “Al cabo de doce o trece años de ser igual a ella, la conversión de niña en mujer es mucho más acentuada y espectacular que el correspondiente desarrollo de él mismo. Sí, verá con asombro el abultamiento de los senos de la niña, pero no se compara con el misterio de su primera sangre. La pubertad femenina es un acontecimiento incomparablemente más dramático que el primer derrame de semen del hombre. ¿Cuándo lo recuerda el varón adolescente? casi nunca; en tanto que la primera sangre de la niña es considerado desde siempre y en todas partes, como un momento culminante en la vida de una mujer” (Tibón, 1984 pp. 21-22).

Y la parte ambivalente de la pubertad femenina es la gloria, en donde por ejemplo la sangre derramada a la tierra por una mujer, era considerada como algo

positivamente beneficioso para la tierra, las cosechas, por la relación religiosa que se guarda con la fertilidad. Se dice que el propósito mágico-religioso es equiparar la fecundidad alcanzada por la adolescente, gracias a la menarquía, con la fertilidad del campo.

Las teorías feministas o de perspectiva de género, son relevantes por la concepción que formulan en cuanto a la mujer. Además, vivimos en una sociedad patriarcal, en donde los intereses son prioritariamente masculinos, y todas las concepciones teóricas que se han formulado sobre la mujer, en otros tiempos fueron sustentadas por los hombres, hoy en día, esto ha sido más plural, las mujeres hemos demostrado más injerencia.

Burin (1992) se plantea: ¿qué son los Estudios de Género? y lo explica diciendo que el término género circula en las ciencias sociales y en los discursos que se ocupan de él, con una acepción específica y una intencionalidad explicativa. Dicha acepción data de 1955, cuando el investigador John Money propuso el término “papel de género” (gender role) para describir el conjunto de conductas atribuidas a los varones y a las mujeres. Pero ha sido Robert Stoller, el que estableció más nítidamente la diferencia conceptual entre sexo y género, basándose en investigaciones que realizó con niños y niñas que, debido a problemas anatómicos, habían sido educados de acuerdo a un sexo que fisiológicamente no era el suyo. La idea general mediante la cual se distingue sexo de género consiste en que el primero se refiere al hecho biológico de que la especie humana es una de las que se reproducen a través de la diferenciación sexual, mientras el segundo guarda relación con los significados que cada sociedad le atribuye a tal hecho.

Una de las ideas centrales desde un punto de vista descriptivo, es que los modos de pensar, sentir, y comportarse de ambos géneros, más que tener una base natural e invariable, se deben a construcciones sociales que aluden a características culturales y psicológicas asignadas de manera diferenciada a mujeres y hombres. Por medio de tal asignación, a través de los recursos de la socialización temprana, unas y otros incorporan ciertas pautas de configuración psíquica y social que hacen posible la femineidad y la masculinidad. Desde este criterio, el género se define como la red de creencias, rasgos de personalidad, actitudes, sentimientos, valores, conductas y actividades que diferencian a mujeres y varones. Tal diferenciación es producto de un largo proceso histórico de construcción social, que no sólo genera diferencias entre los géneros femenino y masculino, sino que, a la vez, esas diferencias implican desigualdades y jerarquías entre ambos.

Como antecedente, para entender el concepto de género, es necesario asociarlo con su origen biológico que es el concepto de sexo.

El sexo es un hecho biológico, que determina las características del ser macho y ser hembra dentro del proceso de reproducción humana, es decir, no depende de la voluntad social ni personal. Estas características, por la misma condición natural, son permanentes pues están definidas anatómica y fisiológicamente en cada uno de los seres humanos, y dependiendo de si se es varón o se es mujer, corresponden a cada uno características específicas (Campaña “Amor es sin Violencia”, 2002).

A partir de los elementos biológicos que caracterizan y a la vez diferencian a la mujer y al hombre, y a lo largo del tiempo, las sociedades se han encargado de asignarles a cada uno roles y tareas que determinan y condicionan su intervención dentro de la sociedad en los ámbitos de lo público y de lo privado. De esta forma se establecieron criterios para definir, desde la infancia, como debería ser socialmente una niña y un niño. Estos criterios iban desde lo físico (vestidos para las niñas, pantalones para los niños, el cabello largo en ellas y en ellos corto, etc) y hasta en la forma en que era socialmente correcto comportarse (en la calle, escuela, en los juegos, con los adultos y con la “autoridad”). Es precisamente esta determinación social y cultural de los sexos masculino y femenino lo que se denomina género.

La identidad de género es la construcción subjetiva de lo masculino y femenino; es el juicio de autopercepción basado en aquellos aspectos, que a lo largo de la historia han ido conformando culturalmente al hombre y a la mujer. En sociedades como la nuestra, la identidad de género se ha construido históricamente a partir de un modelo hegemónico de masculinidad, en el cual lo femenino se define en relación con lo masculino. Esto dio lugar a la asimetría entre ambas categorías de género, situándolos en una relación de *dominación / subordinación*, esto es, lo masculino sobre lo femenino. Y en el proceso de construcción de identidad de género, toma forma en un conjunto de roles, estereotipos, discursos y representaciones sociales que reglamentan y condicionan las conductas sociales como por ejemplo: la división sexual del trabajo (Manual de capacitación: Campaña “Amor es sin Violencia”, 2002).

Actualmente el sector de adolescencia es sujeto de estudio en sí mismo, y a partir de una perspectiva de género, en este sentido se ha hecho necesario que las y los jóvenes adopten una definición con respecto a su propia identidad sexual, así como las ideas y posiciones en torno al género que expliquen y fundamenten la igualdad y diversidad entre hombres y mujeres. Estas necesidades obedecen al propio contexto de una sociedad que vive una transición democrática que ha tenido que romper con viejos esquemas de reproducción social a partir de la figura hegemónica y autoritaria del varón. Así podemos comprender como la concepción de lo que es la juventud, incluyendo a los adolescentes, ha estado sufriendo transformaciones desde hace ya algunos años. Ahora dentro de la esfera urbana, se tiene acceso a una gran cantidad de información, producción cultural, iniciación

sexual temprana, a espacios de socialización variados, es la época en que cada joven se encuentra elaborando y definiendo quién es, qué quiere y cómo ve el mundo.

Las mujeres adolescentes tienen un cuerpo sexuado en el que el tiempo histórico familiar se ha encargado de vestir y cubrir con ideas, creencias y costumbres, a través de definición temprana de identidad de género (marcos tradicionales), y luego cada una de ellas va tomando experiencias de la realidad, símbolos, discursos y significados, los cuales inserta en su propia experiencia, y años más adelante la re-elabora en un código de identidad a través de la cual organiza su sexo y su género.

1.4 Problemas más comunes durante la adolescencia

Entre los problemas que más se suscitan en la adolescencia femenina, encontramos:

1.4.1 La familia

Anteriormente en los factores psicológicos de la adolescencia, ya habíamos mencionado que dentro de la relación binomial Madre-Hija se desarrolla un tejido de conflictos que tienden a complejizarse en tanto se van somatizando en las aspiraciones, ideas y pensamientos que tienen las jóvenes, que en busca de su identidad, se oponen, se rebelan, se alejan, se apasionan en su deseo de ser libres, de seguir sus impulsos, que esto puede obligar a que tomen rumbos y direcciones diferentes, algunas veces será el camino acertado, otras, el equivocado.

Armendáriz (2002) señala que, desde etapas más tempranas, pero más marcadamente al llegar la adolescencia, los padres suelen construir prisiones psicológicas alrededor de sus hijas. En general, crecer con un padre limitante, abusivo o frustrante castigador suele producir más tarde en la mujer dificultades para sostener relaciones íntimas con los hombres. En estudios que se han realizado, a este respecto, se ha encontrado que cuando una niña ha sido descuidada por su padre, de adolescente o adulta elige como compañero a un hombre insensible, distante y poco compasivo, con lo que vuelve a reproducir el mismo patrón original.

Esto es importante, porque puede tomar varios giros: por ejemplo, el que la adolescente intente huir de su hogar a esa edad, que al primer muchacho que le

baje el cielo y las estrellas, lo acepte iniciando así una relación sexual premarital; que también pierda el contacto con su yo esencial, por tanta frustración y prohibición, que su potencial psicológico se difumine pronto y cercene su interés por la autorrealización y lo lamentable es que esta área de evolución personal queda dormida y a veces para siempre; o bien tomando estas posibilidades, puede esperarse que este desánimo la conduzca a una baja autoestima, o en el peor de los casos en depresión, que es uno de los problemas más comunes no solo en esta etapa, sino en toda la vida de los seres humanos.

En el interior del seno familiar, también se gestan en algunas jovencitas permanentes discusiones y pleitos no solo con los progenitores, sino con los hermanos.

Si el clima familiar que está viviendo la chica es muy conflictivo, inestable y con tensión, ocasionará que escape de ello, por otras vías, como son las adicciones, falta de apetito, deserción escolar, etcétera.

1.4.2 La escuela

Si las mujeres adolescentes están viviendo una atmósfera de hostilidad y conflicto, de inestabilidad en el seno familiar, obviamente va a repercutir en el estado de ánimo. Y éste será manifestado en la escuela, en el desempeño de las actividades académicas, en la forma de relacionarse con sus compañeros.

Si una chica de repente decide no ir a la secundaria, o a la preparatoria habría que averiguar que sucede. Si rechazan ir al colegio con frecuencia puede obedecer a varios factores: uno sería la dificultad que tienen para separarse de sus padres (y esto por lo general es más común en primaria); pero algunas adolescentes empiezan a sentir la falta de motivación en clases, y el deseo de no levantarse temprano y permanecer en casa, las impulsa a no ir. O en su defecto, a irse de "pinta".

Este problema de no querer asistir, también puede manifestarse con los clásicos "dolores" de cabeza o estómago que son muy comunes en niños y adolescentes. Por otro lado, no debemos descartar la posibilidad de que la jovencita esté siendo molestada u hostigada por algún compañero/a o incluso por algún profesor. El acoso es un problema frecuente del que la gente joven prefiere no hablar; sobre todo si se trata de acoso sexual que se esté presentando dentro o fuera de la escuela; esto puede hacer que el ir al colegio resulte una experiencia solitaria, miserable y amenazadora, que generalmente puede dar lugar a

problemas de ansiedad, depresión, falta de confianza en si mismas y dificultad para relacionarse interpersonalmente.

Como padres debemos conversar más a menudo con ellos, asegurarnos que el colegio tiene una política antiacoso efectiva, tener contacto continuo con los profesores y en general con todo ese medio.

Los problemas emocionales con frecuencia afectan el rendimiento escolar. Es difícil concentrarse cuando uno está preocupada sobre si misma o sobre lo que ocurre en casa. La presión de obtener buenas calificaciones o aprobar exámenes, que por lo general suele proceder de los padres, llega a generar demasiado estrés en las chicas.

Es también este medio, un lugar idóneo para promover clandestinamente el consumo de drogas:

1.4.3 Adicciones

Hablar de adicciones es muy basto, el simple termino tiene diferentes connotaciones como adicción a las drogas o fármacos, al dinero, al sexo, a la comida, al amor, a las relaciones destructivas, pero, en un sentido más específico, la adicción a las drogas es lamentablemente uno de los problemas que suelen presentarse con mayor frecuencia durante la adolescencia, y con serias repercusiones. El detonante de este problema lo encontramos principalmente en la familia, en los problemas emocionales, en la disfunción familiar, en formas sutiles y no sutiles de violencia , por aceptación social, por imitación o inseguridad y por desprecio así mismos (alguna culpa, discapacidad o anomalía física). Podemos encerrar esto en la frase: “los hijos son síntomas de los padres”.

Son diferentes tipos de drogas a los que pueden ser proclives las adolescentes, aunque es más común que sean los chicos quienes las consuman. Las drogas que utilizan las adolescentes son tabaco y el alcohol, por su asequibilidad. Es casi a tientas y de manera torpe que las jóvenes generaciones busquen un sistema de referencia que les ayude a vivir, a sobrevivir, aunque sea el precio de la destrucción de sí mismas/os, de nuestra sociedad y de las civilizaciones. Y está demás decir, que las consecuencias son funestas.

Como padres, profesores y orientadores, debemos estar alerta ante los síntomas que presente una joven que se está drogando.

1.4.4 Trastornos alimenticios

Otro tipo de adicción es a la comida y se puede presentar como obesidad, bulimia y en su defecto anorexia.

El sobrepeso es una causa frecuente de infelicidad en las chicas. Si son criticadas o se ríen de su aspecto físico pueden disgustarse consigo mismas y llegar a deprimirse de forma significativa. Y de ahí que se apropien de la palabra *dieta* y la incorporen a su vida diaria.

La anorexia y la bulimia se encuentran en estrecha relación con la raquítica opinión que tengan de sí mismas (baja autoestima), o si se encuentran en tensión o han tenido un problema de sobrepeso en la infancia.

Quien tiene este padecimiento quizá diga: “Es que no tengo hambre”, “no tengo ganas de comer” y “no apetezco nada”. Si esto continua, aparecerán otros síntomas como el agotamiento debido a la mala nutrición. Quizá se produzca piel escamosa, pulso lento y baja temperatura corporal.

Papalia y Wendkos (1981) consideran que la bulimia afecta a niñas brillantes, amistosas, de buena conducta, de familias aparentemente amorosas, estables, bien educadas y sobresalientes. Las chicas suelen comer, les gusta cocinar, hablar de comida, probar de todo para después inducirse el auto-vómito, ayunan prolongadamente, abusan del ejercicio y de los laxantes.

En ambos casos, suelen manifestarse a raíz de que las chicas han oído decir algo relacionado con el hecho de que se está volviendo gorda, o también inmediatamente después de la menarquía. Si esto no se atiende, sobreviene la inanición y se detiene la menstruación. Empiezan a distorsionar su imagen corporal, y se consideran bellas cuando están patética y grotescamente esqueléticas. Piensan que ser delgadas resultaran más atractivas para los demás. Y gran parte de culpa la tienen los medios masivos de comunicación que exhiben diariamente, de manera impresionante, modelos con cuerpos extremadamente delgados y que son estereotipo de la belleza actual.

Cuando la adolescente es vista, examinada o criticada bajo el lente de los demás, advierte Beauvoir (1989b), que la niña siente que su cuerpo se le escapa, que deja ser la clara expresión de su individualidad, se le vuelve extraño y al mismo tiempo, se siente captada por los otros como una cosa: en la calle la siguen con los ojos, comentan su anatomía, y entonces quisiera ser invisible; tiene miedo de convertirse en carne, y miedo de mostrarla. En muchas jóvenes esa repulsión

se traduce en la voluntad de adelgazar, no quieren comer más, si las obligan tienen vómitos, y vigilan constantemente su peso. Otras se vuelven enfermizamente tímidas, y salir a la calle les resulta un suplicio.

Olivier (1980) comenta que la anoréxica es una mujer “para ella” y se rehúsa ha serlo “para los demás”, y por lo tanto rechaza todos los cánones habituales de la belleza y la feminidad, y vive según sus propias normas que le permiten escapar al deseo. Estas jóvenes revelan por su actitud (a veces suicida), que la adolescente se encuentra ante una oposición fundamental entre su cuerpo y espíritu. Cuando se es niña, tienden a sublimar (por ejemplo cuando dibujan, escriben poesía, etc), y cuando entran a la pubertad se les inculca el culto del cuerpo-objeto-para-gustar, a partir de eso, cambia el gusto por la sublimación, y queda la joven encerrada en su cuerpo, y surge un vacío. Las niñas anoréxicas rechazan el deseo. La cuestión es la necesidad de afecto. Y es también la figura paternal excesivamente exigente o ausente, la que contribuye en cierta medida a este desorden alimenticio.

1.4.5 Baja autoestima

La autoestima incluye todos los sentimientos y creencias que tenemos acerca de nosotras mismas, y afecta a todo lo que hacemos en la vida. Un aspecto importante es la aceptación propia, conocerse a sí mismas, tener una idea realista de lo que somos y estar conforme con ello. También es importante tener sentimientos positivos hacia nosotras mismas, ya que nos permiten desarrollar nuestro potencial, fijar metas, afrontar problemas, relacionarnos con los demás, asumir responsabilidades, aportar algo a la sociedad y convertirnos en adultas felices y autorrealizadas.

Sin embargo, cuando no desarrollamos esta habilidad, las adolescentes se vuelven más proclives a abandonar sus estudios, retraerse socialmente, ser inseguras, volverse anoréxicas o bulímicas, iniciar algún vicio como el fumar o tomar, por sentirse más aceptadas socialmente, y consigo mismas, deprimirse; también pueden tener un embarazo precoz, el cual se tratará en el siguiente apartado.

1.4.6 Embarazo precoz / aborto

El embarazo en la adolescencia es un fenómeno complejo, en el que se mezclan factores históricos y culturales, porque la sexualidad y su ejercicio ha estado siempre mediatizada por la cultura, en tanto somete a las personas a prácticas sociales particulares, siendo por ende también un fenómeno estrictamente relacionado con la construcción genérica de las identidades

femeninas y masculinas; este proceso, se expresa en esta etapa del ciclo de vida, la adolescencia, en que la búsqueda de la identidad es un eje central del proceso de crecimiento y desarrollo.

A esto se suman factores más de índole biológica, como el hecho de que la maduración sexual de los niños y las niñas, se está dando cada vez más tempranamente, motivado por causas variadas, en las que se mezclan la buena nutrición, la estimulación temprana, con el calentamiento global de nuestro planeta.

Otro factor que se ha identificado relacionado con el embarazo precoz por parte de las adolescentes femeninas, es a su vez haber sido hijas de madres que también lo fueron. Aparece entonces algo así como una profecía autocumplidora en la familia. Muchas de estas madres, no quieren para sus hijas su mismo destino, pero la más de las veces resultaron incapaces de impedirlo (Rodríguez, 1999).

A su vez, el abuso sexual en la infancia es un factor de riesgo para la existencia de embarazos en la adolescencia. Sin embargo, aún pensamos que el embarazo en la adolescencia es de muy alto riesgo psicosocial, tanto para la madre como para el hijo. La maternidad temprana limita mucho más las posibilidades de que las jóvenes completen su desarrollo autónomo.

Las madres adolescentes enfrentan una diversidad de crisis situacionales, producto del embarazo, la maternidad y la relación de pareja, que se superpone a su crisis maduracional. Un embarazo en la adolescencia, particularmente, uno no deseado o producido en condiciones adversas, puede producir: depresión, intentos de suicidio, pérdida de autonomía, interrupción de sus relaciones grupales, sentimientos de soledad y desamparo.

Debemos recordar además que muchas de las adolescentes que se embarazan, sobre todo aquellas menores de quince años, estaban ya viviendo situaciones previas de explotación sexual e incesto.

Y no olvidemos que la cuarta parte de los embarazos en México son de adolescentes, y el embarazo precoz es la principal causa de muerte femenina en el mundo, debido a que la mayor parte de ellos terminan en abortos. Es importante mencionar que muchos de ellos se llevan a cabo en condiciones de inseguridad, y que si el aborto es interrumpido en etapas avanzadas aumenta el riesgo de salud reproductiva para la mujer.

Corona y Ehrenfeld (1985) consideran que el embarazo adolescente tiene implicaciones de tipo médico-psicológicas, sociales y demográficas. Dentro de las de índole médica tenemos el bajo peso del bebé al nacer, ciertas malformaciones, partos distócicos (difíciles), anemias severas y otras patologías que aumentan la morbi-mortalidad materno infantil; en lo psicológico, los efectos que sobre la formación de la personalidad de la madre y de hijo pueda tener el nacimiento de una criatura, para una joven que aún se encuentra en plena etapa de definición de su identidad y de su desarrollo general; demográficamente es un problema que va con aumento en las últimas tres décadas; socialmente, vemos la nueva responsabilidad que debe enfrentar, el de decidir no estudiar, buscar empleo, y el enfrentamiento a la familia.

Para ejemplificar lo anterior presentamos un fragmento de un testimonio extraído de la revista Fem (1985, pp.15-16):

"Querido Diario: Hoy no tuve más que una clase y fue muy aburrida, por cierto, me encontré con una conocida mía en la escuela, va en otro salón y no sabíamos que estábamos juntas. Nunca había platicado con ella, pues siempre estaba con su novio, me extrañó que me la encontrara tan preocupada, tal parece que su mamá está en contra de que tenga novio, y ella le ha respondido que pensaban casarse, y por lo que me enteré, se pensaba ir de la casa..."

"..Diario: ¿Te acuerdas de la compañera que te platicué hace casi un mes? Fíjate que decidió dejar la escuela pues como siempre si se casó, ahora tiene que trabajar, pues su esposo todavía no encuentra trabajo, quise convencerla de que no abandonara la escuela, después de todo, le faltan dos semestres para acabar, y creo que le sería más fácil encontrar trabajo con la prepa terminada, pero me dijo que se le complicaría mucho la vida con la casa, el trabajo y la escuela. ¿Sabes? Creo que no es justo, porque tantas mujeres por salir de sus casas, inician una relación que se supone es muy seria y sobre todo llena de obligaciones; le pregunté si le parece correcto que a sus dieciséis años tenga que volverse ama de casa y llenarse de hijos y probablemente tener que afrontar el problema ella sola si el marido la abandonase. Ella me contestó que se amaban, y eso bastaba, además tal parecía que se encontraba en barazada y que si así era, con más razón no podía dedicarse a tantas cosas a la vez. Hace tiempo que no la veo..."

"Tengo dos amigas: Esther y Rosario, si la primera se casó porque en realidad la escuela nunca le gustó y la única forma de vivir sin tantos problemas es precisamente buscando quien te mantenga., según me lo hizo ver. Rosario, a pesar de tener catorce años, tuvo que casarse, como sucede con un hombre, tiene dos niños y el marido no ha respondido bien que digamos y se ha tenido que poner a trabajar..."

"..Recuerdo que entonces en realidad no me detuve a pensar seriamente en el asunto, fue hasta que me di cuenta que yo me encontraba en una situación similar. Tiempo después de lo que les pasó a mis amigas empecé a sentirme mal y fui al doctor: a mis diecisiete años me encontraba embarazada. Mi embarazo no era en mis condiciones solo un problema biológico o de salud. Sino un enfrentamiento con la sociedad, era ser juzgada, era un conflicto para el núcleo familiar, era la confrontación paterna, la pérdida de la virginidad, el 'ser fácil'".

"..Mi mamá, la primera en enterarse, tomó cartas en el asunto, y lo primero que pensó fue en el aborto. Yo siempre estuve en pro del aborto como último recurso; sin embargo, no niego que en ese momento me sentí muy mal con solo pensarlo, y me sentía culpable... mi embarazo estaba muy adelantado y ya no era posible abortar".

"..Mi novio, con su actitud, me dio a entender que no sabía de quien era. Decidí no casarme".

"Diario: Mi embarazo no fue fácil. Cuando empezaron a controlarlo se enteraron de que era un 'embarazo gemelar con placenta previa' y entonces no me fue posible continuar con la escuela, tuve que estar en reposo, era probable que tuviese hemorragias, era muy complicado y mi embarazo no pudo llegar a su término".

Mónica Eurídice (18 años)

1.4.7 Sexualidad

Durante la adolescencia, la actividad sexual –desde besos casuales, mimos y caricias, hasta coito–, satisface una cantidad de necesidades importantes, de las cuales la menos importante es el placer físico. Más importante es la habilidad de la interacción sexual para mejorar la comunicación, la búsqueda de nuevas experiencias, para proporcionar madurez, para estar a *tono* con los compañeros de grupo, para lograr acabar con las presiones y para investigar los misterios del amor.

Papalia y Wendkos (1985) apuntan que las experiencias sexuales de los adolescentes en general tienen repercusión sobre su identidad en formación. La comunicación acerca del sexo continua siendo un problema para la mayor parte de padres y jóvenes. Las/os jóvenes desearían hablar más libremente con sus padres sobre el comportamiento sexual y sus problemas, pero no lo hacen por diversas razones. Consideran que no pueden abrirse confiadamente a sus padres, puesto que éstos a su vez no lo hacen con ellos, porque los puntos de vista de sus progenitores son tan diferentes que éstos no podrían entenderlos a ellos; porque

temen la desaprobación de sus padres, porque pueden esperar recibir regaños, ofensas o castigos, o porque se decepcionarían. Esto conlleva a que las prácticas sexuales se lleven a cabo sin tener la suficiente preparación, y por consecuencia, pueden contraer alguna enfermedad de transmisión sexual que se contraen debido a la ignorancia sobre las precauciones higiénicas, un embarazo, un aborto, y la práctica constante las lleve a prostituirse o iniciar otro tipo de práctica sexual como la homosexualidad.

Una chica de 16 años dijo:

"No voy a pretender que no sé lo que está pasando. Si mi hija llega a las cinco de la mañana con su blusa al revés y con el suéter de un amigo, no voy a preguntarle: ¿Te fue bien el cine?... No pienso equivocarme"

(Sorensen 1973, citado en Papalia y Wendkos 1985, p.426).

1.4.8 Violencia sexual

El término de violencia es tan amplio que abarca diferentes tipos de ella, desde la intrafamiliar, la sexual, el abuso sexual o maltrato físico, incesto, la psicológica, laboral, etc. Y dentro de la adolescencia la más común es la intrafamiliar, sin por ello descartar la que, el maltrato y abuso sexual, son prácticas ejercidas en algunos casos desde la infancia y continúan manifestándose después de esta etapa y quizás con menos grado de incidencia, el incesto.

Vivimos en un sistema lleno de agresión y violencia. La violencia es la forma más brutal de expresarlo. Es un delito que atenta contra la libertad de la mujer, porque es ultrajada, maltratada y violentada en lo más íntimo de su ser física y emocionalmente.

La compulsión a tener relaciones sexuales como única manera de consolidar su identidad masculina, hace que consideren válido para lograrlo, el mentir, el engañar y el presionar, incluso con el uso de la fuerza, a las mujeres.

Vemos entonces cómo, desde la adolescencia, se empieza a hacer evidente la violencia entre los géneros, cuyas manifestaciones más frecuentes son la agresión, el abuso sexual, el incesto y el embarazo forzado, en muchos casos desde muy temprana edad.

Pero debemos recordar además, que un porcentaje muy alto de nuestras adolescentes se embarazan no de otro adolescente, sino el que las embaraza, es un hombre adulto, que puede duplicar o triplicarles la edad. Las adolescentes suelen ser el blanco perfecto de los abusadores debido a que cuando se están desarrollando y adquieren las características sexuales secundarias, resultan ser para los abusadores un blanco fácil, la mayoría muchos son de su propia familia. Otros factores facilitadores de esta conducta delictiva son la baja autoestima que tengan las chicas, la ausencia de la figura paterna, que es la que propicia la búsqueda de afecto, de apoyo emocional e incluso económico. Se cree también que es en la adolescencia donde más frecuentemente se descubre el incesto, aunque el abuso haya empezado muchos años atrás, pues es el embarazo, o el miedo al mismo, al haber las niñas madurado sexualmente, lo que hace que se rompa el silencio.

El mayor porcentaje de víctimas de violencia sexual se presenta en la adolescencia. El incesto merecería toda una conferencia para poder tratar de entender esta patología social; hoy simplemente queremos que no se nos olvide su contribución al embarazo de nuestras adolescentes.

1.4.9 Depresión y suicidio

Pepin (1975) explica que la tendencia al suicidio en adolescentes ha ido aumentando en los últimos años, y la causa real de esta consecuencia está en la tensión interior emotiva que llega a ser insoportable. Procede del medio, por ejemplo, puede ser de una autoridad paterna rígida, de obstáculos que impiden la satisfacción de deseos o proyectos (sean de índole sentimental, como una decepción), de situaciones oposicionistas en los grupos (camaradas) o contrariedades como resultado de la elección de una profesión (oposición de los padres), o el hecho de que no soporten la tensión escolar, los tabúes sexuales, etc. Y termina diciendo que el medio es casi siempre el responsable.

Así mismo, también consideremos que la depresión y el suicidio son consecuencias de problemas emocionales muy comunes durante esta fase del desarrollo humano. La depresión se presenta a partir de las fluctuaciones hormonales que viven las jóvenes. Si no se sienten queridas, escuchadas o comprendidas, tienden a caer en este tipo de emociones que, a larga, si prevalecen, pueden tornarse en peligrosas. Las jóvenes demandan muchas cosas, entre ellas, el ser escuchadas y queridas, el ser aceptadas. Y cuando este sentimiento de ansiedad y depresión va acompañado de una buena dosis de baja autoestima, va a producir serios y desesperados intentos de querer suicidarse. Esa sensación de minusvalía, es tan poderosa, que presenta un grado de fragilidad sumamente preocupante.

De este modo podemos concluir que durante la adolescencia se presenta una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales que de acuerdo a la diversidad de teorías que revisamos, algunas coinciden al decir que dichos cambios que presentan las adolescentes varían no solo de una época a otra, sino también de una sociedad a otra.

CAPITULO 2

AUTOESTIMA

"Cada vez que dices que sí cuando te gustaría decir que no, me vees una parte de tí".

Lair Ribeiro

Hoy en día la psicología se ha interesado por elevar la calidad de vida de un individuo en relación a su entorno. Uno de los aspectos que se han trabajado es la autoestima. Se parte de la premisa de que ésta es un aspecto fundamental para la formación de la personalidad de cualquier ser humano.

Es importante considerar la autoestima femenina porque la mujer desempeña distintos papeles en su vida, como el de hija, madre, esposa, ama de casa (independientemente de que tenga un desarrollo laboral), profesionalista, etcétera. En el siglo XXI la mujer necesita establecer metas personales y pensar en lo que está dispuesta a ceder (Branden, 1998).

2.1 Origen y definición

En épocas pasadas, no se le concedía la misma importancia a la autoestima, como hoy en día. Desde hace algunas décadas, los psicólogos se han preocupado por investigar y escribir más sobre autoestima. Más específicamente, a partir de los 80's.

Si nos remontamos a un siglo atrás, descubriremos que Freud, de un modo muy somero, hablaba de este tema, aunque no mencionaba en sí la palabra "autoestima", sino "amor propio". Realmente no aportó al respecto nada significativo, su interés estaba encaminado hacia la sexualidad al sugerir que la causa del poco amor propio en el niño era cuando descubría que no podía tener relaciones sexuales con su padre o madre, y esto le conducía al sentimiento de impotencia.

Posteriormente el psicólogo Alfred Adler, también sugirió que todos experimentamos, desde el comienzo de nuestras vidas, sentimientos de inferioridad, porque, en primer lugar, venimos al mundo con alguna desventaja física o inferioridad orgánica, y luego, por que los demás (los adultos o hermanos mayores) son más grandes y fuertes, lo cual nos pone en desventaja. También

William James, quien fuera el padre de la psicología norteamericana, realizó un primer intento por definir la autoestima al hablar sobre lo que sentimos con respecto a nosotros mismos, a la relación con el mundo y a lo que deseamos ser y hacer.

Y podemos seguir con el desfile de autores, pero el interés es concentrar lo más importante de este concepto, y es con Branden (1992), quien ha aportado más información generada a partir de múltiples investigaciones acerca de la autoestima, tema que culturalmente cobró mayor fuerza hace más de dos décadas. Dicho autor reconoce que la autoestima siempre ha sido una necesidad psicológica importante, y más en estos tiempos, se ha convertido también en una necesidad económica, de igual importancia, debido a que este mundo es cada día más complejo, competitivo y lleno de desafíos. Con esto nos estamos refiriendo a que nosotros, estamos históricamente insertos en una sociedad postindustrializada que evolucionó de una sociedad industrial a una de información, del trabajo físico al mental, por los acelerados cambios científicos y altos avances tecnológicos que implica un nivel de competencia más exigente. Y estos avances crean nuevas demandas a nuestros recursos psicológicos, como el tener mejor autonomía, responsabilidad personal, seguridad en si mismo, capacidad de innovación, de iniciativa y autoestima. Y es la autoestima la que encierra a todos los recursos anteriormente mencionados, y que se va a desarrollar y adquirir desde la infancia, en el hogar.

Ribeiro (1994) menciona que debido a este tipo de procesos de carácter histórico, nuestro cerebro se ha reestructurado. La vida se ha vuelto más agitada y se refleja en los niños/as. El desarrollo deja de ser orgánico para volverse artificial, bombardeado por informaciones electrónicas de todo tipo, produciendo un desequilibrio. Este desequilibrio a su vez ha generado diversas transformaciones en el yo interior del ser humano, que a su vez ha provocado como contrapartida varias compensatorias en el yo exterior. Con esta forma de ser, se ha olvidado la espontaneidad, la creatividad y la alegría de vivir; esto repercute en nosotros mismos, pero se manifiesta a partir de la adolescencia, por ser la etapa más crucial y determinante en la vida del ser humano.

Sin duda alguna, esto aunado a las actitudes y a las creencias positivas y negativas sobre el mundo, las personas y uno misma que nos formamos, será lo que configure a cada instante nuestra forma de vivir y por ende nuestra autoestima. La autoestima es un sentimiento de uno mismo. En su constitución y desarrollo intervienen varios factores en forma dinámica que podemos esquematizarlos dialécticamente en dos vertientes:

- a) *Interna*. Son las ideas o creencias producidas por la propia persona a partir de la auto observación y la autovaloración.

- b) *Externa*. Son los mensajes significativos enviados por el entorno y pueden resumirse en la opinión que los demás tienen de uno

Givaudan y Pick (1996) explican que la autoestima se forma desde la infancia, primero a través de la relación con los padres y las madres, posteriormente con el grupo familiar y social. En la adolescencia se reafirma o se revalora, y así en la edad adulta, los éxitos y fracasos continúan repercutiendo en la manera de evaluarnos a nosotras/os mismas/os.

La autoestima no es genética o hereditaria, más bien es adquirida porque no se nace con una autoestima baja o alta. Para comprender mejor esto, nos limitaremos a explicar el concepto de autoestima.

Existen numerosas definiciones acerca de la autoestima. La autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros. Comprende mucho más que ese sentido innato de autovalía que presumiblemente es nuestro derecho al nacer. Es la experiencia de ser aptos/as para la vida, y sus requerimientos. Es la confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida; es la confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades, y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos (Branden 1992).

La autoestima es estar dispuestos a ser conscientes de que somos capaces, de ser competentes para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, y de que somos merecedores de la felicidad (Branden 1998).

La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano. Es básica y efectúa una contribución especial al proceso de la vida; es indispensable para el desarrollo normal y sano; tiene valor de supervivencia, es decir, fortalece, da energía y motiva y el no tener una autoestima positiva impide nuestro crecimiento psicológico.

Para Satir (1991) la autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen, y está representada por la conducta. Es capacidad de amarnos, de valorarnos, de amar y valorar a los demás, de enfrentar a la realidad de manera adecuada. Una autoestima fuerte es el medio que nos permite ser más humanos, saludables y felices, crear y conservar relaciones satisfactorias. Crea una metáfora para explicarla: "La olla que nadie vigila". La revela como una olla que puede estar llena o vacía; en la que puedes guardar sentimientos de valía o culpa, de vergüenza o inutilidad. En una olla depositas tu valía personal.

Lagarde (2000) desde una perspectiva de género, conceptualiza a la autoestima femenina como el conjunto de experiencias subjetivas y de prácticas de vida que cada persona experimenta y realiza sobre sí misma. En la dimensión subjetiva intelectual, la autoestima está conformada por los pensamientos, los conocimientos, las intuiciones, las dudas, las elucubraciones y las creencias acerca de una misma, pero también por las interpretaciones que elaboramos, lo que nos sucede, lo que nos pasa y lo que hacemos que suceda.

En la dimensión subjetiva afectiva, la autoestima contiene las emociones, los afectos y los deseos fundamentales sentidos sobre una misma, sobre la propia historia, los acontecimientos que nos marcan, las experiencias vividas y también las fantaseadas, imaginadas y soñadas. Nuestra creatividad, lo que hacemos y creamos con nuestro cuerpo, con nuestras ideas y pasiones, son autoestima en acto y en ipso.

Para Colombro (Moreno, 2003), la autoestima femenina es una dimensión de la autoidentidad marcada por todas las condiciones sociales que configuran a la mujer y de manera fundamental por la condición de género, conformada como seres para otros, la autoestima se ve afectada por la opresión de género y sufrida en la cotidianidad como la discriminación, la subordinación, la descalificación, el rechazo, la violencia y el daño que cada mujer experimenta en grados diversos durante su vida.

Steinem (s/a), rescató una frase de John Vasconcellos, que precisa a definir a la autoestima como una “vacuna social” contra las epidemias de la deserción escolar, los embarazos adolescentes, la violencia doméstica, la adicción a las drogas, el abuso sexual de niños y otras formas de destrucción del yo y los demás.

Carrión (1999) define a la autoestima desde el punto de vista de la PNL como la valoración y aprecio que tenemos de nosotros mismos por las cualidades y circunstancias que nos reconocemos. La autoestima está directamente relacionada con la autoimagen o autoconcepto, que son los conocimientos o sentimientos que el individuo tiene sobre sí mismo. Esto implica necesariamente que sintamos que somos valiosos, pero también eficientes. Ambos factores han de ser progresivamente constatados y avalados por nuestras experiencias, objetivas, nunca subjetivas, ya que éstas nos conducirían inexorablemente a tener una imagen distorsionada del sí mismo. Así mismo, la autoestima se encuentra vinculada a la personalidad, tanto real como ficticia; está definida como el conjunto de creencias (limitantes o desarrolladoras) y valores (virtuosos o viciosos) que el sujeto tiene acerca de quién es, de sus capacidades, habilidades, recursos y potencialidades, pasadas, presentes y futuras, que le han conducido hacia donde está y que le llevarán hasta donde crea que le puede llegar.

Vemos que esta conceptualización no alude a una simple idea o sentimiento, sino es más bien una especie de fuerza motriz generadora de motivación que inspira nuestras conductas. La estima nos hace conocer las capacidades que poseemos, y a la vez nos hace sentirnos valiosos, de ahí la generación de energía, de fuerza activa.

Bucay (2002) define la autoestima en base a la etimología del verbo estimar, que está relacionado con el valor, y si se usa dentro de un contexto afectivo, al decir “te estimo” está uno diciendo “te quiero”, y si uno quiere, valora. Y dentro de ese mismo contexto estimación significa valoración.. Estimación viene de medir, y medir se vincula a la idea de darle a las cosas el valor que tienen. Y el prefijo *auto*, denota a “uno mismo”. De este modo Autoestima es la capacidad de evaluarse o valorarse a sí mismo.

La palabra valor tiene la virtud de dar una serie de pautas acerca de la autoestima. Es importante que nos consideremos valiosos, más allá de las cosas que nos faltan por aprender, más allá de nuestras incapacidades, más allá de lo que otros quieren o esperan que seamos. Cada uno de nosotros tenemos que darnos cuenta de cuanto valemos, sepamos lo que sepamos, nos falte lo que nos falte, con las incapacidades o discapacidades que se tengan. Dejar a un lado el egoísmo.

La Madre Teresa de Calcuta solía comentar cada vez que alguien le decía: “Hay tanta miseria en el mundo, madre Teresa, que lo que usted hace aquí, con la cantidad de gente que viene al centro de asistencia, no soluciona nada, esta tarea no es significativa”, ella respondía: “Todo lo que yo hago es una gota en el océano, así de pequeño es lo que podemos hacer, y sin embargo, si yo no lo hiciera, al océano le faltaría una gota”.

Desde esta perspectiva, todo lo que nosotros somos, el valor que cada uno de nosotros tenemos, en el universo en el que vivimos, es una gota en el océano. Pero si cada uno de nosotros no fuera eso que es, a este océano le faltaría una gota.

El valor que tenemos, por el solo hecho de ser quienes somos, es el tipo de valor que debemos tener en cuenta. Es decir, lo importante es reconocer que uno es valioso. Por el hecho concreto de ser quien es. Solo si nos sentimos valiosos por ser lo que somos, podemos aceptarnos, podemos ser auténtico y verdaderos

2.2 Componentes de la autoestima

De acuerdo a Carrión (1999) la autoestima tiene dos componentes que resultan indispensables para su desarrollo y son la eficacia personal y el respeto a uno mismo.

- **Eficacia personal.** Se refiere a la confianza a través de la experiencia, en el funcionamiento correcto de nuestros procesos mentales (por ejemplo: la capacidad de análisis, comprensión, aprendizaje, elección y decisión) y a la capacidad objetiva de los hechos. Es creer y confiar en uno mismo. Para ello se basa en el perfecto equilibrio de tres cualidades humanas fundamentales: sinceridad, valor y prudencia. Sinceridad con nosotros mismos para reconocer nuestros valores y defectos; valor para afrontar la realidad que suponen nuestros defectos y cambiar aquello que no nos guste; y prudencia, para paso a paso, con cuidado, hacer los cambios o ajustes necesarios.
- **Respeto a sí mismo.** También llamado respeto de valor personal es la reafirmación de la valía personal. Del derecho de vivir y ser feliz. Branden (1983), apunta que el confort al reafirmar de forma apropiada nuestros pensamientos, deseos y necesidades, así como el sentimiento de alegría y satisfacción son derechos innatos naturales.

A su vez Maslow (1988), hizo su descripción de autoestima dividiéndola en seis componentes:

1. **Autoconocimiento.** Es el conocer las partes que componen al yo, es decir, cuales son las manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que viven los individuos a través de conocer porqué, cómo actúa y siente. Se divide en dos clases: descriptivo y evaluativo. El primero se refiere a cómo somos en relación a nuestra edad, sexo, profesión y/o rol social, las características físicas, modos de comportamiento lazos sociales, etc. Y lo evaluativo alude al aprecio o valoración que nos merece cada una de nuestras características así descritas.
2. **Autoconcepto.** Se refiere a aquella serie de creencias, percepciones y actitudes. sobre sí mismas, que se manifiesta en la conducta, es decir, si alguien se cree tonta, inteligente o apta. Es multidimensional, porque comprende cuatro dimensiones que a saber son de tipo académico (“soy ineteligente”, por ejemplo); de tipo social (“soy amigable”, “soy tímida”); autoconcepto de tipo emocional (“soy sensible”, “soy romántica”, “soy voluble”, “soy cariñosa”); y la última dimensión, de tipo físico (“soy alta”).

3. **Autoevaluación.** Refleja la capacidad interna de evaluar eventos y situaciones como buenas, satisfactorias, interesantes, enriquecedoras, si nos hacen sentir bien, nos permiten crecer y aprender, así como lo contrario.
4. **Autoaceptación.** Quiere decir admitir y reconocer todas las partes de sí mismas. El aprecio por nuestro propio valer.
5. **Autorrespeto.** Es entender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente, sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.
6. **Autoestima.** Es la síntesis de todos los niveles antes mencionados. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, aceptándose y logrando elevar así su autoestima.

Finalmente podemos ejemplificar lo anteriormente mencionado en un esquema al que denominamos escalera de la autoestima de acuerdo a Maslow, quien señalaba que para tener una buena autoestima es necesario pasar por diversos niveles como se puede apreciar en la figura 2:

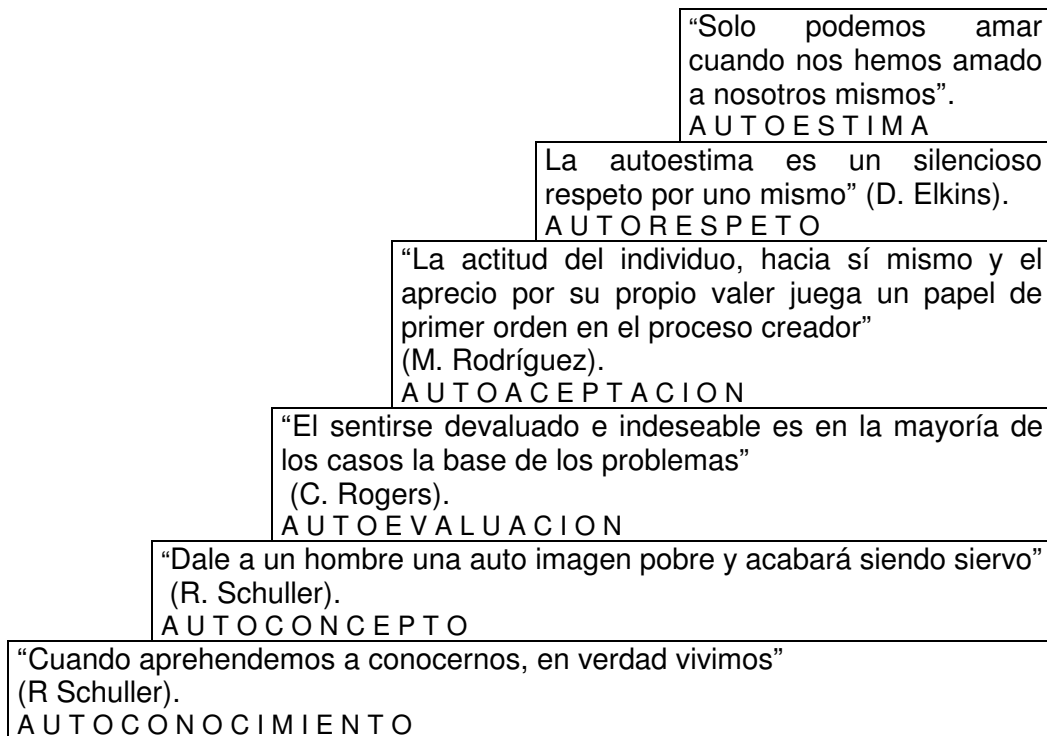


Figura 2. Escalera de la autoestima.

2.3 Clasificación de la autoestima

Algunos autores coinciden en clasificar la autoestima en alta y baja.

- **Autoestima alta.** Branden (1992) explica que es como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Y que cuanto más alta sea ésta, mejor equipados estaremos, para enfrentarnos a la adversidad en nuestras profesiones y en nuestra vida; una persona con autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso. Al apreciar debidamente su propio valer está dispuesta a aquilatar y respetar el valer de los demás; por ello solicita su ayuda, irradia confianza y esperanza y se acepta totalmente a sí misma como ser humano.

La autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante; es también reconocer las propias limitaciones y debilidades, sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones.

El ser humano en momentos difíciles, concibe la vida en esos momentos como insoportable. Una persona con autoestima alta toma estos momentos de depresión o crisis como un reto que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes, ya que lo ve como una oportunidad para conocerse aún más y promover cambios.

- **Autoestima baja.** Disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida tenemos menos aspiraciones, menos logros, tendemos a dejarnos influenciar más por el deseo de evitar el dolor que el de poder experimentar alegría; los aspectos negativos tienen más poder sobre nosotros que los positivos. Si no creemos en nosotros mismos, en nuestra eficacia ni en nuestra bondad (así como en nuestra capacidad de ser amados), el universo es un lugar aterrador Branden (1998).

Una persona con baja autoestima suele ser alguien inseguro, que desconfía de las propias facultades que no quiere tomar decisiones por miedo a equivocarse. Además, necesita de la aprobación de los demás pues tiene muchos complejos. Suele tener una imagen distorsionada de sí mismo, tanto en lo que se refiere a rasgos físicos como de su valía personal o carácter. Todo esto le produce un sentimiento de inferioridad y timidez a la hora de relacionarse con otras personas.

También le cuesta hacer amigos nuevos, está pendiente del qué dirán o pensarán sobre él, pues tiene un miedo excesivo al rechazo, a ser juzgado mal, y a ser abandonado. La dependencia afectiva que posee es resultado de su necesidad de aprobación, ya que no se quiere lo suficiente como para valorarse positivamente.

Otro problema que ocasiona el sentirnos infravalorados, es la inhibición de la expresión de los sentimientos por miedo a no ser correspondidos. Si algo funciona mal en una relación de pareja o de amistad, la persona con falta de autoestima creerá que la culpa de esto es suya, malinterpretando en muchas ocasiones los hechos y la comunicación entre ambos. Se siente deprimido ante cualquier frustración, se hunde cuando fracasa en sus empeños y por eso evita hacer proyectos o los abandona a la primera dificultad importante o pequeño fracaso.

En base a lo anterior, existen una serie de obstáculos que dificultan el desarrollo de una mejor autoestima, lo cual será tratado en el siguiente apartado.

2.4 Obstáculos para el crecimiento de la autoestima

La mayoría de las veces, nuestras deficiencias están “enganchadas” a ciertas experiencias tempranas (archivadas subjetivamente), que tienen relación con los miembros de nuestra familia. A lo que Carrión (1999) denomina barreras de la autoestima, que con frecuencia mantienen ciertas cargas emocionales muy perjudiciales. Estamos hablando de la culpa, al rencor por lo que creemos que nos hicieron, miedo a ser nosotros mismos, a conseguir lo que nos proponemos, y a la dependencia emocional de las personas, y a la dependencia de las cosas con las que creemos sentirnos superiores o mejores; estados emocionales, todos ellos bloquean nuestro potencial de autoestima, y nuestro desarrollo como seres humanos completos.

De acuerdo a Givaudan y Pick (1996), el rechazo, sea social o de otra índole, es uno de los factores que afectan negativamente a la autoestima. Para que una persona se sienta rechazada, no necesitan que la empujen para sacarla de un grupo, ni que le griten que no la quieren. Cosas tan simples como que la ignoren cuando habla, que la comparen con otros, que la hagan sentir que no es capaz de hacer algo bien son suficientes para que su autoestima se vea afectada.

Otra de las barreras que impiden el desarrollo de la autoestima es tener unos padres demasiado estrictos, padres que en vez de elogiar los logros de los chicos, les exigen cada vez más. Esta situación acaba por transmitirles a los niños y adolescentes la idea de que lo que hacen no está bien, y nunca logran darles

gusto a sus progenitores, por lo que se sienten devaluados o frustrados. Las comparaciones con sus hermanos u otras personas son negativas, así como el resaltar en los adolescentes los errores y no los logros.

Para concluir con este apartado, diremos que tanto las madres como los padres crean importantes obstáculos para el crecimiento de la autoestima de su hija/o, en primera instancia, y después es el entorno conformado por los maestros, la escuela, los amigos, y sin dejar de lado, la poderosa fuerza que ejercen los medios de comunicación.

2.5 Factores que contribuyen al desarrollo de la autoestima

La autoestima se aprende, fluctúa y la podemos mejorar. Es a partir de los 5 ó 6 años de edad cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros padres, nuestros maestros, nuestras amistades y las experiencias que vamos adquiriendo.

Desde la infancia, los adultos podemos nutrir la confianza y respeto de las/os niñas/os hacia sí mismas/ mismos, dependiendo de si las/os respetamos, les demostramos cariño de manera incondicional, las/os valoramos y las/os alentamos a tener confianza en sí mismas/os. Si no hacemos esto, estaremos afectando negativamente la posibilidad de que desarrollen su autoestima.

Givaudan y Pick (1996) le confieren gran importancia a los padres como formadores y fortalecedores de la autoestima, estos juegan un papel importante y decisivo, ya que una de las necesidades fundamentales de todas las personas es sentirnos aceptadas/os, queridas/os y necesitadas/os por otros, para las niñas/os, las y los adolescentes y los jóvenes es fundamental establecer vínculos con otras personas. Aceptarnos a nosotras/os mismas/os nos ayuda a aceptar a las demás personas como son. Hacer esto con nuestros hijos, favorece el desarrollo de una alta autoestima en ellos.

El demostrarles que son queridos y que confiamos en lo que dicen y hacen, les proporciona a los niños y adolescentes seguridad en sí mismos; esto es más efectivo desde el papel de padres. También el escucharlos, demostrándoles que nos interesa lo que dicen, mirándolos a los ojos, y en ocasiones, repitiendo lo que entendimos, para verificar lo que quieren decir. Es importante el manifestarles afecto con caricias y abrazos, frases estimulantes como: “Estás muy elegante”, “Qué bien te ves”, etcétera. Así como elogiarles sus esfuerzos, sin exagerar: “Lo hiciste muy bien, ¡bravo!”, “Te quedó muy bonito ese dibujo”.

El reconocer sus intentos de relacionarse con las demás personas; el hablar sobre sus sentimientos, permite crear un ambiente de tranquilidad donde sea posible comunicarnos sin enojos, por ejemplo: “No me gustó lo que hiciste, porque...”; también dándole pequeñas sorpresas: recaditos cariñosos, algún detalle sencillo, un dulce, una calcomanía, una tarjeta, un cuento, etcétera

Fomenta la autoestima el compartir aficiones e intereses con ellas, resaltar una característica especial o cualidad sobre su persona, aceptar y respetar sus ideas, alentándolos. Algo que las adolescentes demandan es que no invadan la intimidad de su habitación; permitir que cumpla con sus responsabilidades a su manera (siempre y cuando no haya peligro), para que así descubra por si misma sus cualidades y habilidades; de igual modo, permitirles que lleven a cabo su trabajo u obligaciones a su ritmo, ya que los chicos trabajan más lentamente que los adultos y se fijan en cosas diferentes. Comprender sus fracasos y apoyarles cuando necesiten ayuda.

Existen otros factores que facilitan el desarrollo de una mejor autoestima que más concretamente los expone Branden (1995, 1998) que culmina su trabajo en este campo, aportando seis pilares que edifican su condición:

1. **Vivir conscientemente.** Es respetar la realidad sin evadirse, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos, intentar comprender todo lo que concierne a nuestros intereses, nuestros valores, nuestros objetivos y, finalmente ser consciente tanto del mundo externo al yo como del mundo interior. Vivir conscientemente es tanto una causa como un efecto de la autoestima. Cuánto más consciente se vive, más confianza se tiene en la propia mente y más respeto se profesa por el propio valor. Cuánto más confiemos en nuestra mente y respetemos nuestro valor, con mayor naturalidad viviremos conscientemente.
2. **Autoaceptación.** Autoaceptarse es comprender y experimentar, sin negarlos ni rechazarlos, nuestros verdaderos pensamientos, emociones y acciones; ser respetuoso y compasivo con nosotros mismos, incluso cuando creemos que nuestros sentimientos y decisiones no son dignos de admiración ni nos gustan y, por último negarse a tener una relación de conflicto y rechazo con nosotros mismos. Sin autoaceptación, la autoestima es imposible. Nos quedamos bloqueados en el ámbito de conducta de autorechazo, el crecimiento personal se ve reprimido y no podemos ser felices. Aceptar es experimentar la realidad de manera completa, sin negarla ni evitarla. Aceptar nuestros comportamientos anteriores como expresión de nuestro ser. Es por eso que cuando aceptamos nuestras experiencias, sin que por ello tengan que gustarnos necesariamente, nos convertimos en aliados de la realidad, y por consiguiente nos fortalecemos. Pero si por el contrario, nos ponemos contra la verdad, nos volvemos más débiles.

Podemos también decir, sin generalizar, que nuestra educación como hijos, hijas de familia, en algunos casos, encaminada al autorrechazo, a no decir lo que se pensaba realmente o sentía, y fue de alguna manera el renunciar para sustituir por la aprobación “ante los ojos de los demás” porque era lo mejor, y he aquí que pasamos a alienarnos.

3. **Autorresponsabilidad.** Ser autorresponsable significa que somos los autores de nuestras decisiones y acciones, que tenemos que ser la causa última de nuestra propia realización como personas, que nadie vive para servirnos a nosotros, que nadie va a venir a arreglarnos la vida, a hacernos felices o a darnos autoestima. Vemos que a principio de este siglo, la obediencia, el conformismo, los buenos modales y el ir a la iglesia, eran valores que la mayoría de los padres intentaban inculcar a sus hijos. En la década de los ochenta uno de los principales valores que los padres decían querer enseñar era la autosuficiencia, esto indicaba una nueva conciencia para adaptarse con éxito a un mundo cada vez más complejo e imprevisible. Este cambio de conciencia fue importante para todos y especialmente para nosotras las mujeres, lo que nos permitió darnos cuenta de que, la autosuficiencia no era exclusivo patrimonio de los hombres. Por otro lado, el autor deja entrever que, lamentablemente muchas mujeres tenemos la sensación de que la pasividad y el desamparo son mejores que tomar las riendas del propio destino, y he aquí que en este proceso de socialización, abriguemos estas creencias, como el fabuloso “príncipe azul” que vendrá al rescate, y nos cambiará el mundo, dándonos felicidad, satisfacción y autoestima, y colorín colorado, seremos felices por tener la vida resuelta. De este modo nos limitamos a decir que nadie puede regalarnos ni la autoestima ni la eficacia personal.
4. **Autoafirmación.** Cuando tenemos una buena autoestima, la autoafirmación suele aparecer como una consecuencia natural, y cuando tenemos un adecuado sentido de la autoafirmación, fortalecemos la autoestima. Es recíproco. Una de las formas de construir la autoestima es aprendiendo a través de la autoafirmación el respetar nuestros deseos, necesidades, valores y pensamientos, y buscar formas adecuadas de expresarlos al mundo. Significa también tratarnos a nosotras mismas/os con decencia y respeto en nuestras relaciones con los demás; estar dispuestas a ser quienes somos y hacer que los demás se den cuenta de ello, defender nuestros valores, convicciones y sentimientos. Significa también, no fingir que soy otra persona, no desvirtuar mis valores, mis creencias o mis opiniones para ganar la aprobación de los demás. Un error en el que incurrimos las mujeres es que desconocemos nuestro potencial, por temor de que al expresarlo, dejen de querernos. Algunas de nosotras decidimos renunciar por ejemplo , a nuestra inteligencia, sin caer en la cuenta de que estamos renunciando a nuestra autoestima. La autoafirmación empieza en el acto de ejercer la conciencia, de darse cuenta de las cosas y de pensar. Si nos retiramos ante este desafío, dañaremos irremediablemente nuestra autoestima. Esto es aplicable, no solo al área

intelectual, sino en la sentimental, en la laboral, etc. Afrontar nuestros deseos y respetar nuestros propios valores, requiere coraje, tenemos que participar de la vida, salir de nuestros escondites, al principio puede ser difícil, pero el mundo pertenece a los que perseveran.

5. **Vivir con determinación.** Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestros objetivos, llevar a cabo acciones que nos permitan alcanzarlos y mantenernos firmes en nuestra voluntad de llegar a ellos. El autor nos hace ver que tenemos, cada uno de nosotros/os el control de nuestras vidas. Es importante saber que queremos y deseamos y como haremos para conseguirlo. La autoestima trae consigo la sensación de nuestra propia existencia, como si trajésemos una brújula interior que nos guía y marca nuestra dirección, de manera que sentimos el centro del control en nuestro interior, y no de creer que éste proviene del mundo exterior. Una persona con baja autoestima, se siente bajo el control de los acontecimientos externos, es decir, se deja guiar bajo las decisiones y acciones de los demás. Para no caer en esto, es necesario, saber que queremos, trazar metas, objetivos, a través de que acciones llegaremos a ellos; además es conveniente diseñar un plan de actuación e implementarlo, estar conscientes del camino que recorreremos, para no desviarnos, saber que progresamos, y estar atentas/os a las consecuencias de nuestras acciones.

6. **Integridad.** Es el último pilar y aduce que vivir con integridad es tener principios de conducta, a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones; ser congruentes entre lo que sabemos, lo que profesamos y lo que hacemos; mantener nuestras promesas y respetar nuestros compromisos, es decir, ser coherentes con lo que manifestamos verbalmente.

Los factores mencionados anteriormente no son los únicos que pueden ayudarnos a desarrollar una mejor autoestima, más positiva. Es por ello que a continuación se presenta una serie de características que tiene la autoestima positiva:

Características de la autoestima positiva:

La autoestima positiva busca objetivos exigentes que la estimulen, y el lograrlos la alimenta. De acuerdo a Ribeiro (1994) una persona con buena autoestima es:

- ambiciosa sin ser codiciosa,
- poderosa sin ser opresora,
- autoafirmativa sin ser agresiva,
- inteligente sin ser pedante,
- humilde sin ser servil, y
- comprensiva sin ser idiota.

La autoestima se manifiesta en nuestro interior, de acuerdo a Branden (1983, 1992):

- La autoestima se manifiesta en nosotros y en los demás de manera sencilla y directa. Proyecta el placer que uno tiene de estar vivo a través de un rostro, un ademán, el modo de hablar, y de moverse. Se expresa así misma en la tranquilidad con la que se habla de los logros o de los defectos de forma directa y honesta, pues uno está en amable relación con los hechos.
- Se expresa a si misma en el confort que la persona experimenta en dar y recibir cumplidos, en las expresiones de afecto, en el aprecio y en situaciones semejantes.
- Se expresa así misma en estar abierta a la crítica y en el alivio de reconocer los errores, porque la autoestima no está ligada a la imagen de “ser perfecto”.
- Nuestras palabras y acciones tienden a ser serenas y espontáneas porque no estamos en guerra con nosotros mismos.
- Armonía entre lo que decimos y hacemos y nuestro aspecto y gestos.
- Una actitud abierta y curiosidad hacia las ideas, experiencias y posibilidades de vida nuevas.
- Si surgen sentimientos de ansiedad o inseguridad, es menos probable que nos intimiden o abrumen, ya que no suele ser difícil aceptarlos, dominarlos y superarlos.
- Capacidad para gozar los aspectos humorísticos de la vida en nosotros mismos y los demás.
- Flexibilidad para responder a situaciones y desafíos, movida por un espíritu inventivo e incluso lúdico, ya que confiamos en nuestra mente y no vemos la vida como una fatalidad o derrota.
- Comodidad con una actitud positiva (no beligerante) en nosotros mismos y en los demás.
- Capacidad para preservar la armonía y dignidad en condiciones de estrés.

A nivel físico se pueden observar características como:

- Ojos despiertos, brillantes y vivaces

- Rostro relajado que (salvo en caso de enfermedad) suele tener color natural y vitalidad en la piel
- Mentón en posición natural y alineado con el cuerpo
- Mandíbula relajada
- Hombros relajados aunque erguidos
- Manos que tienden a estar relajadas, gráciles y quietas
- Brazos relajados y en posición natural
- Postura relajada, erguida, bien equilibrada
- Modo de caminar decidido (sin ser agresivo ni altanero)
- Voz modulada, con intensidad adecuada a la situación y con pronunciación clara

2.6 Abraham maslow y la teoría de la autorrealización

Mencionábamos anteriormente en la definición de autoestima extraída de Carrión (1999), que la refería como una fuerza motriz generadora de motivación que era la que inspiraba nuestro comportamiento. El estimarnos, el reconocer nuestras capacidades es lo que nos hace sentir valiosas. Esto nos permite apreciar que nuestra vida, que parte de la misión de nuestra vida es asumir la responsabilidad de crear en nuestro entorno y en nosotros mismos más salud, más felicidad, mayor compromiso y mayor entrega.

Para desarrollar todo nuestro potencial, y llevar a cabo un cambio duradero que nos permita alcanzar un alto grado de autoestima, necesitamos comprometernos en un serio proceso de transformación.

Abraham Maslow, es uno de los psicólogos humanistas quien se encargó de desarrollar una teoría que asistía precisamente a este tipo de fuerzas motivadoras, a este tipo de energía que generamos o podemos generar a fin de desarrollar nuestro potencial humano, es la *autorrealización*.

Desarrollo personal es lo mismo que autorrealización, y la podemos definir partiendo de dos acepciones que la comprenden:

- La primera, en el sentido más occidentalizado, es lo que se produce cuando la persona llega a vivir plenamente, a sentir su vida conscientemente, experimenta su realidad como ser humano disfrutando de una existencia integrada del mundo que le rodea. Es sentirse uno mismo en relación con el mundo.

- Y la segunda, en un sentido más profundo que el que le damos en el occidente, autorrealización o desarrollo personal, supone llegar a descubrir nuestra identidad existencial, nuestra identidad última, o lo que es lo mismo nuestra esencia. Aquí identidad significa quienes somos o que somos realmente, no como seres humanos de carne y hueso, sino como identidad última o esencia inmutable, es el estado en donde nos realizamos plenamente, más allá de la comprensión de nuestros sueños, el descubrir el sentido del sí mismo, es decir, cuando el individuo empieza por comprender el auténtico sentido de la vida, su misión y su función a partir de una visión transpersonal o espiritual.

Abraham Maslow (Fadiman y Frager, 1979), durante toda su carrera como psicólogo se interesó en el estudio del crecimiento y desarrollo personal, así como por la utilización de la psicología como una herramienta para promover el bienestar psicológico y social. Es uno de los fundadores de la psicología humanística, corriente que germina en los Estados Unidos como una alternativa para el psicoanálisis y el conductismo; que se le conoce como la “Tercera fuerza”. Esta aproximación tiene una visión positiva del hombre y surge con una confianza en el ser humano.

Desde el punto de vista del humanismo se parte de la idea de que la personalidad humana es una organización, o totalidad en continuo proceso de desarrollo y actualización. Es por esta razón que abordamos en este trabajo a Maslow.

Maslow (1970) apuntaba que el hombre, es un ser que tiende en forma natural hacia su autorrealización. Es decir, existe una tendencia actualizante o formativa en el hombre que hace que, aún cuando se encuentre en condiciones desfavorables de vida, se autodetermine, autorrealice y trascienda. Y si existe un medio genuino, propicio, empático y nada amenazante, la orientación hacia el desarrollo de sus potencialidades se verá plenamente favorecida.

Vemos que al hombre se le concede suma importancia por ser un ser en un contexto humano, social, que es consciente de sí mismo y de su existencia; que tiene facultades para decidir y elegir, facultado de conciencia propia y de libertad para hacerlo.

Es por eso que la teoría de la autorrealización es la realización creciente de las potencialidades, las capacidades y los talentos como cumplimiento de la misión, el destino o la vocación; como conocimiento y aceptación más plenos de la naturaleza intrínseca propia, y como tendencia constante hacia la unidad, integración o sinergia, dentro de los límites de la misma persona. El organismo

como totalidad organizada tiende a avanzar en dirección a la maduración, lo cual implica la autorrealización (Fadiman y Frager, 1979).

Las contribuciones que hizo Maslow son importantes en el campo de la psicología, y más específicamente en el desarrollo personal, porque vino a marcar una pauta relevante en la autoestima, y lo vemos plasmado en la autoactualización, en como los individuos que viven este proceso, son más propensos a tener más experiencias cumbre o místicas, son más productivos, son trascendentes, es decir, las experiencias cumbres son las más valoradas en sus vidas, porque se enteran con más frecuencia del carácter sagrado de las cosas, de la dimensión trascendental de la vida en medio de sus actividades diarias. Se consideran portadoras del talento y las habilidades. De estar psicológicamente sanos, y para ello es necesario satisfacer ciertas necesidades psicológicas.

Para Maslow, las necesidades fundamentales son las siguientes: necesidad de seguridad, de protección, de estabilidad; la necesidad de amor y de pertenencia, así como la necesidad de respeto por sí mismo y de estimación. Además cada persona tiene necesidades de desarrollo: una necesidad de desarrollar los potenciales y las propias capacidades, así como una necesidad de autoactualización, que veremos simplificadas en el siguiente cuadro (figura 3):

JERARQUÍA DE NECESIDADES BÁSICAS DE MASLOW	
De autorrealización	(Desarrollo de las capacidades)
De estimación	(Respeto por si mismo, reconocimiento)
De amor y pertenencia	(Familia, amistad)
De seguridad	(Estabilidad, orden)
Fisiológicas	(Hambre, sueño, etc.)

Figura 3. Jerarquía de necesidades básicas de Abraham Maslow.

De acuerdo con Maslow, las primeras necesidades son generalmente dominantes, es decir, deben ser satisfechas antes que cualquiera de las ya enlistadas, porque estas irán dando paso a otras necesidades y así sucesivamente.

Por ejemplo, las necesidades fisiológicas, son el nivel básico en la pirámide de necesidades. Es lo indispensable que un ser humano debe tener cubierto (alimento, vestido). Sin esto no podemos pasar al siguiente nivel que es el de seguridad (necesitamos sentirnos seguros de nosotros mismos), tener la certeza de poder realizar las cosas, tener confianza en sí mismas, ser capaces, para

poder pasar al otro nivel que es el de amor y pertenencia, que significa una necesidad de amar y ser amada, y de pertenecer a algo: sociedad, algún grupo, es decir, tener lazos con la gente. Sentirnos aceptadas y queridas. Así pasamos al nivel de estima y aprecio, en donde necesitamos estar bien con nosotras mismas, respetarnos, aceptarnos, amarnos para poder darnos a los demás. Y así llegaremos a la autorrealización, que es el punto más alto al que podemos llegar. Es cuando tenemos cubierto todo lo anterior. Y tenemos valores, entonces buscamos el dar, el dejar algo, el trascender (Bobadilla y López, 1999)

2.7 Importancia de la autoestima en las adolescentes

La autoestima es importante en las mujeres adolescentes porque estamos en un mundo en el que hay más elecciones y opciones que nunca, en el que nos enfrentamos con posibilidades ilimitadas en cualquier dirección hacia donde miremos, necesitamos un nivel más elevado de autonomía. Esto implica una mayor necesidad de ejercer un juicio independiente, de cultivar nuestros propios recursos y de asumir responsabilidades sobre elecciones, valores y acciones que dan forma a nuestras vidas; una mayor necesidad de confiar, de creer en nosotras mismas, en nuestra capacidad de pensar, aprender y comprender, de enfrentar miedos y desafíos.

La forma en como nos sentimos con respecto a nosotras mismas, afecta todos los aspectos de nuestra vida. Desde la manera en como nos desempeñamos en la escuela, el trabajo, en la relación con otras personas, hasta en la forma en como nos enfrentamos a los problemas, las decisiones que tomamos y las metas que nos planteamos para el futuro.

La autoestima influye sobre el adolescente en:

- Cómo se siente.
- Cómo piensa, cómo aprende y cómo crea.
- Cómo se valora.
- Cómo se relaciona con los demás .
- Cómo se comporta

Cómo se experimenta a sí mismo una adolescente está relacionado con todos los pensamientos, sentimientos y actos que lleva a cabo. Cuando se aprehende positivamente disfruta de autoestima, mientras que si tiene una imagen negativa de sí misma es que posee poca autoestima.

Una joven con autoestima demostrará sus sentimientos positivos hacia sí misma y hacia los demás de muchas maneras sutiles: sonreirá, mirará a los ojos,

se mantendrá erguida, alargará la mano para saludar y, en general, creará a su alrededor un “ambiente” positivo. Los demás responderán a ella de modo parecido: la aceptarán, se sentirán atraídos por ella, se encontrarán cómodos en su presencia y, por lo mismo, se sentirán cómodos consigo mismos. Por el contrario, una chica con poco autoestima, emitirá vagas señales de angustia al proyectar sus propios sentimientos de inadaptación sobre los demás.

A medida que la mujer adolescente empieza a desenvolverse en un medio social, empieza a desarrollar, fortalecer o deteriorar su autoestima. Es decir, la autoestima de las jovencitas se va desarrollando, fortaleciendo o se torna más compleja, cuando encuentra estructuras, relaciones, instituciones sociales o procesos sociales, favorables a su existencia, o cuando existe buena posición económica social de sólido tejido social y sustento colectivo en la convivencia. La riqueza cultural y los estímulos intelectuales, espirituales o artísticos influyen decisivamente en la autoestima femenina cuando cada uno está en sintonía con su mundo, o con sus círculos particulares.

Somos nosotras mismas quienes nos formamos nuestra propia identidad, nuestra imagen. A este respecto Ribeiro (1994) menciona que lo que influye no es exactamente la experiencia, el hecho concreto, sino la forma en que la persona interpreta la experiencia. Y por supuesto que detrás de cada manera de interpretar las experiencias siempre hay un patrimonio de creencias, imbuido de diferentes fuentes.

En base a lo anterior, vemos que la autoestima en las adolescentes, es importante para la formación de identidad, de autoconcepto y de autoimagen. Gran parte de esta formación, la hemos adquirido, no solo de las creencias, sino de los medios de comunicación. La televisión, el cine, las revistas e internet, son influencias muy poderosas que facilitan el constructo de la autoimagen. Las jóvenes cada vez quieren ser como las modelos estereotipadas de la sociedad y esto viene a generar problemas de imagen corporal, trastornos alimenticios como anorexia y bulimia, y depresión como consecuencias posteriores por no lograr el objetivo. Esto desencadena obsesiones e inconformidades por el cuerpo, que incluso, la mayoría llega a generar sentimientos de odio contra la figura física.

Raich (1999) define el concepto de imagen corporal como la manera en que uno percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo. Se contemplan aspectos perceptivos, aspectos subjetivos y aspectos conductuales.

El *aspecto perceptivo* hace referencia a la manera en como vemos en nuestra mente la fotografía interna que generamos de nuestro cuerpo. Aquí lo interesante sería en como nos vemos por dentro, que cómo es en realidad el cuerpo. Dentro

de la percepción de nuestro cuerpo y de cada una de sus partes, los límites de éste y los movimientos son aspectos valorados por las adolescentes que son muy susceptibles a sobreestimarse viendo en su cuerpo dimensiones mayores a las reales, o subestimarse, que es lo contrario, las chicas suelen percibir el tamaño corporal inferior al que realmente corresponde.

El *aspecto subjetivo* incluye tanto los pensamientos (positivos y negativos), las expectativas que generamos, como los sentimientos (tristeza, rabia, alegría, satisfacción, etcétera). Este aspecto contiene una importante carga afectiva-emocional, porque se centra en la apariencia física, el tamaño corporal, el peso, etc. de ahí que se concibe la idea de ser bulímica o anoréxica.

Y por último:

El *aspecto comportamental* es la manera como actuamos debido a los pensamientos que generamos en relación a nuestro cuerpo. Son conductas que la percepción del cuerpo y los sentimientos asociados provocan (por ejemplo. conductas de exhibición, de evitación de situaciones que exponen el propio cuerpo a los demás).

Estos aspectos a su vez pueden involucrar otro tipo de influencias como las adicciones, la prostitución, o cualquier otro de índole negativo. Tener una buena imagen corporal influirá decididamente en nuestros pensamientos. Sentimientos y conductas, y no solo en las nuestras, sino en la manera en como nos respondan los demás. Desde luego que la imagen corporal no es fija e inamovible, sino que puede ser diferente a lo largo de los años de la vida, tiene un fuerte anclaje en la infancia y la adolescencia, pero está mantenida por diversas circunstancias y maneras de interpretarlas del momento actual.

La autoestima influye en el aprendizaje. La búsqueda de una misma y el rendimiento escolar demuestran que existe una estrecha relación entre la autoestima y la capacidad de aprender. Una autoestima fuerte fomenta el aprendizaje. La adolescente que posea una buena autoestima aprenderá con mayor facilidad y estará más contenta que se sentirá más apta, más hábil. Lo normal será que obtenga buenos resultados porque sus sentimientos y pensamientos son anteriores a sus actos, y se encontrará “entrenada” mediante expectativas positivas; el éxito, entonces, reforzará sus sentimientos positivos; se verá a sí misma más competente con cada éxito que obtenga.

CAPITULO 3

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

"Sólo hay un rincón del universo
en el que puedes ser capaz de
mejorar tu personalidad".

Aldous Huxley

Después de haber descrito en el capítulo anterior los aspectos más relevantes y significativos de la autoestima dentro de la dinámica de la personalidad, es necesario orientar todos estos contenidos a la práctica profesional de un modelo que se pueda enmarcar en el área de educativa, clínica, del trabajo, o cualquier otra. Y esa será parte de la tarea de este capítulo.

En las profundidades del ser humano, existe un anhelo, un deseo, una fuerza que nos impulsa a buscar un estado de ser cada vez más satisfactorio. La PNL, es un medio que puede utilizarse para lograr tal fin. El objetivo de la presente investigación es el de ofrecer una serie de herramientas derivadas de la PNL para el trabajo de la autoestima en mujeres adolescentes.

Todos y cada uno de nosotros poseemos un gran potencial que es necesario activar. La grandeza del ser humano es inconmensurable, para llegar a ella, para comprender la infinita valía de ese ser interno, de ese yo auténtico, real que habita en lo más hondo de uno mismo, se requiere un proceso de desarrollo personal. Se necesitan técnicas, metodologías, patrones de modelado que nos concedan llegar a ese lugar, al encuentro, al rescate y fortalecimiento de la autoestima, eliminando barreras que impiden ese crecimiento personal y la alternativa propuesta en este trabajo es precisamente a través de la Programación Neurolingüística, porque la autoestima debe ser construida sobre hechos reales, experiencias objetivas y, es precisamente una de las características de la PNL, el que a través de ella podemos situarnos en posición de neutralidad observadora, para comprender la realidad, los hechos de manera objetiva.

Uno de los alcances de la PNL es buscar que el ser humano aprenda a realizarse tomando en cuenta la libertad de cada individuo, ayuda a comprender como estructuramos cada uno de nosotros nuestras propias experiencias, tanto con nosotros mismos como en relación con los demás y con el medio, la transformación que le permitirá conquistar el éxito, elevando su autoestima y mejorando su auto imagen.

De este modo es necesario conocer los principios más importantes que sustentan a la Programación Neurolingüística (PNL), sus definiciones, objetivos, características, sus aplicaciones y sus técnicas para poder utilizar un modelo que permita desarrollar una metodología que favorezca la autoestima . Este último recurso será tratado en el siguiente capítulo.

3.1 Antecedentes

La Programación Neurolingüística (PNL), surge en los años 70's en la Universidad de Santa Cruz California (Estados Unidos), como resultado de una serie de investigaciones realizadas por John Grinder (Lingüista) Y Richard Bandler (estudiante de psicología gestalt, matemático y experto en informática). Ambos estudiaron los patrones de conducta de los seres humanos para desarrollar modelos y técnicas que pudieran explicar la magia y la ilusión del comportamiento y la comunicación humana. Objetos de su observación fueron tres psicólogos americanos: La exitosa terapeuta familiar Virginia Satir, el padre de la hipnología médica moderna Milton Erickson, y el creador de la gestalt Frits Perls.

Como podemos ver, la formación de cada uno de los creadores de la PNL y de aquellos que contribuyeron en su gestación e implementación, ha sido importante.

La PNL se apoya en bases lingüísticas, que describen el proceso y forma de comunicación entre los seres humanos. Está influenciada por la Gramática Transformacional representada de Noam Chomsky. A sí mismo está la Teoría de la comunicación de Gregory Bateson, quien se dedicara a estudiar las implicaciones profundas del lenguaje sobre la cultura, el pensamiento y sobre la conducta humana.

Sambrano (2000) expone que estos autores elaboraron un modelo para que otros terapeutas pudieran aplicarlo y obtener resultados similares, por lo que Bandler y Grinder terminaron por concluir que todas las actividades que realiza el ser humano están caracterizadas por seguir una estrategia, la cual puede cambiarse en caso de no ser eficaz para el logro de una determinada meta. Y se basan en, al realizar una serie de observaciones en diferentes estudios transculturales y antropológicos, que les permitió conocer el carácter "orquestal" de la comunicación entre las personas, el cómo nos comportamos como si leyésemos partituras invisibles en donde no solo involucramos el habla, sino nuestro cuerpo como medio de expresión.

La PNL accede al tratamiento psicológico, a partir de un marco distinto al de la Psicología tradicional. Faulkner (Harris, 2001), lo expresó en la siguiente frase: “Mientras que la psicología clínica tradicional se ocupa principalmente de describir las dificultades, clasificarlas y buscar las causas históricas, la PNL se interesa por *cómo* nuestros pensamientos, acciones y sentimientos trabajan juntos en este preciso momento para producir nuestra experiencia”.

Una de las influencias más fuertes provienen de la psicología Gestalt. Uno de los primeros modelos a imitar para la PNL fue Fritz Perls, quien se le conoce como el padre de la Psicoterapia Gestalt. La Gestalt, es una palabra alemana que significa “patron”, “unidad” y se ocupa de las conexiones entre los elementos, de modo que podemos comprender una entidad a través de las relaciones recíprocas de sus partes.

Otro de los terapeutas que funcionan como modelos para el desarrollo de la PNL fue Milton Erickson a través de la Hipnosis. La Hipnosis ericksoniana a diferencia de la hipnosis clásica, es más moderada y discreta, maneja un lenguaje indirecto, la sugestión y la utilización de patrones discursivos. Erickson fue experto en adaptar su técnica a las necesidades específicas del individuo con quien trabajaba, y por supuesto, lo interesante es que esta metodología de trabajo, ha ofrecido una valiosa información a la PNL.

La PNL ha recuperado las bases neurológicas que han explicado la estructura y función del cerebro humano. Y en relación a esto, y al lenguaje, dentro de las teorías de la información, la cibernética ha cobrado mayor fuerza y relevancia en el mundo, pues la ciencia de los ordenadores se ha encargado de sus múltiples transformaciones que ha permitido que podamos estar comunicados a través de redes tan intrincadas y a la vez tan eficaces. Las computadoras eran complicadas y aparatosas y hoy en día han progresado, son más simplificadas. Ante esto: ¿Quién los programa, los crea? En efecto, el ser humano es el único programador que hasta hoy conocemos. Por eso PNL ha tomado en esta concepción teórica uno de sus fundamentos: el hecho de que somos capaces de cambiar los programas mentales, reprogramarnos y procesar información de manera más eficiente. Por ello, nuestro cerebro se ha comparado con una computadora.

Finalizando con esto, reaprender a autoprogramarse es tomar el timón de la propia vida y dirigirse al destino que uno mismo se trace, tomando a los demás como compañeros de viaje, como cooperadores de nuestra obra, y que a la vez ellos nos sientan como sus ayudantes solidarios.

3.2 Definiciones

PNL son las siglas de programación neurolingüística y la idea que quiere transmitir cada una de estas palabras es:

- **Programación:** Organizar los componentes de un proceso para obtener un determinado resultado (Porcel, 2000).

Esto alude a un conjunto sistemático de operaciones que persiguen un objetivo. Krusche (2001), define la palabra programación, como la utilización sistemática de los patrones de percepción sensorial y del lenguaje para lograr una meta determinada.

- **Neuro:** Procede de la palabra griega “neuron”, que significa nervio. Todo comportamiento es el resultado de una serie de procesos neurológicos. Es decir, toda experiencia es el resultado de procesar neurológicamente percepciones internas (representaciones) y externas (con los cinco sentidos: visual, auditivo kinestésico, olfativo y gustativo. Y para comprender estos procesos es necesario descomponerlos y reducir las informaciones a fragmentos fácilmente asimilables.
- **Lingüística:** Del latín “lingua”, lengua. El lenguaje y otros sistemas de comunicación constituyen un medio de representar y ordenar los procesos nerviosos producidos por nuestras experiencias internas y externas (Krusche, 2001).

Aunque también es importante señalar que los procesos neurológicos se pueden codificar con palabras (nuestras percepciones), y las palabras crean la realidad.

Sambrano (2000), explica como usamos el lenguaje, expresado en forma verbal, gestual, corporal y otros, para organizar la conducta y el pensamiento, y así lograr una comunicación eficiente con los demás y con uno mismo .

La PNL es el arte y la ciencia de la excelencia personal (Forner, 2002). Es un arte, porque cada uno da su toque y estilo único y personal: es ciencia porque hay una técnica, un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por los individuos excelentes en un campo para obtener resultados sobresalientes. La PNL es el estudio de la excelencia humana, es la nueva tecnología de éxito y es también la capacidad de ser lo mejor de ti mismo.

La PNL estudia, cómo organizamos mentalmente nuestras experiencias sensoriales, emocionales, lingüísticas, y cómo nos influyen esas experiencias, de este modo ofrece técnicas para cambiar conductas o sentimientos no deseados para desarrollar una capacidad más eficiente de comunicación.

Estos tres elementos se encuentran interrelacionados entre sí para permitirnos lograr nuestros objetivos como seres humanos. Cuando identificamos el objetivo debemos de programarnos nosotros mismos en nuestras creencias, pensamientos, actitudes, etc. Es decir, tenemos que darnos cuenta de lo que tenemos que hacer para conseguirlo y por lo tanto de lo que vamos a lograr. Al mismo tiempo tenemos que vincularlo con nuestro ser interno, con los procesos que se llevan a cabo a nivel neuronal, ya sea en el pensamiento y en las emociones que están en relación con el medio ambiente: nuestros sentidos. Usando el lenguaje en sus diferentes manifestaciones podemos hacer uso de nuestra capacidad de comunicación con nosotros mismos y con los demás. Como menciona O' Connor y Seymour (1995, pág.30) "... La programación se refiere a las maneras que podemos escoger para organizar nuestras ideas y acciones a fin de producir resultados".

Schwars y Shweppe (2001) definen a la PNL como una terapia a corto plazo muy efectiva mediante la cual, se pueden superar en muy poco tiempo problemas que de otra manera exigen meses o años de terapias.

La PNL es un método que nos ha abierto la puerta a una nueva dimensión de la comunicación humana (Krusche, 2001). Está dedicada al estudio de los talentos excepcionales. Estudia los procesos conscientes e inconscientes, que combinados permiten a la gente hacer lo que hace (Knighths, 1999).

Es conveniente observar que la PNL presta poca atención a lo que la gente dice que hace, ya que esto casi nunca guarda relación con lo que realmente hacen.

Para Porcel (2000), la PNL es un resumen de ciertas convicciones, actitudes y valoraciones encontradas en personas que han desarrollado habilidades, que resultan un poco corrientes, cuya evolución personal es bastante significativa. No son presuposiciones verdaderas ni falsas, pero sí muy útiles.

En este sentido el autor se refiere al conjunto de percepciones, ideas, conductas, valores, etc. que utiliza e incorpora una persona. No es un puñado de técnicas, tiene que ver con aprender ciertas habilidades, escuchar de determinada

manera y percibir a los demás bajo nuevos prismas y sobre nuevas actitudes, y esto es un proceso evolutivo que requiere de cierta inversión de tiempo.

3.3 Objetivos

Harris (2001) plantea que el objetivo principal de la PNL es ayudar a las personas a desenvolverse mejor en todo lo que hacen. Esto significa que debemos aprender a controlar más los pensamientos, sentimientos y acciones, a ser más positivos en la vida y ser capaces de alcanzar nuestras metas.

La PNL utiliza diferentes patrones y trabaja con ellos, por ejemplo en el campo de la conducta ayuda a las personas a través del modelado, el aprender determinadas habilidades, crear y mantener la empatía a fin de sentirse más cómodos y aceptados, utiliza el lenguaje para comunicarse y ejercer influencia; en el campo del pensamiento, permite por medio de los sistemas de representación (los sentidos, por los cuales percibimos el mundo), advertir si son los deseados o modificarlos. En el área de los sentimientos, es importante el equilibrio emocional en cada individuo y para ello a través de técnicas, PNL, enseña a manejar nuestras emociones.

La PNL trabaja con las creencias y valores de los seres humanos, promoviendo cambios a niveles profundos. Y, en el terreno de la espiritualidad también ofrece modos de exploración que están “más allá” de la experiencia cotidiana.

Schwarz y Schweppe (2001) consideran que la PNL es un método extraordinariamente eficaz para conseguir cambios personales reales y duraderos en un tiempo sorprendentemente breve. Es una técnica del desarrollo personal que no recurre a concepciones filosóficas, religiosas o espirituales, sino que obtiene resultados de forma totalmente práctica y concreta, siguiendo pasos muy sencillos.

A través de una metodología de cambio, Forner (2002) muestra como se puede crear una vida feliz, saludable y satisfactoria por medio de principios claros, y métodos con los cuales crecer personalmente, evolucionar, mejorar tu vida, comunicarse mejor, resolver problemas, responder de forma más creativa y flexible.

Otra de las finalidades de la PNL que sustenta Knighths (1999), es que permite generar relaciones de confianza con las personas que se rodea uno diariamente

en la vida cotidiana o en el trabajo, también eleva el nivel de conciencia que poseemos de si mismos y de los demás.

Retomando lo anterior, vemos que generar cambios en los seres humanos, es uno de los objetivos, cambios que van enfocados a lo positivo, a la conquista del éxito en la vida personal, a mejorar la autoestima y la imagen de si mismos, a adquirir un eficiente control sobre las emociones, a ser más asertivos en la decisión que se vaya a tomar, o en el modo de comportarse en cualquier área de la vida, a administrar en forma plena los recursos intelectuales, las capacidades mentales, las destrezas, a cambiar la historia personal, mejorar las relaciones Inter e intrapersonales etc.

La PNL plantea un modelo para que la persona aprenda a generar recursos internos que le permitan manejar su vida con fluidez, llegando a aquellas zonas del cerebro, en las que supuestamente se alojan los problemas, miedos, traumas, etc y mediante su más variado despliegue de técnicas y “magias de la comunicación”, facilita su desprendimiento de ellos para siempre.

3.4 Características

Algunos autores plantean diferentes características sobre la PNL:

- *Como herramienta de trabajo.* Como herramienta es útil y valiosa en trabajo con personas en cualquier área de su vida.

La PNL posee una serie de técnicas destinadas a analizar, codificar y modificar conductas por medio del estudio del lenguaje, tanto verbal, como gestual y corporal (Sambrano 2000). Es decir, proporciona herramientas pragmáticas, que las personas pueden usar creativamente, para la resolución de problemas, y para tomar decisiones tanto trascendentales como cotidianas.

Dilts y colaboradores (1990), apuntan que, la PNL nos proporciona un poderoso y atractivo modelo mental, y también un conjunto de herramientas de conducta que permiten el acceso a algunos de los mecanismos ocultos de las creencias. En relación a esto, afirmamos que es a través del proceso de PNL, que los elementos neurolingüísticos y físicos que influyen en ella, pueden ser explorados de manera total y práctica.

- *Es un modelo de trabajo, no una teoría.* Y esto se debe a que tiene sus raíces en la conducta de la vida real, y no en la teoría ni en la investigación.

- ↪ *Se centra en modelados.* Entiéndase que modelar es extraer conjuntos de patrones. “Una buena actuación se puede modelar (analizar), y transferir de una persona a otra”. Cabe decir que en la PNL los patrones o modelos demuestran cómo las personas pueden alcanzar un rendimiento excelente y que pueden ser copiados por otros con el fin de multiplicar los logros de quienes consiguen grandes éxitos. Y ayuda a las personas a aprender determinadas habilidades.
- ↪ *Proporciona formas prácticas para mejorar el rendimiento.* Un alto rendimiento requiere el desarrollo de ciertas habilidades, pero también el desarrollo de los correspondientes estados físico y mental. Dichos estados a su vez, pueden descomponerse en pequeños y diferentes elementos y modificarse para alcanzar los resultados deseados.

De acuerdo a Harris (1998), ayuda a las personas a identificar su estado actual (como piensan y sienten, que hacen y que resultados consiguen), a considerar sus deseos (lo que en verdad les gustaría, en vez de lo que tienen), y luego desplazarse desde uno hacia el otro.

- ↪ *Se basa en un enfoque holístico.* Harris (1998), explica que la PNL considera que todas las partes de una persona están relacionadas entre sí y que los cambios de una parte se reflejan en todas las demás.
- ↪ *Trabaja con microdetalles.* Tiene la finalidad de trabajar un solo elemento, en vez de abrumarse con varias actividades simultáneamente.
- ↪ *Se centra en los procesos mentales.* Los pensamientos influyen en el rendimiento de las personas. Así que genera estrategias para modificar los patrones mentales y por consiguiente mejorar la vida de las personas.

Trabaja con la mente consciente e inconsciente. En la PNL el estado de conciencia se reconoce como el conocimiento de uno mismo o de los elementos del propio entorno, es el darnos cuenta. El estado inconsciente es el que esta fuera de nuestra conciencia.

La mente inconsciente tiene una poderosa influencia en nuestras actitudes y en nuestra conducta, ya sea positiva o negativa de acuerdo a los resultados que se obtienen. La PNL integra dentro de su trabajo el proceso inconsciente/consciente (de dentro hacia fuera y de afuera hacia adentro), para lograr cambios a niveles profundos. Por ejemplo, cuando queremos enseñarle a

alguien una habilidad que cree que no podrá desarrollar (mente conciente), entonces se trabaja con las estructuras subjetivas, como los pensamientos, sentimientos, creencias, etc. Para que la persona incorpore los elementos y lleguen así a la mente inconsciente (la parte emocional). Un ejemplo es cuando queremos hacer algo y hacemos lo contrario: el que fuma “sabe” que no lo debe hacer y continua haciéndolo.

- *Sus procesos y resultados son rápidos.* El cerebro humano trabaja y aprende rápidamente, también se pueden producir cambios a gran velocidad.
- *Tiene un enfoque neutral.* Es un instrumento y no una receta.
- *Es respetuosa.* Supone el respeto por los demás. Es uno de sus principios que le dan el carácter de ecológica, es decir, presta atención a las necesidades y deseos de la persona con que se trabaja, tomando en cuenta su punto de vista, situación así como las propias ideas de lo que es deseable para una situación dada.

En el subtema antecedentes de PNL, se menciona, que dentro de la cibernética y las teorías de la comunicación, el programador más grande que existe es uno mismo.

Uno de los fundamentos básicos de la PNL es que “somos capaces de cambiar los programas mentales, reprogramarnos y procesar información de manera más eficiente. Lo único que debemos aprender es proporcionarle la información de manera precisa, sistemática y coherente al mejor de los ordenadores que se ha conocido jamás: el cerebro” (Sambrano, 2000, Pág.26).

De este modo, la PNL equipara nuestro cerebro con el hardware de una computadora, ambos trabajan con las mismas unidades de percepción; y el software equivaldría a los programas que tenemos en nuestro cerebro, a los recursos, las habilidades, las creencias, los dones, etc. Con PNL podemos potenciar, modificar, explorar y evolucionar nuevos programas y destituir los que son obsoletos.

En la ciencia de los ordenadores, los circuitos físicos (cuerpo) se conocen como *hardware*, y las instrucciones que dicen como procesar la información, se llaman *software* (la mente), y se produce el 100% de eficacia cuando ambos componentes son totalmente correctos. Este lineamiento es muy semejante al pensamiento de los seres humanos. Por el cual nuestro cerebro (Hardware) formado por neuronas , archiva, almacena y guarda lo que el software (tipo de

programas, emociones, pensamientos, ideas, creencias, etcétera.), le envía. La PNL nos enseña a retomar los factores clave de cada programa, para aprender a utilizarlos con el mejor resultado, nos enseña a equiparnos con los mejores *Softwares*.

3.5 Principios

Por lo que se refiere a los sustentos de la PNL, podemos señalar que se tratan de afirmaciones que no necesariamente deben ser “verdaderas”, pero que se emplean como presunciones que influyen en gran medida la conducta, y las respuestas de quienes utilizan este modelo. Básicamente los principios no tienen la pretensión de proclamar la verdad sobre el mundo en general y sobre el ser humano en especial. Es por eso que no funcionan como teorías, sino como modelos. Algunos de los principios más comunes de la PNL son:

→ *El mapa no es el territorio*

Esta frase fue acuñada por el matemático polaco Alfred Korzybski, quien no se cansaba de repetir que un mapa de carreteras o la carta de un restaurante pueden ser de ayuda para encontrar el camino a escoger lo que vamos a comer; sin embargo, ambas cosas son bien distintas de la ruta que seguiremos, o del primer plato que nos servirán (O' Connor y Seymour, 1995).

En PNL, significa que cada individuo posee su particular modelo del mundo: un mapa. Y un mapa es de acuerdo a Álvarez (1996), la representación que cada uno hace de los sucesos que nos rodean, es decir, que la percepción que se recibe se elabora de una manera muy particular para cada quien. Dichos mapas personales los construimos a través de los canales sensoriales (visual, gustativo, olfativo, auditivo y kinestésico). El mapa se modifica, es decir, nos orientamos mediante un “mapa” interior del mundo. El mundo es sencillo, pero podemos mejorar nuestro mapa refinándolo y actualizándolo.

“Desde nuestro nacimiento vamos modificando nuestro mapa. Primero, hay muy pocos caminos y zonas. A medida que vamos abriendo caminos en nuestra vida, vamos refinando nuestro mapa. Al principio probamos muchos caminos nuevos. En algún momento encontramos algún camino especialmente bueno y empezamos a transitarlo más a menudo. Utilizar ese camino se acaba convirtiendo en una costumbre, incluso cuando la zona ha cambiado, cuando han aparecido nuevas posibilidades y caminos ya viejos, se han vuelto poco prácticos” (Schwarz y Schweppe, 2000, pp.18-19).

Por ello es importante mantener nuestro mapa del mundo al día, de manera que nos oriente en nuestro camino vital de la mejor manera, para seguir adelante. Y cerramos este principio con un ejemplo sencillo que describen los autores y que facilita la comprensión de esto:

“Carlos ve un lago y piensa enseguida en humedad, frío, ahogarse, y el peligro de la profundidad. Tina ve el mismo lago y piensa en diversión, nadar, verano y descanso. ¿Ven verdaderamente ambos el mismo lago?”.

Cada uno de nosotros tenemos nuestro propio mapa, nuestras experiencias particulares, y aunque nos conduzcamos por el mismo camino de otra persona, jamás, ninguno de los dos mapas será una representación completa e igual del mismo entorno. La pretensión de la PNL es cambiar los mapas, no la realidad.

→ *El mejor mapa es aquel que muestra más caminos*

Un mapa que muestre sólo un camino es superfluo, no existe posibilidad de elección. Cuanto más exacto es el mapa, más caminos muestra, con lo que hay posibilidades de llegar a la meta. La flexibilidad es la clave del éxito, porque aumenta más elecciones en el mapa (Schwarz y Schweppe, 2001).

Debemos desechar aquellos caminos que resulten imprácticos.

→ *Toda conducta tiene una intención positiva*

En primera instancia, esta frase presenta sorpresa, incredulidad y hasta cierto rechazo. Robert Dilts decía que “El camino al infierno, está pavimentado de intenciones positivas” (Forner, 2002).

Detrás de cada comportamiento, creencia, enfermedad, disfuncionalidad, hay siempre una intención positiva. Esto es la ganancia implícita que hay en todo comportamiento o acción, nos ayuda a dissociarnos del problema, a ser más considerados, más flexibles con nosotros y con los demás. Por decir algo, en una enfermedad pareciera absurdo preguntarse si existe intención positiva en el malestar físico. ¿Qué hacemos cuando estamos enfermos? En primera instancia, nos conducimos al taller de cuerpos físicos, al doctor u hospital. La intención positiva implícita en ese comportamiento sería solucionar el problema urgentemente, a fin de evitar el miedo a lo desconocido, a la muerte., pues inconscientemente sabemos que cuando existe algún desajuste físico, nos está señalando que “detrás de toda enfermedad física, hay un alma que grita su dolor”. “El cuerpo demanda ser atendido”.

Un ejemplo es el miedo, que suele considerarse una emoción negativa limitante. Si lo ubicamos hacia los niños, sería interesante preguntarse que pasaría si no tuvieran miedo de caerse o quemarse. Y es precisamente ese miedo el que protege su integridad física. Debemos ver oportunidades en vez de ver problemas.

→ *Cada experiencia tiene una estructura*

Cada experiencia está estructurada y los elementos que la componen son las percepciones que tenemos a través de nuestros sentidos. Por lo general tomamos como totalidad nuestros pensamientos, sentimientos y recuerdos, pero cada uno es parte de las experiencias (Schwarz y Scheweppe, 2001).

La PNL, plantea como alternativa, que mediante un cambio en los elementos, se puede modificar su efecto global, neutralizando experiencias, pasándolas de desagradables a agradables. Un ejemplo es sí grabamos y archivamos cada acontecimiento de nuestra vida en el gran almacén central (cerebro) y ahí depositamos palabras, olores sabores, sensaciones, sonidos, imágenes que describen la vivencia que hemos tenido de ese acontecimiento o hecho. Nos llenamos de ideas compuestas de palabras.

Cada individuo tiene vivencias únicas, personales y exclusivas. Lo importante es la vivencia de los hechos, porque son las vivencias o el como experimentamos un acontecimiento “x” en nuestra vida, y no el hecho en sí, lo que archivamos, de ahí la importancia de cómo archivamos más que del “qué” en sí mismo. Así, cada persona vivencia una situación de forma única y esa vivencia puede modificarse, de ahí que sea tan importante averiguar como se archivó lo que se archivó y en caso de no estar conforme, hacer un “remake” (versión nueva).

Esta es una de las tareas de la cual se encarga la PNL de trabajar, es decir, grabamos y archivamos cada acontecimiento de nuestra vida en el gran almacén central (cerebro), ahí depositamos palabras, olores sabores, sensaciones, sonidos, imágenes que describen la vivencia que hemos tenido de ese acontecimiento o hecho. Nos llenamos de ideas compuestas de palabras, por lo que debemos crear experiencias y significados internos (Roseta Forner 2002).

Uno de los objetivos de PNL es, desarrollar la sensibilidad de percibir como creamos nuestros pensamientos, y como los podemos reconstruir para poder gozar más de la vida, aprender a comunicarnos mejor, ser capaces de comprender a los demás.

→ *Tener elección, es mejor que no tenerla*

Un problema es como un muro que aparece ante nosotros, en medio del camino. Mientras veamos ese muro como una barrera infranqueable, no podremos encontrar ninguna solución. Se trata de cambiar nuestra percepción para poder imaginar soluciones y llevarlas a la práctica.

La PNL, parte de la ideas de que cualquier problema tiene solución, y que la aparente falta de solución del problema no se halla en el problema en sí, sino en los caminos que somos capaces de ver.

→ *El cuerpo y la mente son un solo sistema*

Cuerpo y mente forman parte de una misma unidad. Cada pensamiento y cada sentimiento traen consigo cambios corporales. En la PNL, estos conocimientos juegan un papel importante: por un lado, mediante cambios de modelo de pensamiento, se modifican problemas corporales y por otro, mediante el control de parámetros corporales como la tensión muscular, se ejerce una influencia positiva en los sentimientos y en los pensamientos.

→ *No existen fracasos sino resultados*

Bandler y Grinder señalan, que todas las actividades que realiza el ser humano están caracterizadas, por seguir una estrategia, la cual puede cambiarse si no resulta la adecuada para lograr una meta (Sambrano, 2000).

Vemos que se basaron en esto debido a que los seres humanos, son los únicos animales, que siguen una estrategia sin lograr éxito, y la continúan repitiendo a lo largo de sus vidas, obteniendo por supuesto siempre los mismos resultados. Es necesario definir una meta para lograr algo, por lo tanto cuanto más precisa y definida esté esa meta, más cerca estaremos de ella, porque el cerebro ya tiene un itinerario más claro.

Hacer una interpretación de esto nos lleva a concretar que la ignorancia, el conformismo y la comodidad, productos del miedo a crecer, son los responsables de este fenómeno, por lo tanto, el asumir el control de nuestra vida, el aprender a tomar riesgos es una de las mejores maneras de romper con este condicionamiento que nos limita al uso pleno de nuestro potencial humano.

Porcel (2000, Pág.26) afirma que, un error no es un fracaso, es únicamente una indicación para hacer algo distinto. Lo enunció en una frase: "Si haces lo que

siempre has hecho, obtendrás lo que siempre has obtenido; si deseas obtener resultados nuevos, haz algo diferente”.

→ *Toda persona cuenta con los recursos necesarios para conseguir los cambios que desea*

Knights (1999) afirma que la PNL, está basada en el supuesto de que en nuestro interior poseemos todos los recursos necesarios, y por lo tanto su cometido es sacar a la superficie esas capacidades y habilidades. Es en este sentido en que nos atrevemos a decir que aprender PNL es un proceso de desarrollo personal y crecimiento, es un recurso.

Por recurso se considera a todo aquello que al usarlo nos permite alcanzar una meta establecida *a priori* (Forner, 2002).

Existen dos tipos de recursos: los endógenos y los exógenos. Los primeros aluden a lo que llevamos dentro, como la inteligencia, la astucia, la amabilidad, la simpatía, la creatividad, las habilidades o lo que sé hacer; y el segundo recurso, el exógeno, se refiere a todo aquello que es externo, propio o ajeno y que al usarlo, nos permite alcanzar una meta, a saber son: el dinero, los contactos, un coche, una casa, etc.). Pueden referirse al ámbito del comportamiento, de la habilidad, a la identidad o a la espiritualidad. Nacemos con algunos de ellos y otros los hemos ido adquiriendo.

El problema con ellos es que los hemos guardado en el baúl interno, por diferentes razones: por comodidad, por olvido por experiencias negativas, como cuando a tu hardware personal le instalas un programa (software), y resulta que cuando lo abres, venía contaminado por un virus, traduciendo esta metáfora, significa que tu cerebro archivó información negativa, contaminada por una serie de ideas o pensamientos que a parte de ser nefastos, dañaron algunas fibras sensibles del ser (hardware).

Automáticamente esa información fue procesada y guardada, y en determinadas situaciones de la vida, se abre el archivo, y otros casos, se deja bajo llave, en lo más recóndito de uno, lo que Carl Jung llamó “Mazmorras”, y que lo que había ahí, era “oro puro”. Ese sitio sombrío donde se almacena todo lo que no queremos. Pero no solo hemos estado guardando materiales negativos, también existen materiales positivos, activados o no activados que por equis circunstancias no los hemos sacado, y es en situaciones nuevas o extremas, como de peligro o desesperación, que hacemos uso de ella, mientras que en circunstancias normales, no. La PNL nos ayuda a utilizar todos los recursos que poseemos.

- *Si alguien puede desarrollar determinada habilidad o actitud, cualquiera puede hacerlo*

Uno de los propósitos fundamentales de la PNL es modelar la excelencia humana. De acuerdo a Porcel (2000), se trata de averiguar los procesos mentales y emocionales que una persona desarrolla para conseguir lo que quiere.

Esto no significa que todos pueden ser artistas, atletas olímpicos o cirujanos plásticos, significa que si alguien puede hacer algo, los demás podrán hacerlo en circunstancias determinadas, y es a través de modelos eficaces que se puede lograr.

- *No sobrevive el más fuerte, sino el que dispone de más opciones*

Si en una determinada circunstancia sólo somos capaces de ver una única opción, seremos esclavos de ésta. Si consideramos varias opciones, desde diferentes puntos de vista, podemos disponer de la flexibilidad necesaria para dar respuestas adecuadas a nuestros objetivos en muchas circunstancias (Porcel, 2000)

- *Si algo no funciona, intente otra cosa*

Sorprendentemente muchas personas son extremadamente insistentes en lo que hacen, aunque evidentemente su conducta o respuesta no funcione en absoluto. Si se modifica la forma de hacer las cosas, hasta obtener un resultado aspirado, será más probable conseguirlo que si se persiste en mantener una conducta que no permite llegar al objetivo deseado (Schwarz y Schweppe 2000).

Lamentablemente algunas personas tienen determinadas actuaciones automatizadas, demasiado introyectadas que no se les ocurre cambiar su manera de actuar aun sabiendo o viendo las desventajas que esto les ocasiona. Y aquí es donde entra la PNL en acción. Este modelo ayuda a reconocer y modificar comportamientos antiguos e inefectivos. Incluso si se trata de un principio, propone probar otro o modificarlo.

- *El significado de toda comunicación se encuentra en el resultado*

En la comunicación entre personas, con frecuencia se producen malentendidos. Mientras uno piensa que ha explicado claramente una cosa (transmisión de información), el otro habla como si no hubiese recibido el mensaje (En verdad no lo ha recibido). Y así se va gestando el desastre: no es lo que uno cree decir, sino lo que desea que el otro entienda.

3.6 Principales conceptos

En esta sección , se revisarán los conceptos más importantes que tienen relación con el sustento conceptual de algunas de las técnicas de PNL aplicadas al desarrollo de la autoestima, que serán tratadas en el siguiente capítulo.

3.6.1 Sistemas de Representación

Cada persona percibe el mundo en el que vive de una manera individual, realiza la asimilación de lo percibido siguiendo un sistema personal y expresa sus experiencias de un modo característico. Esto puede llevar a que dos personas, aún hablando del mismo asunto, no lleguen a entenderse, como si se expresaran en diferentes idiomas.

Los seres humanos recibimos constantemente informaciones de nuestro entorno, informaciones que recogemos a través de nuestros cinco sentidos y es a través de ellos, que entramos en contacto con la realidad, nos van a proveer de una imagen del mundo, por ellos codificamos la información, la llevamos a nuestro cerebro, y producimos una respuesta de acuerdo a todas las experiencias previas y a la forma en como organizamos internamente los pensamientos.

Sambrano (2000) afirma que cada persona estructura su pensamiento en forma diferente, y según estudios realizados, los neurolingüistas han encontrado que el sistema de representación que cada uno usa la mayor parte de las veces, puede ser tipificado como predominantemente *visual* (si usa la vista), *auditivo* (si usa los oídos), *kinestésico* (si usa las sensaciones corporales) y por último, *olfativo* y *gustativo*.

Esto significa que los órganos de los sentidos son los responsables de la comunicación interna y externa de la experiencia, y que la percepción que tenemos del mundo se puede registrar en los distintos sistemas de manera diferente. Todos los procesos de la mente son aspectos diversos de esta actividad sensorial.

Los canales sensoriales son tan importantes para la percepción externa como la interna (Krusche 2001). En la capacidad externa, podemos experimentar por ejemplo, la forma en como veo o contemplo un árbol, como escucho un sonido: el rumor de las ramas por el viento, al tocar una hoja, la sensación que me provoca, etc. Pero también, existe la posibilidad de percibirlo internamente, de imaginarlo, aunque no esté viendo físicamente el árbol.

Tenemos, los seres humanos la capacidad de seleccionar entre el cúmulo de información que percibimos, y escoger o apropiarnos de aquella que sea significativa, empleando un determinado canal o sistema de representación. Y esto no quiere decir que por utilizar preferentemente alguno, los restantes no existan.

Los utilizamos solo en ámbitos y actividades determinadas. El conocer que Sistema Representativo preferimos utilizar más, tiene la ventaja de que podemos disfrutar más de la vida, con mayor intensidad, podemos conocernos mejor, conocer a los demás y relacionarnos de manera más conveniente.

Mohl (2002) expresa que para saber cual es el Sistema Representacional que más utilizamos, así como el de nuestros interlocutores, es necesario tomar en cuenta el lenguaje, las claves de acceso ocular y la fisiología.

Lenguaje

Las palabras con que nos expresamos revelan los sentidos que empleamos, para experimentar lo que describimos. Y podemos descubrirlo si ponemos atención en los verbos, los adverbios, los adjetivos y sustantivos que emplea nuestro interlocutor o nosotros mismos. En el ámbito de la PNL se denominan *Predicados* y nos indican si en el relato predominan las percepciones visuales, auditivas, visuales, olfativas o kinestésicas. Por ejemplo: cuando decimos “Siento mariposas en el estómago”, “Esto me suena raro”, “Estoy echo pedazos”, “Saborear la vida es un placer que me permito cada día”, “Una dulce brisa emerge del fondo del mar” etcétera.

Señales de Acceso Ocular

Estas claves visuales, fueron descubiertas por Bandler (Porcel, 2000) quien identificó la relación existente entre los movimientos involuntarios de los ojos y la forma de procesar la información. Existen seis movimientos típicos:

VR: Visual Recordado (Rememoración de imágenes).

VC: Visual Construido (Creación de imágenes totalmente nuevas).

AR: Auditivo Recordado (rememoración de palabras que hemos escuchado en el pasado).

AC: Auditivo Construido (Creación de nuevos sonidos).

K. Kinestésico (Es todo aquello que se puede sentir, oler o saborear ya sea del pasado, presente o futuro).

Di: Diálogo Interno (Es lo que nos decimos internamente cuando valoramos algo o reflexionamos acerca de algo).

En la Figura No.4 se aprecia la localización de los movimientos oculares o señales de acceso:

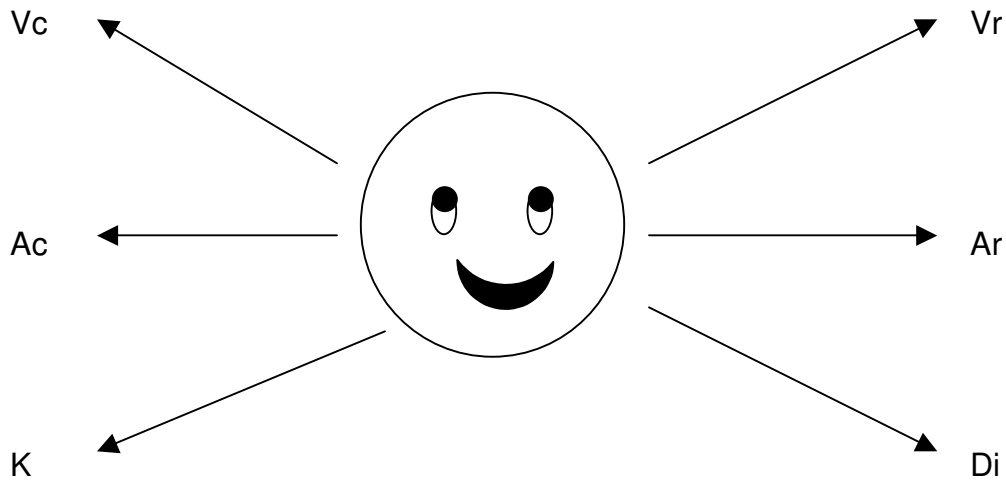


Figura No. 4 . Movimientos oculares

Estas claves de acceso ocular son aplicables a personas diestramente organizadas. Los patrones visuales aluden a imágenes; los auditivos hacen referencia a las palabras, los sonidos o el ruido; lo kinestésico indica las sensaciones, emociones, olores y sabores; y el diálogo interno revela precisamente esa plática en silencio con nosotros mismos.

Una de las ventajas de aprender a conocer e identificar estas claves oculares, es que se puede acceder a información de nuestro interlocutor sin tener que recurrir al lenguaje, como por ejemplo, cuando se le pide a una persona que recuerde alguna situación de su vida en que se sintió confiada y segura de sí misma, o que fue agredida verbalmente por alguien, su reacción va en relación con lo que ella empiece a evocar y a su vez será determinada por el movimiento inconsciente de sus ojos y que miren hacia arriba a la derecha.

Fisiología

Podemos percibir en el ser humano ciertos estados que se reflejan en las fisiologías. Mohl (2002) apunta que podemos observarlas básicamente en las expresiones corporales visibles y audibles de las personas. Algunos rasgos importantes en los que podemos reparar son: la respiración (si es pausada, normal

o acelerada); la coloración del rostro, la tensión muscular, la postura, los gestos, los movimientos inconscientes, el reflejo visual, el movimiento de los párpados, el tamaño de las pupilas, la humedad de los ojos, el tono, volumen y timbre de la voz. A través de estos rasgos característicos podemos observar cómo todo este conjunto engloba lo que es la comunicación no verbal.

La comunicación verbal durante una conversación es importante, por que a través de los rasgos citados anteriormente (gestos, posturas, etc.), podemos ver como se transmiten los sentimientos. La manera en como hablamos, pronunciamos o entonamos nos dan una pista para identificar la emoción que comunican los sentimientos, y si prestamos atención a distintos contextos de relaciones cara a cara, nos daremos cuenta de que las palabras en sí no pueden expresar todo lo que se quiere decir; Porcel (2000) maneja que el 55% de el lenguaje que utilizamos corresponde a la expresión no verbal (gestos y posturas).

3.6.2 Submodalidades

Son aquellas variantes de los modelos de los Sistemas de Representación, y determinan su cualidad, es decir, son las maneras como nuestro cerebro clasifica y codifica la experiencia. Son excelentes recursos para modificar experiencias pasadas, utilizando la imaginación y la fantasía podemos modificar alguna situación pasada de nuestra vida (Sambrano 2000).

A cada Sistema le acompaña una submodalidad, que ayuda a la persona a profundizar en su experiencia. Por ejemplo, para el Visual: foco, brillo, forma, opacidad, dimensiones, profundidad, etcétera. Es decir, todo lo relacionado con la vista.

En el Auditivo: sonido, entonación, silencio, rítmico, lento, rápido, etc. ; y en el Kinestésico: peso, textura, material, temperatura, etc. Las submodalidades son útiles para trabajar en la erradicación de algo no grato, o en la instalación de alguna nueva creencia, positivismo, etc. Que ayude a la persona a solucionar algo en su vida.

Las submodalidades de acuerdo a Krusche (2001), desempeñan una función importante en la vida humana. Son las distinciones y matices que ofrece cada sistema sensorial. Por ejemplo, todo el mundo reacciona de diferente manera ante un paisaje nuboso, gris, monótono y triste, que ante uno verde, fresco, rebosante de vida y color por el brillo del sol. Este tipo de películas, va a imbuir en nuestro estado anímico y nuestras emociones, porque el abanico de opciones es muy amplio, podemos modificar, dar un matiz diferente.

Cuando aprendemos a usar las submodalidades en forma consciente, nos convertimos en los directores de nuestra orquesta mental, y por lo tanto podemos en cualquier momento suscitar imagen y/o desechar aquellas que no consideramos propicias para nuestro bienestar. Si observamos bien, esta situación nos acerca más a una sensación de verdadero poder personal, impidiendo que otras personas nos manipulen, y generando conductas verdaderamente genuinas y auténticas. Nos volvemos dueños de nuestras reacciones, de nuestros estados de ánimo y arquitectos de nuestra conducta.

3.6.3 Posiciones Preceptúales

En cualquier evento podemos situarnos en diferentes posiciones que permiten ver y entender la misma desde otro punto de vista; al mismo tiempo nos dá información sobre el mismo acto. Podemos ver, oír o sentir el evento desde nuestro propio punto de vista (Primera posición perceptual), somos nosotros (yo); también podemos cuantificar o cualificar el mismo evento desde la posición del otro (Segunda posición perceptual), situándonos dentro de su ser; o podemos observar el fenómeno desde otra posición fuera de ti o de mi, como un tercero que ve a ambos (Tercera posición perceptual).

De acuerdo a Harris (1999), estas posiciones perceptivas ofrecen realizar cambios de perspectiva, la PNL distingue dos posiciones: la primera es estar *asociado*, se refiere a la primera posición, es decir, apegado a su cuerpo, por lo que experimenta emociones intensas. La segunda es estar *disociado*, que significa estar en segunda posición, como si se estuviera viendo a sí mismo y a distancia.

La primera posición hace referencia a YO ¿quién soy?, ¿cómo es mi mapa? Y por lo tanto cuál es mi realidad. Está asociada al propio punto de vista de uno y a sus creencias, ve al mundo exterior desde sus propios ojos.

La segunda posición es referida al TÚ, es decir al OTRO, responde a las preguntas: ¿cómo estaría si fuera el otro?, ¿cómo me comportaría?. Esto ayuda a despersonalizar ideas y comprender mejor a las personas, viendo desde el otro lado, poniéndose en sus zapatos, lo cual ayuda a ser empático.

3.6.4 Creencias y Valores

Todos los sistemas perceptivos son importantes, porque gracias a ellos construimos nuestro mapa del mundo, una especie de cartografía mental en la que configuramos nuestras experiencias internas, el contacto que tenemos con el

mundo exterior y las creencias que vamos formulando de ello van a condicionar nuestra conducta, de tal manera que cuando el “mapa” no sea tan preciso, nos comportaremos de manera limitada, semejante al elefante del circo, que cuando es pequeño, lo atan a un árbol con una pequeña cuerda, y al crecer, la puede romper, pero no es capaz de darse cuenta de que su tamaño, fuerza y resistencia han aumentado, por que el animal desconoce su verdadero poder, ha ocurrido un condicionamiento, el elefante cree que no puede liberarse, y ni siquiera intenta zafarse entonces, le ha entregado todo su poder al entrenador. Esto es realmente una creencia.

Según Dilts (Schwarz y Schweppe 2001), las creencias son convicciones sobre nosotros mismos y de lo qué es posible para nosotros en el mundo. En la PNL se presta especial atención a la búsqueda y disolución de creencias.

Forner (2002) sostiene que las palabras ilustran las creencias que están almacenadas en nuestro cerebro. Si cambiamos las palabras podremos modificar la experiencia de determinada vivencia. Las palabras son el combustible con el que solemos alimentar a nuestro cuerpo y nuestra mente. Conforme lo alimentemos va a responder.

Si tan sólo pudiéramos tener acceso por un instante a nuestro cerebro, veríamos almacenado un contenido inmenso de palabras y creencias archivadas, y miles de ellas son tan absurdas, que amargan nuestras vidas, condicionan nuestro presente y lo esclavizan a sí mismo.

Realmente si sería sorprendente navegar por el interior de ese gran almacén que es nuestro cerebro, lo que hay ahí es la interpretación de lo que hemos hecho de los acontecimientos que se han dado en nuestra vida.

Si bien es cierto, las creencias contienen palabras, opiniones , pensamientos y programas sobre uno mismo. Adquieren tanta fuerza en uno, que el efecto se aprecia en determinadas situaciones : por ejemplo, cuando te dicen “eres un tonto”, “eres la persona más comprensiva e inteligente”, “eres un ser maravilloso”, sea la frase que sea, el cerebro termina por admitirlo y se apropia, porque sus interconexiones neuronales, al registrar la información, inmediatamente, la archivan; y el efecto en nosotros repiquetea en nuestra cabeza, como un eco sonoro, a modo de grabaciones terroríficas que llegan a determinar y condicionar nuestros actos, nuestro comportamiento, la imagen y concepción que tengamos de sí mismos, la autoestima y también nuestras emociones.

Las creencias pueden ser limitantes, aquellas que impiden nuestro desarrollo, lo afectan de tal modo, que no avanzamos, condicionan el presente, esclavizan, son absurdas. Y también pueden ser impulsoras, amplían nuestros horizontes, son libres, permiten construir, hacer proyectos.

Las creencias son filtros de la realidad, es nuestro mapa que está configurado por la interpretación que hacemos de los acontecimientos que se han dado en nuestra vida. Pueden ser conscientes o inconscientes y están en relación con la escala de valores que cada uno posee.

Por otro lado los valores son la base de nuestros actos, se muestran en todo lo que hacemos, son dinámicos, se viven, tienen un papel importante en la vida, que a veces cuesta trabajo identificarlos de manera espontánea, es decir, en situaciones cotidianas, muchas veces nos vemos en la disyuntiva de desacatarlos o llevarlos a cabo. Estos se ven limitados o condicionados o permeados, según las creencias que tengamos.

3.6.5 Niveles Neurológicos

El cerebro y, de hecho, cualquier sistema biológico o social, está organizado en niveles. El cerebro humano funciona a diferentes niveles. Como consecuencia de ello, podemos tener diferentes niveles de existencia y de pensamiento.

Al tratar de entender el funcionamiento del cerebro, o tratar de cambiar conductas o comportamientos, es necesario tener en cuenta esos diferentes niveles (Dilts, 1990). Por eso, éste autor creó un modelo que ayudara a entender los diferentes niveles de conducta, experiencia y grados de aprendizaje.

Desde el punto de vista psicológico, parece que son cinco los niveles con los que trabajamos la mayor parte del tiempo. El nivel de Espiritualidad, que es el más complejo, el de excelencia, y para llegar a él hay que escalar los anteriores.

En la Figura No. 5 se representa un esquema jerárquico de los Niveles Lógicos donde se resaltan aspectos importantes y permiten comprender la conducta y la mente humana propuesto por Dilts, Hallbom y Smith (1990):

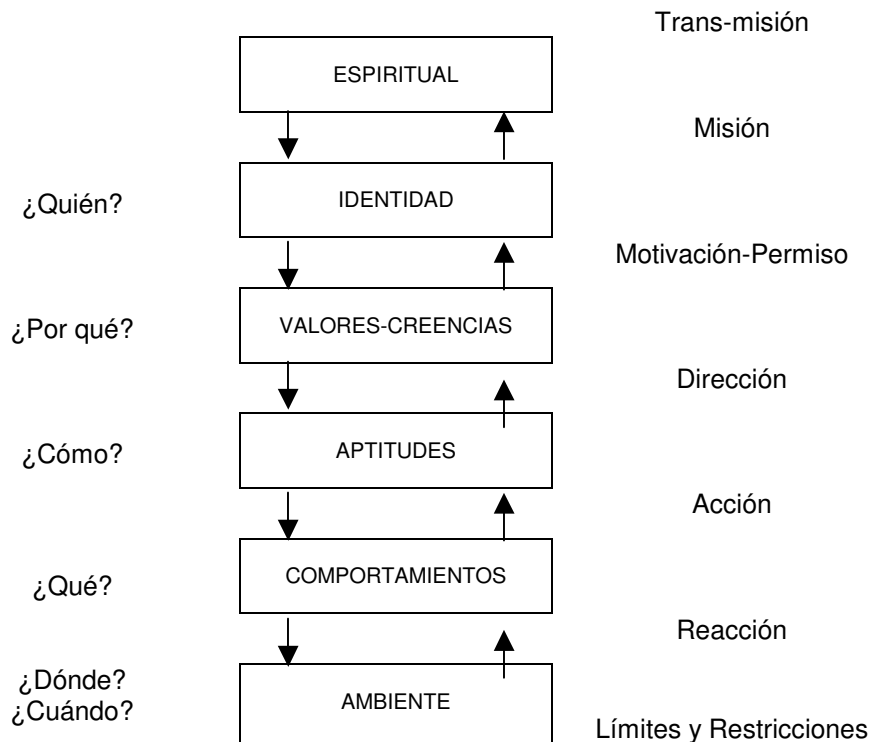


Figura No. 5 . Preguntas y objetivos en los diferentes niveles neurológicos

Ambiente o entorno. Es el nivel básico y significan nuestras restricciones externas. Es el ambiente o el contexto en el cual nos desarrollamos y evolucionamos, el trabajo, los amigos, la familia, es donde recibimos las presiones externas. Alude a los elementos externos ante los cuales reaccionamos. Cualquier comportamiento sólo tiene sentido dentro de un entorno determinado, es necesario tener en cuenta todo lo que nos rodea, profesión, amistades y los ya mencionados. Lo que pensamos acerca del entorno y de nuestra presencia en él, refleja la responsabilidad que asumimos sobre lo que sucede a nuestro alrededor.

Por ejemplo, cuando decimos “Ellos son los responsables de que esto me suceda”, estamos asegurando que la responsabilidad de dicho evento está fuera de uno mismo. Lo contrario y verdadero sería: “Yo soy el responsable”.

Plantea preguntas como: ¿dónde? y ¿cuándo?, saber que queremos, saber a donde queremos ir, y cuando lo haremos. Estas preguntas permiten entender la situación del nivel, o por el contrario, determinan si ahí existe un problema.

Conducta . Actuamos en ese entorno a través de nuestra conducta. Es aquello que decimos y hacemos, es la acción que llevamos a cabo en nuestro entorno, como te manifiestas y que los demás pueden ver y escuchar; puede ser interna o mental, por medio del diálogo interno o imágenes, que son previos al el

comportamiento externo; es decir, todo comportamiento externo es precedido por un recorrido interno.

Este nivel responde a la pregunta “qué”; ¿qué comportamientos cambiaría?; puntualiza básicamente en que comportamientos específicos hemos de cambiar, por ejemplo, el mejorar mi autoestima o acciones como decir lo que uno quiere, dar nuestra opinión, cruzar los brazos, parase derecha, caminar con seguridad, mirar un dibujo, anotar nuestros objetivos, etcétera.

Aptitudes. De acuerdo a Dilts, Hallbom y Smith (1990), nuestra conducta está dirigida por nuestros mapas mentales y estrategias, las cuales van a definir posteriormente nuestras aptitudes. Responde a la pregunta “cómo”. Por ejemplo, “¿Cómo le voy a hacer para cambiar?”, tiene que ver con estrategias, con la capacidad que tenemos para modificar situaciones. Con que recursos se cuentan.

Las creencias y valores. Ambas expresiones proveen el refuerzo (motivación y permiso) que dan soporte o frenan las capacidades. Las capacidades o aptitudes están organizadas por los sistemas de creencias.

Una idea personal que consideramos verdadera es una creencia, sea consciente o inconsciente, afecta a la percepción que tenemos de nosotros, de los demás y del mundo que nos rodea. Son puntos de vista que poseen fuerte carga emocional y que no están basadas en hechos : “creo que se puede confiar en la gente”, “puedo aprenderlo fácilmente”, “entiendo que la situación es fácil”.

Nuestras creencias representan nuestra interpretación, nuestro comentario interno de los hechos que percibimos a través de los sistemas de percepción (visual, auditivo o kinestésico), por esto es que no todos tenemos las mismas creencias de los hechos. Nuestras creencias constituyen nuestro modelo del mundo, y cuestionar alguna de ella desestabiliza todas las que se deriven o estén relacionadas con ella. El ser humano es reacio a modificar sus creencias, pero cada una de ellas tiene diferente fuerza, y solo podemos cambiar aquellas que no afectan a nuestro modelo del mundo, porque ellas tienen un valor determinante sobre nuestras capacidades.

Por ejemplo: si nos creemos incapaces de aprender o pensamos que el aprendizaje es largo (sea aplicado el aprendizaje en cualquier área de nuestra vida), difícil o exclusivo de una sola etapa de la vida, estamos cerrando cualquier oportunidad de desarrollar nuevas competencias o habilidades.

Un valor es una palabra que designa un modelo elevado en la jerarquía de nuestras motivaciones; son los criterios que utilizamos para tomar una decisión, cualidades que consideramos importantes. Utilizamos los valores para juzgar lo que está bien o mal, lo fuerte, lo bueno, lo dulce, lo justo, la bondad, el amor, la libertad, la sinceridad, la salud, etc son un sinnúmero de valores que no terminaríamos de citar, pero si podemos darnos cuenta de que son ellos los que dirigen nuestra vida, y tienen gran influencia en nuestras capacidades.

Los valores nos indican que capacidades nos satisfarán, y nuestras creencias nos permiten actuar o no en consecuencia. Las creencias responden a la pregunta ¿Por qué? Y los valores a la interrogante ¿para qué?. Este nivel tiene crucial importancia en el trabajo de autoestima, se preguntan cuestiones como “¿por qué estoy fea?”, “¿por qué estoy gorda?”, “¿por qué tengo pecas?”, “¿por qué soy tan insignificante?”.

Identidad. Este nivel, de acuerdo a Porcel (2000), plantea la pregunta ¿quién soy yo?, ¿cuál es mi misión?. Y las respuestas a la pregunta ¿quién?: “soy una persona vulnerable” o “soy tenaz”.

Dicho de otro modo, la identidad es el sentimiento que tenemos de nosotros, es la imagen que cada uno tiene de sí mismo. La percepción que tenemos de nosotros mismos es lo que va a determinar nuestras creencias, capacidades y conductas. La identidad también está relacionada fisiológicamente con el sistema inmunológico, el sistema endocrino y otras funciones que mantienen la vida a niveles muy profundos; esto representa que un cambio en la identidad puede corregir o afectar la fisiología de uno de manera casi mágica

En la identidad hay máscaras, por que actuamos en función de lo que los demás esperan de nosotros, o de un ideal, y es donde debemos cuestionarnos: si “lo hago por que soy yo, o a mi me gusta” o “lo hago por que eso se espera de mi”, en realidad, es uno mismo, o actúa uno por cumplir el ideal (por ejemplo, quiero ser muy delgada, porque está de moda) o por buscar la aceptación (por ejemplo: “tengo un auto convertible”, “siempre voy de vacaciones a Europa”, “mi ropa es marca Gap” “A mi también me gusta el Hip-Hop y el fútbol”). Y por eso, surgen las crisis de identidad (“no hago lo que quiero”, “no hago lo que me gusta”, “no estoy como yo quiero”).

Espiritual o Transpersonal. Este es el último nivel y está relacionado con la experiencia de pertenecer a un sistema mucho más amplio que nuestra propia identidad, “Trans-misión”. Por ejemplo, pertenecer a una familia, a una nación o a Universo.

El hablar de este nivel, implica la pertenencia a grupos como la familia, empresa, grupo social, de la iglesia o algún club. Tiene que ver con nuestro sentido de ser parte de algo, a un nivel muy profundo que está más allá de nosotros. Somos como individuos un sistema de un sistema más grande. Somos sistemas nerviosos individuales que en combinación forman un sistema mucho más grande. Nuestra experiencia de este nivel se relaciona con nuestro sentido de propósito y de misión en la vida. Es por eso que las creencias que están instaladas en este nivel son más difíciles de erradicar por su complejidad y profundidad, que las que están solo a nivel conducta.

Y finalmente, en un sentido figurativo o metafórico, podemos decir que la conducta es la parte visible del iceberg que está en el ambiente, y nuestros propósitos, identidad, creencias, valores y capacidades son la parte del iceberg que está por debajo del nivel del agua.

3.7 Aplicaciones

PNL ha penetrado en la Psicología del aprendizaje, en Psicoterapia, en Medicina, en el Deporte de alta competencia, en las empresas, en altas organizaciones y en general en aquellas disciplinas que requieren un ser humano con mayor capacidad de comunicación intra e interpersonal, porque este enfoque es el análisis y la reproducción de la excelencia humana, ampliando así su radio de acción hacia el desarrollo espiritual de las personas.

A continuación daremos a conocer brevemente las áreas de incidencia con las que mantiene estrecha relación:

- **Desarrollo personal:** Cambio de hábitos, flexibilidad, creatividad, equilibrio de emociones, autoestima, como mejorar la imagen y concepto de sí mismo.
- **Psicología:** Psicoterapia, terapia familiar, terapia breve, psicología industrial. Por ejemplo, dentro de psicoterapia, induce cambios rápidos en los estados emocionales de los pacientes. Sambrano (2000), plantea que una de las metas principales de un buen terapeuta es dirigir a las personas hacia el logro de objetivos con estrategias claras, precisas y eficientes, a la vez que el paciente aprenda conductas de reajuste, logre una adecuada autoestima, y sea capaz de resolver por sí solo, las situaciones que se le presentan en la vida diaria.
- **Salud:** Enfermedades psicosomáticas, refuerzo del sistema inmunitario, control del dolor, mejora de la calidad de vida en enfermedades graves, control del estrés.

- **Negocios:** Ventas, dirección, selección de personal, armonización en las relaciones profesionales, mejor comunicación, liderazgo. Se han creado estrategias para mejorar la capacidad de persuasión y aumentar considerablemente las ventas (Porcel, 2000; Sambrano, 2000).
- **Educación:** Recursos pedagógicos, problemas de aprendizaje, manejo de estrés, métodos de disciplina flexibles y efectivos, coherencia docente, son algunas áreas de incidencia de la PNL. Y uno de sus propósitos fundamentales que se planteó desde sus comienzos fue el mejoramiento de la calidad del aprendizaje, llevarla a la práctica como una actividad placentera y eficaz. Abarca un variado abanico de posibilidades tanto para el alumno como para el maestro.
- **Estudios:** Aumento de la concentración, técnicas de estudio, incremento de la memorización, motivación. Practica la PNL técnicas efectivas que permiten lograr cambios rápidos en el rendimiento y motivación de los alumnos. Por ejemplo en la elección de una carrera, interviene asertivamente.
- **Deportes:** motivación, eliminación de bloqueos, concentración.
- **Relaciones humanas:** De pareja, laborales, amistosas, etcétera.

Terminamos apuntando que la PNL proporciona conocimiento y herramientas útiles con las que es posible alcanzar metas, afrontar retos tanto a nivel personal como profesional. Puede usarse para conseguir metas personales, resolver temas familiares, potenciar la creatividad, reforzar el aprendizaje, mejorar el trabajo y los negocios.

Enseña como usar y expandir nuestros sentidos, reconocer el poder y la magia del lenguaje, cambiar posiciones preceptuales, responder a las intenciones positivas, añadir niveles de percepción, potenciar la creatividad, descubrir el genio que llevamos dentro, trabajar con nuestras creencias, cambiándolas, redefiniéndolas, etc.

CAPÍTULO 4

APORTACIONES DE LA PNL EN AUTOESTIMA

"La realidad de la vida está en lo más profundo de nosotros mismos, en un lugar secreto", donde reside"

H .Cayla

La PNL ha contribuido enormemente dentro del campo de Desarrollo Personal, y más particularmente, en autoestima.

4.1 Técnicas de PNL para desarrollar la autoestima

Sabemos que la PNL es un conjunto de modelos, habilidades y técnicas para actuar, pensar y sentir de forma efectiva en el mundo. Uno de sus propósitos es el incrementar las opciones y alternativas de una persona, mejorar su calidad de vida y optimizar su rendimiento profesional y vital. Es por eso que en el trabajo de autoestima retomaremos algunos elementos importantes, entre ellos, mencionaremos algunas técnicas que favorecerán el desarrollo y modificación de la autoestima en las mujeres adolescentes.

Todas las técnicas que maneja la PNL son importantes, excelentes y eficientes; por lo que nos centraremos a mencionar sólo las que son de vital importancia en el trabajo de fortalecimiento de la autoestima.

4.1.1 Modelo de Puente al futuro

El "puente al futuro" es una técnica de orientación temporal en la cual, con el lenguaje apropiado, la persona hace un "viaje al futuro", como si ya hubiese alcanzado la meta. Para lo que es conveniente especificar el objetivo y plantearse una meta.

Esta técnica, podría parecer dentro del desarrollo personal, una visualización convencional, por que contiene elementos muy comunes, pero al mismo tiempo existen otros aspectos que son muy importantes y la enriquecen notablemente y los emplean. Bandler y Grinder (Porcel, 2000), los creadores de la PNL, observaron que las personas que más fácilmente consiguen sus metas, lo hacen con determinados criterios. Por lo que es importante saber hacia dónde dirige

cada cual su vida es una de las formas de asegurarse satisfacción vital. Para ello proponen empezar por aclarar nuestros deseos, sueños y anhelos concretándolos de manera que nuestro sistema neurológico y nuestra percepción favorezcan su logro. Por ejemplo, enunciar de manera positiva nuestro objetivo: “quiero sentirme segura”, porque la mayoría de las veces formulamos nuestro propósito anteponiendo un No: “no quiero sentirme insegura”, y estamos mezclando elementos negativos: “insegura”; otro aspecto que pone en detrimento nuestra autoestima es cuando queremos mantener cualquier situación bajo control, y eso lamentablemente es imposible, porque no podemos controlar las circunstancias ajenas, más, si las que están en nosotros, por ejemplo nuestros pensamientos, emociones, estado anímico, etcétera. Cuando pensamos: “quiero que la gente me sonría”, estamos enunciando un objetivo que no está bajo nuestro control, ya que no está bajo nuestro control que los demás nos sonrían, simplemente, no podemos imponer.

En la PNL pensamos que nuestro estado anímico está bajo nuestro control, otra cosa es saber como manejarlo. Y ese es uno de los propósitos básicos de la PNL en el desarrollo de la autoestima: el que debemos aprender a dirigir nuestras percepciones, relacionarnos de manera más constructiva con nuestras emociones, entre otras cosas.

Muchas veces nos sentimos mal y no sabemos que hacer, creamos conflictos internos, y desconocemos porque tenemos hábitos internos que querríamos cambiar, no entendemos que nuestro ánimo, actitudes, pensamientos y valores dependen de nosotros. Los hemos creado y los mantenemos. En ese sentido, la PNL nos ofrece amplios recursos para aprender a crear una vida emocionalmente más rica.

Así, después de haber formulado un objetivo, la técnica de “Puente al futuro” contribuye a generar un plan de subobjetivos intermedios y sirve como entrenamiento anticipado de las acciones necesarias para conseguir el objetivo. Facilita tener la mente y cuerpo relajados, hace uso de las submodalidades, utiliza elementos visuales, auditivos, kinestésicos olfativos y gustativos en la visualización. Emplea además palabras que “emocionan” (por ejemplo en lugar de decir: “tengo dos kilos demás”, “me visto bien”, podemos pensar: “disfruto de lo que como, y quiero estar sana y saludable y para ello haré un poco de ejercicio”; “me visto con ropa hermosa y juvenil, que me hace lucir bien”. Y finalmente, emplea el uso del presente indicativo o el gerundio: “estoy sorprendida de mi nueva manera de comportarme, de aceptarme y estoy aprendiendo a crear y mantener relaciones armónicas”.

4.1.2 Técnica del Bucle

Sabemos que existe una poderosa influencia entre el cuerpo y la mente. Hay personas que cuando se avergüenzan, se ponen coloradas. A otras, cuando tienen angustia o están deprimidas se les corta la respiración. No podemos separar la dicotomía mente-cuerpo, en PNL, se maneja como un sistema, porque tenemos la visión holística del ser humano.

4.1.3 Crítica constructiva

Es un poderoso recurso para ayudar a crear nuevas y potenciadoras tendencias en la conducta de los hijos, alumnos o empleados. Es la manera de incrementar la empatía y la autoestima. Ofrece alternativas precisas de conducta y mantiene alta la energía vital.

Porcel (2000) argumenta que la crítica constructiva es una forma de transformar comportamientos no deseados en comportamientos positivos y capacitadores es acudir a la diferenciación entre actos e identidad.

De esta forma, las personas a quienes educamos se orientaran hacia valores positivos. Por ejemplo: si decimos a una jovencita (sea nuestra hija, alumna o empleada), “¡Mira que eres una tonta!”, si lo relacionamos con los niveles neurológicos, tenemos que al enunciar esa frase de “eres una tonta” y que además tiene las características físicas de ser morena, de ojos castaños, “es” tonta. Si lo expresamos así, lo más probable es que la aludida entienda que, igual no se puede cambiar el color de ojos, tampoco podrá dejar de ser tonta. Si se habla en términos de conducta, tiene la ventaja de que la aludida, puede sentirse capaz de variar la conducta. En este caso, si queremos trabajar la crítica constructiva con adolescentes (sea nuestra hija o alumna) debemos crear un puente con su “personalidad” con el fin de que la joven adopte y mantenga nuevas maneras de conducirse y llegue a identificarse con ellas, se le dirá con toda claridad que maneras de conducirse pretenden estimularse, por ejemplo: “Anilú, me gusta que recojas tu ropa, después de que termines de arreglarte; eres muy ordenada”.

Al principio, debemos insinuar que maneras de actuar se quieren estimular (por ejemplo “Anilú me alegra que ayudes a tu hermana”), para que gradualmente, la joven incluya esa conducta como característica de su personalidad (“me alegra que seas tan cooperadora”).

Hay que tener la precaución de no abusar de este tipo de “elogios”, porque podríamos hacer que nuestra hija o alumna dependiera de las alabanzas para

tener buena actitud, en lugar de aprender a actuar de modo que enriquezca su manera de ser. Y no debemos olvidar que una conducta será positiva dependiendo el contexto.

En ese sentido, es importante ser congruentes. Significa que debemos creer en lo que decimos, a modo de que nuestras palabras, nuestro tono y postura han de ser coherentes con la intención. Si no hay coherencia en la manera de expresarnos, no lograremos nada. Al contrario, las palabras podrían ser contraproducentes.

La necesidad de reconocimiento es importante en todos los individuos, y más aún durante la adolescencia, que es cuando la joven está definiendo o buscando su identidad.

4.1.4 Anclaje

Es un proceso mediante el cual un estímulo externo, sensorial, se asocia con una conducta que se desea adquirir. Las anclas pueden ser colocadas deliberadamente o producirse de manera espontánea, originando nuevos estados mentales que disparan automáticamente procesos cerebrales (Sambrano, 2000).

Un ancla puede ser una palabra, un gesto, un olor, un color, una situación, un lugar, y nos lleva a un estado mental que se estableció en el pasado, y queda archivado, es decir, las asociaciones que establecemos de modo no consciente, quedan grabadas o ancladas en nosotros y cada vez que una de ellas emerge o se dispara, resurge en nosotros una vivencia, sea agradable o desagradable.

Las anclas se pueden activar o desactivar. Si los ejercitamos en forma consciente, se convierten en poderosos recursos potencializadores en estados mentales positivos o en su defecto, si es una ancla negativa, se potencializaran de manera negativa. Las anclas son más o menos suaves, de acuerdo a el nivel lógico en que estén instaladas y del sistema representacional, en que estén asociadas, dependerá su erradicación .

En autoestima, podemos aprender a asociar conductas de excelencia con ciertas señales disparadoras que pueden ser palabras, gestos formas de vestir, etc (recursos internos) y podemos elegir asociaciones. Por ejemplo, en una situación en la que uno no se sienta tan feliz, se puede crear una nueva , y por lo tanto una nueva respuesta. Esto se consigue en dos fases:

- 1) Se escoge el estado emocional que se desea, y
- 2) Luego se asocia con el estímulo o ancla, para poder traerlo a la mente cuando se quiera.

Otro ejemplo es: cada vez que uno quiera sentirse bien, tocarse la oreja. Se unen las dos cosas a la vez y después el cerebro hace todo el trabajo. Dispara o activa de manera inconsciente esta asociación. También, cuando observamos a un deportista, o un músico, o un conferencista, o cualquier persona, hacer una cantidad de gestos, son anclas establecidas, que les ayudan a potenciar estados mentales de éxito, y de excelente ejecución.

A muchas personas, un olor les dispara ciertas memorias, imágenes, sensaciones agradables, placenteras, o todo lo contrario, y al igual sucede con una canción, a ciertas melodías o un color. Los anclajes se producen a nivel inconsciente, sin que nuestro consciente participe de ellos (pues ya se sabe que el consciente solo maneja de 5 a 7 elementos a la vez, y está al mando mientras estamos aprendiendo algo, lo cual una vez aprendido, pasa al dominio del inconsciente).

El anclaje es una técnica poderosa y se debe utilizar con cuidado. En autoestima, por ejemplo la PNL trabaja para pasar de un estado no deseado (problema) a uno deseado, se anclan los recursos, que permitirán la transición y la permanencia en el nuevo estado deseado, a varios niveles, a saber:

- 1) Si es visual: se le hace visualizar algo
- 2) Si es físico: se toca físicamente al explorador (paciente)
- 3) Si es auditivo: Se usa un tono de voz especial
- 4) Si es kinestésico: Se le hace sentir algo

También existen anclajes maravillosos que ayudan en la tarea de mejorar la autoestima. Dichos anclajes actúan como talismanes. Los padres, los maestros, podemos dotar a nuestros hijos (os) o alumnas (os) con anclajes mágicos, si cada vez que ellos hagan o digan algo, le aplaudimos, o sonreímos, o los acompañamos de comentarios estupendos tales como: "Maravilloso", "Has estado genial", "Eres una maravilla", "Un regalo del cielo", etcétera, evidentemente, reforzado con un tono de voz congruente, con algún beso o abrazo. Y debemos ser cuidadosos, porque el poder de las palabras es tan fuerte, que los anclajes actúan como inyecciones.

4.1.5 Técnica de Wash (lavar)

Esta técnica es un recurso que se maneja en anclajes y consiste en:

- 1) Ver una escena negativa en la película mental
- 2) Ver la escena positiva en la mano derecha
- 3) Subir la mano y llevársela hasta la frente diciendo fuertemente “CHAS”
- 4) Repetir
- 5) Chequear

4.1.6 Desactivar anclas

Esta técnica consiste en asociar dos representaciones incompatibles, y luego hacer funcionar dos anclas, por ejemplo A y B que están relacionadas con las situaciones en cuestión. Tiene como objetivo neutralizar la experiencia problemática o negativa:

- 1) Identificar el problema.
- 2) Anclarlo (Ancla A).
- 3) Calibrar
- 4) Buscar una situación en la que se sienta bien la persona.
- 5) Anclarla (Ancla B)
- 6) Calibrar
- 7) Estimular la aparición simultánea de las anclas A y B.
- 8) Observar la integración.
- 9) Finalmente, comprobar, pidiendo a la persona que compare las dos situaciones.

4.1.7 Reencuadre

Re-encuadrar quiere decir literalmente cambiarle el marco a una experiencia, a una imagen o a algo, y así variar la perspectiva, el encuadre el punto de observación. Forner (2002) lo enuncia de una manera tan simple que podemos entender la posibilidad de darle la vuelta a una situación, a una idea, a un problema, y convertir desastres en oportunidades de triunfo, “ver oportunidades en vez de problemas”, “darle la vuelta a la tortilla”, etcétera. Re-encuadrar es una forma fácil de idear posibles soluciones, de observar algo desde diferentes perspectivas, de tener nuevos enfoques.

En la película de nuestra vida, podemos aplicar el Re-encuadre, cambiando el final a la historia, al pasaje que menos nos gustó: donde hubo ausencia, miedo, desastre, desolación, fracaso, sustituirlo por éxito, calor, cercanía, compasión,

valentía y tranquilidad, podemos resignificarlo. Psicológicamente Re-encuadrar denota transformar su significado colocándolo en un marco o contexto diferente del original. Los “marcos” o “encuadres” psicológicos, tienen que ver con el contexto cognitivo que rodea una experiencia o evento particular. Si modificamos, habremos de ampliar nuestro mapa y modificaremos la perspectiva que teníamos de dicha situación.

Cuando modificamos el marco de referencia, en el cual percibimos los hechos para cambiar su significado, es conveniente estimar que ante tal circunstancia, nuestro estado emocional también cambiara, así como las respuestas y conductas. El pasado traumático se puede re-encuadrar ponderando las fortalezas que se han generado gracias a él.

Sambrano (2000) clasifica dos tipos de re-encuadre: El de contenido.- Tomar una afirmación y darle otro sentido, por ejemplo, preguntándose, que otra cosa podría significar esto (vaso medio lleno y medio vacío). Y el de contexto.- que es el cambio de lugar de ocurrencia de una afirmación para darle otro sentido, preguntándose, ¿dónde quedaría bien esta afirmación? (una persona vestida con traje de baño o de ropa casual en una fiesta de cocktail es inadecuada).

El significado de cualquier característica personal depende del contexto. Si centramos en nuestro contexto rasgos negativos, es una estrategia muy útil para considerarlas con espíritu positivo. Si decimos: “Soy antipática cuando quiero mantener cierta distancia con alguien”, dejamos abierta la posibilidad de ser “simpática” en otras circunstancias de tu vida. Es decir, debemos elegir una característica que consideremos negativa y centrarla en cualquier circunstancia difícil. Después debemos imaginar una situación en que ser antipática sea una condición positiva. Por ejemplo, serlo con alguien que ha sido impertinente con uno. Y finalmente pensar en que circunstancias no ha sido antipática, por ejemplo cuando se está con las amigas. Esto es con la finalidad de experimentar:

Toda conducta, por negativa que parezca, es siempre útil y apropiada en determinada situación, y por lo tanto se convierte en una habilidad positiva. Que no siempre se tiene esa conducta.

Centrarse en el contexto resulta muy útil para suavizar el “todo o nada” en la manera de juzgar cada persona su conducta y adoptar un punto de vista más equilibrado.

4.1.8 Visualización

La visualización consiste en imaginarnos escenas positivas, relajando el cuerpo y eliminando de nuestra mente cualquier imagen, o pensamiento que nos pueda distraer. Se trata de una técnica probada que puede ayudarnos a mejorar nuestra autoestima, y a cambiar nuestra forma de relacionarnos con los demás y conseguir determinadas metas.. Si visualizamos personas positivas, totalmente opuestas a la imagen que tenemos de nosotras mismas, por ejemplo, si nos consideramos débiles y nos sentimos desamparadas, visualizaremos personas vigorosas y con recursos; si por ejemplo, nos consideramos poco valiosas, visualizaremos personas importantes.

Gaja (2002) explica, que la visualización reprograma nuestra forma de tomar decisiones mediante imágenes y situaciones positivas, en las que escogemos las mejores opciones posibles. Se lleva a cabo relajando profundamente el cuerpo, en un lugar cómodo donde no se pueda ser molestada. Se respira lenta y profundamente, para eliminar cualquier signo de tensión que pueda haber. Posteriormente se puede visualizar por sentidos:

- 1) Vista: Imaginar formas y colores simples. Se puede empezar por un círculo que vaya variando en forma (triángulo, cuadrado, etcétera) y color (verde, azul, rojo, amarillo, etcétera).
- 2) Oído: escuchar sonidos como por ejemplo, sirenas, aves, timbres, la voz de un familiar o amigo, música. Hasta el punto de no ver nada, solo oír: como escuchar el estallar de las olas contra las rocas, el motor de un coche o los ladridos de un perro.
- 3) Tacto: Ahora no vemos ni oímos, solo tocamos: frutas, seda, nuestro gato, etc.
- 4) Gusto: Podemos sentir el sabor de un zumo de piña, lo ácido, lo dulce y lo cítrico de este jugo; o podemos saborear un helado de vainilla o una taza de chocolate caliente.
- 5) Olfato: Dejamos el gusto para centrarnos en el aroma que desprenden las flores como las rosas, o nuestro perfume favorito, o esa comida que tanto nos gusta

También podemos visualizar nuestro cuerpo: Para realizar este ejercicio, además de la ya requerida tranquilidad, necesitamos un espejo donde observarnos. No vamos a valorarnos sino a conocernos.

- 1) Examinaremos nuestra cara: ojos, pestañas, cejas, nariz, boca, marcas, pecas, orejas, etc.

- 2) Examinaremos el resto del cuerpo: desde el cuello hasta la planta de los pies y todo lo que podamos de la parte posterior. Y lo haremos con detenimiento y minuciosidad.
- 3) Cuando nos hayamos aprendido de memoria como somos, podemos empezar a relajarnos, siempre en un lugar tranquilo y cómodo.
- 4) Imaginaremos que nos levantamos por la mañana: ¿el suelo está frío?; tenemos una alfombra, ¿qué tacto tiene?, ¿qué día hace?, ¿nos quitamos la pijama?, ¿Qué ropa nos ponemos? Después, ¿nos peinamos?, ¿nos duchamos?, ¿nos lavamos los dientes?, ¿a qué sabe la pasta de dientes?, etcétera.
- 5) Debemos sentir cada cosa que hacemos tratando de visualizar, en cámara lenta aquello que realizamos todas las mañanas, de manera que volvamos a experimentar las mismas sensaciones que tenemos cuando nos levantamos.

En base a todo lo anterior, se propone un taller de 13 sesiones, en la cual se trabaja la autoestima en la mujer adolescente como una opción del ejercicio de la PNL.

4.2 Taller de autoestima para mujeres adolescentes

El taller de autoestima para mujeres adolescentes está planeado para impartirse en 13 sesiones de 2 horas cada una.

El taller está estructurado en una tabla con cuatro filas y cuatro columnas. Las filas contienen el número de sesión, el tema que se trabajará, el tiempo de duración de cada sesión y los objetivos que se cubrirán; en la primer columna se proponen los nombres de las dinámicas que se llevarán a cabo; en la segunda columna se especifica el tiempo requerido para su aplicación; en la siguiente refiere el tipo de material de apoyo didáctico que se necesitará y, en la última columna se describe el desarrollo de las actividades de cada dinámica. Algunas requieren de materiales extra que se presentan en forma de anexos, por lo que se presentan al final del taller.

Objetivo general: Al finalizar el taller, las adolescentes adquirirán las habilidades necesarias para mejorar y fortalecer su autoestima.

Objetivos específicos: Las mujeres adolescentes comprenderán la importancia de desarrollar su autoestima, así como sus beneficios para mejorar su calidad de vida. Y se les proporcionará información de autoestima con el objeto de

concientizarlas acerca de lo importante que es en su persona a fin de obtener un óptimo desarrollo individual.

Otra pretensión es propiciar un cambio de actitud con los elementos básicos de la autoestima en las adolescentes a fin de optimizar su crecimiento personal y, para ello es relevante que conozcan el concepto de autoestima y los elementos básicos que la estructuran así como el que reconozcan el concepto que tienen de sí mismas. Para ello el taller está conformado por diferentes temas que medularmente se apoyan en la escalera de la autoestima como: el autoconocimiento, el autoconcepto, la autoimagen, la autoevaluación, las creencias, la autoaceptación, el autorrespeto, la autoconfianza, la autoestima y las metas.

TALLER DE AUTOESTIMA

SESIÓN: 1	TEMA: Presentación del Taller y dinámica de inicio: Autoconocimiento		DURACIÓN: 2hrs.
OBJETIVOS: Las integrantes se conocerán a través de una dinámica para romper el hielo. Conocer el concepto de autoestima y cuales son sus componentes, e iniciar con el primero que es el de autoconocimiento, en donde las adolescentes identificarán físicamente su cuerpo.			
DINÁMICA	TIEMPO	MATERIAL	PROCEDIMIENTO
Presentación del taller y dinámica de “La manzana preguntona”	20 min.	1 manzana 1 CD y una grabadora	<ol style="list-style-type: none"> 1. Después de un saludo, la facilitadora se presenta y a su vez explicará los objetivos del taller dando a conocer el panorama general del contenido temático del taller. 2. El coordinador inicia con una manzana en la mano invitando a las jóvenes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio. Mientras se escucha una canción la manzana se hace correr de mano en mano; al detener la canción, se detiene también el ejercicio y la persona que ha quedado con la fruta en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y su edad. El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la manzana, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.
¿Quién soy? “Anuncios clasificados”	25 min.	Hojas, marcadores acua color y cinta adhesiva.	<ol style="list-style-type: none"> 3. Una vez concluida la actividad anterior, cada participante recibe una hoja en blanco en el cual escribirá un anuncio clasificado como el del periódico ofreciéndose para el taller. Es importante que en el anuncio se mencionen palabras con las cuales se puedan definir así mismos. (Por ejemplo: buena, fuerte, solidaria, enojona, etc.). 4. Se colocan los clasificados en la pared y las participantes pasan a curiosearlos y a preguntar por la gente que les interese.

<p>Cuestionario: "Identificadores de la autoestima"</p>	<p>20 min.</p>	<p>Cuestionario impreso</p>	<p>5. Retroalimentación: Preguntar como se sintieron, que anuncios les llamaron la atención, si creen que les faltó algo por decir, etc. Marcar las diferencias o similitudes que se dieron al definir las características de cada una de ellas haciendo énfasis en la noción de género, poner acento en los roles y estereotipos femeninos y masculinos de sus propias definiciones.</p> <p>6. Se aplicará un cuestionario de 20 reactivos que las mismas adolescentes se auto evaluarán una vez finalizada su aplicación (Ver Anexo 1).</p> <p>7. Introducir el tema de autoestima. ¿Qué es la autoestima?. Primero se les pregunta a través de lluvia de ideas y después el facilitador explica brevemente cuáles son los componentes de la autoestima.</p>
<p>Conferencia: "Desarrollo biológico, psicológico y social de las adolescentes".</p>	<p>20 min.</p>	<p>Láminas del cuerpo humano en diapositivas y cañón</p>	<p>8. El coordinador explicará cómo es el desarrollo biológico, psicológico y social de las adolescentes a través de diapositivas en power point. Al finalizar la exposición, se aclararán dudas.</p>
<p>"Conociendo mi cuerpo"</p>	<p>10 min.</p>	<p>Esquema del cuerpo de la mujer. Lápices.</p>	<p>9. Cada participante recibirá un esquema de la figura humana femenina y colocará sobre la línea de respuesta el nombre de las partes del cuerpo.</p> <p>10. Se confrontarán con las demás integrantes, y se presentará un esquema completo, de las partes de cuerpo.</p>

<p>“Visualizando mi cuerpo”</p>	<p>25 min.</p>	<p>Espejo, Grabadora y CD con música ambiental</p>	<ol style="list-style-type: none"> 11. Para visualizar nuestro cuerpo necesitamos un espejo donde observarnos. No vamos a valorarnos sino a conocernos. 12. Examinaremos nuestra cara: ojos, pestañas, cejas, nariz, boca, marcas, pecas, orejas, etc. 13. Examinaremos el resto del cuerpo: desde el cuello hasta la planta de los pies y todo lo que podamos de la parte posterior. Y lo haremos con detenimiento y minuciosidad. 14. Cuando nos hayamos aprendido de memoria como somos, podemos empezar a relajarnos, siempre en un lugar tranquilo y cómodo. 15. Imaginaremos que nos levantamos por la mañana: ¿El suelo está frío? Tenemos una alfombra; ¿qué tacto tiene?, ¿Qué día hace?, ¿Nos quitamos la pijama?, ¿Qué ropa nos ponemos? Después, ¿Nos peinamos?, ¿Nos duchamos?, ¿Nos lavamos los dientes?, ¿A qué sabe la pasta de dientes?, etc. 16. Debemos sentir cada cosa que hacemos tratando de visualizar, en cámara lenta aquello que realizamos todas las mañanas, de manera que volvamos a experimentar las mismas sensaciones que tenemos cuando nos levantamos. 17. Con este ejercicio concluye la primera sesión.
---------------------------------	----------------	--	---

--	--	--	--

TALLER DE AUTOESTIMA

SESIÓN: 2	TEMA: Autoconocimiento	DURACIÓN: 2hrs.
------------------	-------------------------------	------------------------

OBJETIVOS: Discutir y analizar porque es importante cuidar nuestro cuerpo. Posteriormente, las adolescentes reconocerán sus emociones, sentimientos y pensamientos y tomarán conciencia para poder desarrollar actitudes positivas. Identificarán defectos y cualidades.

DINÁMICA	TIEMPO	MATERIAL	PROCEDIMIENTO
Charla "Importancia de mi cuerpo"	20min.	Tarjetas bibliográficas, bolígrafos	<ol style="list-style-type: none"> 1. En esta charla se preguntará a través de una lluvia de ideas, porqué es importante cuidar nuestro cuerpo. Las participantes deberán anotar en una tarjeta, cuáles son los cuidados que debemos darle a nuestro cuerpo. Al terminar cada una leerá lo que escribió. 2. retroalimentación: Mencionar la importancia de la higiene personal, una buena alimentación y el ejercicio.
Relajación: "Visualizar por sentidos"	25 min	Colchoneta, grabadora, CD de música ambiental, velas aromáticas	<ol style="list-style-type: none"> 3. Se invita a las participantes a recostarse en las colchonetas y se se les pide cerrar los ojos. Se inicia una relajación con inhalaciones profundas, y se les pide iniciar con: 4. Vista: Imaginar formas y colores simples. Se puede empezar por un círculo que vaya variando en forma (triángulo, cuadrado, etc.) y color (verde, azul, rojo, amarillo, etc.). 5. Oído: escuchar sonidos como por ejemplo, sirenas, aves, timbres, la voz de un familiar o amigo, música. Hasta el punto de no ver nada, solo oír: como escuchar el estallar de las olas contra las rocas, el motor de un coche o los ladridos de un perro. 6. Tacto: Ahora no vemos ni oímos, solo tocamos: frutas, seda, nuestro gato, etc.

<p>“Conociéndome “</p>	<p>25 min.</p>	<p>Hojas y lápices</p>	<p>7. Gusto: Podemos sentir el sabor de un zumo de piña, lo ácido, lo dulce y lo cítrico de este jugo; o podemos saborear un helado de vainilla o una taza de chocolate caliente.</p> <p>8. Olfato: Dejamos el gusto para centrarnos en el aroma que desprenden las flores como las rosas, o nuestro perfume favorito, o esa comida que tanto nos gusta.</p> <p>9. Al terminar, cada una comentará como se sintió.</p> <p>10. Con la finalidad de identificar cualidades y defectos de sí mismas, se introduce el tema de la dinámica comentando que cada persona tiene tanto cualidades como defectos, que es importante conocerlos para poder manejarlos y así sentirse satisfecho consigo mismas y con los demás.</p> <p>11. Se continua con la siguiente dinámica para identificar cualidades y defectos como parte de la autoestima. Las participantes en una hoja dibujaran su mano izquierda y su mano derecha, en donde colocaran sus cualidades y defectos en cada dedo. Al terminar, se trabajará en mesa redonda para comentar estas cualidades y defectos.</p> <p>12. Retroalimentación: en plenaria comentaran como se sintieron, que costó más trabajo o menos trabajo identificar, en que pensaron inmediatamente, que tan importante es identificar las cualidades y defectos de una misma y como influye en nuestra autoestima.</p>
<p>“Quiero tus cualidades”</p>	<p>25min.</p>	<p>Globos, marcadores y cinta adhesiva</p>	<p>13. Se inflan globos para el doble de los miembros del grupo y se reparte dos globos a cada joven y diles que escriban en ellos dos cosas que para ellos son valiosas (en cualquier aspecto: una cualidad, una pertenencia, etc.) Todas colocarán sus globos de tal manera que lo que escribieron pueda ser visto por todo el grupo. Explica que cada participante podrá elegir y quitar dos globos, que tengan escrito algo</p>

<p>“No te Quemés”</p>	<p>25min</p>	<p>Una caja de cerillos, hojas blancas para registrar</p>	<p>que a ellos les gustaría tener.</p> <p>14. Cuando a alguien le quitan uno o dos de sus globos no puede recuperarlos. Un globo sólo puede ser quitado una vez.</p> <p>15. Una persona puede llegar a tener hasta cuatro globos (si nadie le quita los suyos) y al final algunos pueden quedarse sin ninguno (si les quitaron los suyos y no quisieron ningún otro). Al terminar la dinámica, preguntar:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. ¿Cómo les hace sentir que otros anhelan algo que ustedes tienen? b. ¿Qué sentimientos o emociones motivan a una persona a realmente tratar de quitarle algo a otra persona? c. ¿Qué acciones podría llevar a cabo alguien que experimenta estas emociones? <p>16. Se finaliza esta sesión con la dinámica “No te quemés” que tiene la finalidad de retroalimentar lo vivido a fin de que ayude a acentuar las cualidades de las adolescentes. Pasando una caja de cerillos, una persona a la vez, dirá tantas características de sí misma como pueda antes de que se apague el cerillo o se quemé los dedos. Cada atributo vale un punto. Un observador registrará llevando la cuenta. La ganadora será la que tenga más puntos.</p>
-----------------------	--------------	---	---

--	--	--	--

TALLER DE AUTOESTIMA

SESIÓN: 3	TEMA: Autoconocimiento	DURACIÓN: 2hrs.
------------------	-------------------------------	------------------------

OBJETIVOS: Las jóvenes reconocerán la importancia de relacionarse con los seres humanos para trascender a través del papel que viven en la sociedad. Reconocerán el rol social que a cada una les toca vivir y en función de su familia.

DINÁMICA	TIEMPO	MATERIAL	PROCEDIMIENTO
Sociodrama: "La casa de los locos"	30min.	Trajetas de contenido del personaje Disfraces, maquillaje	1. A cada integrante se le entrega una tarjeta que contiene una emoción y deberán escenificarla a través de un personaje creado por ellas mismas. 2. Al termino, comentaran que experimentaron, y cómo se sintieron. señalarán cual fue el objetivo del sociodrama, y de cada uno de los papeles.
"Una familia de tantas"	40min.	Mesa, sillas	3. Se piden ocho voluntarias para formar dos equipos. Cada uno representará la historia de una familia. Al terminar, se retroalimenta preguntando sus observaciones, sensaciones y comentarios y se termina explicando, como a cada una de nosotras se nos ha asignado un rol y como ha sido la familia quien se ha encargado de implantarlo.
Charla	10min.		4. En este espacio se explicará porqué, el autoconocimiento es una parte importante de la autoestima.
Relajación: "Escuchando mi cuerpo, mis emociones y mi"	40min.	Grabadora y CD de relajación.	5. Se termina la sesión con una dinámica de relajación en CD. Deberán las integrantes portar ropa cómoda.

espíritu”			
-----------	--	--	--

TALLER DE AUTOESTIMA

SESIÓN: 4	TEMA: Autoconcepto y Autoimágen.	DURACIÓN: 2hrs.
------------------	---	------------------------

OBJETIVOS: Explicar que es autoconcepto y porque forma parte de la autoestima. Conocer el autoconcepto que tenemos de si mismas y de la vida de las demás.

DINÁMICA	TIEMPO	MATERIAL	PROCEDIMIENTO
Conferencia	10min	Diapositivas y cañón.	1. Se explicará brevemente que es autoconcepto y que es autoimágen y, que importancia tiene en la autoestima.
“El espejo”	30min.	Hoja de apoyo didáctico (Anexo 2) y lápices	<p>2. Se trata de identificar en si mismas las cualidades y habilidades positivas para lo que se les distribuye una hoja de apoyo didáctico a cada adolescente (ver anexo 2) en donde colocarán en la sección del espejo que corresponda que cualidades o características positivas se reconocen en sí mismas, empleando para ello dibujos o palabras (por ejemplo, adjetivos). Se les dará diez minutos para realizar esta actividad.</p> <p>3. Dividir al grupo en parejas e indicarles que comenten entre sí el ejercicio. Para ello dispondrán de diez minutos. Algunos puntos que se les pueden sugerir son:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) ¿Qué habilidades o cualidades les costó más identificar?, b) ¿Porqué creen que tienen tales características? Y c) ¿Cómo creen que pueden mantener o aumentar la imagen positiva que les refleja cada espejo acerca de sí mismas. <p>4. Integrar al grupo pidiendo que algunas voluntarias expresen lo que</p>

Yo Mujer: "Autobiografía"	40min.	Hojas y lápices.	<p>sintieron y/o pensaron durante la realización del ejercicio.</p> <p>5. Concluir la técnica comentando que la clave de la autoestima está en identificar y desarrollar las características positivas que cada una posee.</p> <p>6. Para iniciar esta dinámica, las adolescentes trabajarán tres aspectos: Cómo Soy, cómo me ven los demás y, cómo me gustaría ser.</p> <p>7. Se reparte una hoja a cada participante y un lápiz; la facilitadora les pedirá que escriban su biografía brevemente.</p> <p>8. Al terminar, la facilitadora toma las hojas e irá leyendo lo escrito en cada hoja.</p> <p>9. Las participantes descubrirán de quien es dicha autobiografía.</p> <p>10. Retroalimentación: ¿Qué tan rápido adivinamos de quién se trataba?; ¿cómo nos sentimos al escuchar en boca de otras personas nuestra historia?, ¿nos reflejamos con las historias leídas?</p>
Ejercicio: "Contacto con mi Yo interior"	40min.	Cuestionario Música ambiental y grabadora	<p>11. Realizar el ejercicio: "Contacto con mi Yo interior", relajando el cuerpo y escuchando música de relax. Para el formato de preguntas, ver Anexo 3.</p>

--	--	--	--

TALLER DE AUTOESTIMA

SESIÓN: 5	TEMA: Autoconcepto y autoimagen.	DURACIÓN: 2hrs.
------------------	---	------------------------

OBJETIVOS: Para construir su autoconcepto, las participantes identificarán cómo son vistas por los demás y como les gustaría ser, a fin de valorar como se ven, se sienten y como les gustaría ser vista por los demás.

DINÁMICA	TIEMPO	MATERIAL	PROCEDIMIENTO
“Y tu...¿Quién eres?”	40min.	Copias del anexo 4 Bolígrafos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esta dinámica se divide en tres fases. En la primera se le entrega a cada asistente una copia del anexo 4 y antes de leer, se les pide que se sienten en una posición cómoda, que se relajen respirando lenta y profundamente seis veces. Después, que cierren sus ojos y que imaginen que seres de otros mundos las quieren conocer. Cada una deberá enviar una carta en donde se describan. Imaginen que esa carta será para ellos la base para conocer a los seres humanos. Habrá que describirse en todos los sentidos, y lo más sinceramente posible. 2. En la segunda fase, se les pide que antes de enviar la carta, la revisen, y descubran si escribieron en ella referencias negativas o reprobatorias, para ello contestarán algunas interrogantes. 3. En la tercera fase, elaborarán una última carta en la que una vez identificadas las referencias negativas, deberán corregir, asegurándose de no escribir nada negativo de su persona. 4. Al finalizar la sesión, las participantes se sentarán cómodamente en el piso formando un círculo, para comentar sus experiencias, las cosas que modificaron, las dificultades que encontraron al contestar el cuestionario, y sobre todo, lo que aprendiste de este cuestionario.
“El entorno y mis	40min.	Rotafolio,	5. En esta dinámica lo importante es reconocer que somos para los/as

<p>cualidades”</p> <p>“My fair Lady” (El efecto Pigmalión)</p>	<p>40min.</p>	<p>marcadores y cinta adhesiva</p> <p>Hojas blancas, bolígrafos 1 vela por asistente</p>	<p>demás, por lo que se colocarán en parejas cada una de las participantes y van a dibujar el contorno de sus cuerpos en la posición que se sientan más seguras.</p> <p>6. Al terminar, cada participante pasará a escribir en todos los dibujos las cualidades que han observado de cada persona del grupo.</p> <p>7. Después se les pedirá a cada asistente que observe su dibujo.</p> <p>8. Retroalimentación: En plenaria se les preguntará cómo se sintieron, si sabían que tenían esas cualidades, que les aporta este ejercicio.</p> <p>9. Esta dinámica tiene como fin que las asistentes descubran como les gustaría ser, ser vistas por los demás, para lo que se les explica que significa el efecto Pigmalión a través de la narración de la historia del artista griego mitológico que esculpió la estatua de una mujer bellísima y que se apasionó de tal forma por su propia creación, que la diosa Venus atendió sus súplicas y le dio vida a la estatua.</p> <p>10. Se les pide a las integrantes que definan:</p> <p>a) ¿Cómo es la estatua de ti misma que te gustaría esculpir y después darle vida?</p> <p>b) Si te fuese posible actuar como la escultora de tu propio destino y de tu personalidad (ciertamente es posible), ¿cómo te gustaría ser?</p> <p>11. Cada asistente encenderá su vela y en torno a ella en hoja blanca anotarán todo lo que deseen. Al finalizar cada una leerá su descripción.</p> <p>12. Retroalimentación: Comentar como se sintieron. Y señalar que si las expectativas de una persona pueden influir en el comportamiento de otra, esa influencia también es posible (la mayoría de las veces con</p>
--	---------------	--	---

			mucha más fuerza) cuando dichas expectativas proceden de la misma persona.
--	--	--	--

TALLER DE AUTOESTIMA

SESIÓN: 6	TEMA: Autoimagen		DURACIÓN: 2hrs.
OBJETIVOS: Definir el concepto de autoimagen y señalar los problemas más comunes que se presentan, así como establecer la relación con autoestima. Identificar como se sienten a través de un dibujo. Posteriormente, conocer que relación tienen la adolescentes con su cuerpo, si están conformes o inconformes.			
DINÁMICA	TIEMPO	MATERIAL	PROCEDIMIENTO
Conferencia	30min.	Diapositivas y cañon	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se explicara que es autoimagen, cuál es su importancia y que problemas suele implicar en las adolescentes cuando están inconformes y de que manera se vincula a la autoestima. Para ello la exposición es a través de diapositivas con imágenes que señalen los principales trastornos que afectan durante esta etapa, tales como la imagen corporal, su distorsión, los trastornos alimenticios (anorexia, bulimia y obesidad) y problemas emocionales y sociales. 2. Al termino, se disponen 10 minutos para intercambiar comentarios o aclarar dudas.
“Hoy me siento”	30min.	Hojas y lápices	<ol style="list-style-type: none"> 3. Se reparte una hoja y un lápiz a cada participante, que proyecten como se sienten en la etapa de vida en que se encuentran. 4. Se le aclara que no se trata de un concurso de dibujo y que no será calificado. Se enfatiza que lo más importante es que a través del dibujo, se refleje su estado emocional, y si lo requieren, podrán utilizar palabras. 5. Se forman parejas para intercambiar lo que expresaron de ese dibujo.

<p>“Mi cuerpo habla” (Somatic Syntax)</p>	<p>60min.</p>	<p>Hojas, lápices, CD de música ambiental, grabadora</p>	<ol style="list-style-type: none"> 6. Retroalimentación: en plenaria, cada pareja compartirá con el grupo, como se sintieron, que observaron en común, como se sienten al expresarse en un dibujo. 7. Se les explica a las participantes que <i>Somatic Syntax</i> (o el uso de la sabiduría del cuerpo somático) alude a que muchas experiencias están grabadas en el cuerpo físico, en el, todo está sintetizado: todo lo que aprendemos y/o experimentamos. Es como un gigantesco archivo andante y viviente en donde el inconsciente a través de el habla, en la forma de pararnos, de caminar, cuando nos hablan ¿miramos a la otra persona?, en como nos sentamos, etc.(Esta información será opcional). Después de respirar lenta y profundamente, 8 veces, con música de fondo, se les pedirá a cada integrante: 8. Que en un papel, describan cómo es su casa ideal. No deberán olvidar detalles: cimientos, estructura, fachada, ventanas, habitaciones (cuáles, dónde, cómo, medidas, etc.). 9. Una vez descrita la casa de sus sueños, pasaran a jerarquizarla, es decir, a poner que habitación o “que” es fundamental para cada una (lo que van a poner en primer lugar) y luego en segundo y así sucesivamente. 10. Contestar: si existe alguna habitación, estancia o cuarto que no sacrificaría bajo ningún concepto y, de tener que renunciar a algo, ¿a qué renunciarían? 11. Se les pide que cierren los ojos y mediten sobre cada estancia, o elemento de su casa, como algo simbólico para ellas. Por ejemplo la cocina: ¿Qué simboliza de ti. en relación con alguna parte de su cuerpo?, y así sucesivamente con todos los elementos de la casa. Al establecer la relación, anotarán en la hoja, lo que corresponda. 12. Otra de las finalidades será que traten Por lo que trataran de descubrir cómo es la relación con su cuerpo, que partes le gustan o le disgustan y porque. Por último, escribirán las conclusiones que hayan obtenido a partir de realizar este ejercicio. Y cada una comentará.
---	---------------	--	---

			13. Retroalimentación: se les informa que el ejercicio que acaban de realizar es importante, porque de forma sutil han extraído poderosa e interesante información que se hallaba en el apartado del inconsciente.
--	--	--	--

TALLER DE AUTOESTIMA

SESIÓN: 7	TEMA: Autoevaluación y creencias.		DURACIÓN: 2hrs.
OBJETIVOS: Conocer y definir autoevaluación, valoración y creencias. Determinar a través de un test, nuestra identidad, nuestra autoestima y nuestras creencias. Posteriormente, las adolescentes identificarán, reconocerán y analizarán sus creencias eliminando las negativas.			
DINÁMICA	TIEMPO	MATERIAL	PROCEDIMIENTO
Test de creencias en la identidad y en la autoestima.	30min.	Test impreso (1 por participante)	1. Se aplica el test, para evaluar las creencias en la identidad y autoestima. Al finalizar, evaluar y comentar los resultados (Anexo 5).
Conferencia	15min.	Diapositivas, cañón	2. Se presenta una exposición breve sobre lo que es la autoevaluación, se define y se explica su importancia. Se introduce el concepto de creencia, preguntando a cada asistente que es, y finalmente se explica que es, y los tipos de creencias que existen. Esto se realiza a través de diapositivas en power point. Al finalizar, se aceptan comentarios y se aclaran dudas.
“Limpieza de armarios”	75min.	Formatos, hojas blancas,	3. Esta dinámica se divide en cuatro fases: Durante la primera fase de inventario de armarios , a cada adolescente se le entrega una hoja impresa y se le pide que la llene conforme a las instrucciones (ver

		<p>lápices, CD de música ambiental y grabadora, cerillos.</p>	<p>Anexo 6). Se ambienta la sesión con música. Se disponen de 20min.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. En la segunda fase de limpieza de armarios, Se escoge un apartado de la segunda hoja de formato, y se les pide que enumeren todas las ideas, los pensamientos y creencias que les vengan a la mente. Y se hará lo mismo con los siguientes apartados. Al finalizar cada apartado, deberán revisar si están de acuerdo, o desean quitar o agregar algo. Se disponen de 30min. 5. En la tercera fase de despeje, se trata de decidir con cuales de las creencias aparecidas o halladas desean quedarse y con cuales no. Se estima un tiempo de 10min. 6. La última etapa e llamada fase de quema: deberán quemar las creencias con las que no desea quedarse, escribiéndolas en una hoja blanca, se queman o bien se rompen en pedazos y se tiran a la basura. Se asignan 10minutos. 7. Retroalimentación: Se contemplan 5minutos y se les explica que se le llamó "inventario de armario" porque es como si ellas revisasen su armario, ropero o clóset, y observasen conscientemente, por primera vez los trajes, zapatos, blusas, etc. Y de los que hay ahí, cuáles fueron regalos, comprados por ellas mismas, o impuestos, o si alguien se los dejó allí sin avisar. Si nos ponemos un traje que no es nuestro, por ejemplo, y que nos ajuste demasiado, o no nos guste, pasa igual con las creencias, como no son nuestras, por eso nos incomodan tanto. Cuando se es pequeña, escuchamos opiniones acerca de si mismas y de multitud de temas, y fue así como se ha ido llenando el armario, con todas las opiniones que escuchan a su alrededor. Y con ese fondo de armario, es como se vestirán para ocasiones.
--	--	---	---

--	--	--	--

TALLER DE AUTOESTIMA

SESIÓN: 8	TEMA: Autoaceptación.		DURACIÓN: 2hrs.
OBJETIVOS: Conocer el concepto de autoaceptación y su importancia en la escalera de la autoestima. Así mismo, las adolescentes identificarán las partes de su cuerpo que no aceptan o rechazan y aprenderán a través de dinámicas a vivir el proceso de aceptación.			
DINÁMICA	TIEMPO	MATERIAL	PROCEDIMIENTO
Conferencia	10min.	Diapositivas , cañón	1. Se introduce el nuevo tema definiendo que es autoaceptación presentándolo en power point y se explica que aceptarse a uno mismo es uno de los grandes secretos de la evolución personal, y no hay aceptación completa si uno no acepta su cuerpo tal como es en estos momentos. Para que se produzca la aceptación primero es necesario identificar las partes de nuestro cuerpo que rechazamos consciente o inconscientemente.
“Aceptando mi cuerpo”	30min.	CD de música ambiental, grabadora, formato impreso (Anexo 7) y bolígrafos.	2. Se les pide a las adolescentes sentarse cómodamente, y en armonía con música ambiental, se induce a que se relajen un poco cerrando los ojos, y respirando lentamente durante unos minutos. Se les pide que sientan todo su cuerpo, concentrándose en cada parte, desde los dedos de los pies hasta la parte superior de la cabeza. 3. Después de ese relax, se les entrega una hoja con algunos ejercicios impresos, los cuales deberán ser contestados (Ver anexo 7). 4. Al finalizar se forma una mesa redonda y cada integrante leerá sus respuestas. Las demás participantes podrán anexar comentarios.

Collage: “Sería maravilloso ser “	35min.	1 fotografía Hoja tamaño carta, revistas, tijeras, pritt	<ol style="list-style-type: none"> 5. Se entrega a las asistentes una hoja en blanco y se les pide que coloquen su fotografía en el lugar que quieran Y a partir de ello elaborarán un Collage a través de recortes de revistas, y escogerán imágenes con las que se identifiquen en el pasado, presente y futuro en todos los momentos o etapas de su vida. 6. Al terminar, cada una expresará, que significan las imágenes seleccionadas, porque escogieron , que piensan y cuál fue la razón de colocar su fotografía en el lugar que eligieron. 7. Retroalimentación: Se explica, que influencia tienen los estereotipos de belleza actual y se analizan ventajas y desventajas.
“Zoom: aumentando cualidades”	20min.	Hoja impresa (Anexo 8) y bolígrafos.	<ol style="list-style-type: none"> 8. Se le entrega a cada participante una hoja de dos ejercicios que deberán contestar (Anexo 8) y al termino se efectuaron comentarios al respecto.
Relajación: “Limpiando las células”	25min.	CD para relajarse, grabadora, colchonetas	<ol style="list-style-type: none"> 9. Para concluir con el cierre de sesión se llevará a cabo una relajación. Se invita a las adolescentes ponerse cómodas, si lo desean, pueden acostarse sobre una colchoneta. Con música de meditación, se les pide cerrar los ojos y seguir las instrucciones:

Lim piando las célu las

Respira pro fundo ...

Siente que necesitas descanso ...

Tom a conciencia del cuero cabelludo , siente la circulación de la sangre en la cabeza...

Siente las neuronas de tu cerebro ...

Agradéceles su trabajo ..Eres inteligente, gracias a las neuronas...
Desciende hacia la cara, los ojos, la nariz, la boca,.. Dale gracias por
mantenerte alerta...

Sigue descendiendo por la garganta, el pecho, el estómago, el hígado, a los
pulmones que trabajan para recibir oxígeno y gracias a ellos estas viva... los
intestinos... siente las células vibrar de contento por su
trabajo ..Agradéceles su trabajo ...
trabajo incansable...

Entra en la corriente sanguínea...habla con los glóbulos blancos y
expresales que reconoces su trabajo de defenderte contra las
enfermedades.. Gracias a ellos tu cuerpo está sano, gracias a los alimentos
que recibe tu cuerpo, tu piel, toda tu estas bien alimentada, estás sana, y
eso te da alegría, felicidad...

Llega al corazón, muéstrale que le debes mucho, dale gracias por su ritmo
y por la vida que te proporciona...

Regresa de nuevo al cerebro, agradécele su trabajo incansable...
Sal de tu cuerpo y siéntete totalmente despierta, lúcida, inteligente,
capaz.

--	--	--	--

TALLER DE AUTOESTIMA

SESIÓN: 9	TEMA: Autorrespeto		DURACIÓN: 2hrs
OBJETIVOS: Las adolescentes comprenderán el significado de autorrespeto y aprenderán a manejar en forma conveniente sus sentimientos y emociones sin hacerse daño, ni culparse a través de la intención positiva. Además identificarán dos caminos que pueden tomar ante situaciones de la vida.			
DINÁMICA	TIEMPO	MATERIAL	PROCEDIMIENTO
Conferencia	15min.	Diapositivas y cañón	1. Se explica a través de una presentación en power point, que el autorrespeto es entender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente, sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Y es un elemento valioso de la autoestima. Se explica que es intención positiva.
“Las dos puertas”	25min.	Dos puertas de papel Kraf: una con leyenda Yo debería , y la otra con la leyenda Yo podría .	2. Pedir que se pongan en parejas y se sienten una frente a la otra, que cierren los ojos y a la que la facilitadora toque por la espalda va a decir una frase que empiece con la palabra: Yo debería . Al terminar la persona que está frente a ella le contestará Tu podrías , con alguna frase positiva
Un bálsamo para el	50min.	Una cartulina	3. Se sientan las participantes en círculo y se les advierte que el

<p>alma: "Reconciliándonos con nuestros yo del pasado".</p>		<p>con mensaje, Hojas de ejercicios (Anexo 9), bolígrafos.</p>	<p>siguiente ejercicio pretende identificar algún comportamiento negativo que amarga su existencia y hace difíciles los momentos, la relación con los demás, y por ello se propone una forma sencilla de acabar con la incomprensión y endulzar su vida.</p> <p>4. Se pega una cartulina en la pared que dice:</p> <div data-bbox="951 483 1764 789" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">Reconciliándonos con nuestros "yo" del pasado</p> <p>No olvides que...</p> <p>"Para reconciliarte con tus yo del pasado debes aceptar la intención positiva de cada uno de tus actos, así como que no existen errores o fracasos sino resultados"</p> </div> <p>5. Se les entrega a las jóvenes una hoja de ejercicio que deberán contestar (ver Anexo 9) .</p>
<p>Relajación: "Afirmaciones y autoestima"</p>	<p>30min.</p>	<p>CD de meditaciones, grabadora, colchonetas</p>	<p>6. Una vez terminado este ejercicio, se concluye la sesión con una dinámica de Afirmaciones:</p> <p>7. se pide a las participantes que se acuesten en una colchoneta, se relajan con un CD de Afirmaciones.</p>

--	--	--	--

TALLER DE AUTOESTIMA

SESIÓN: 10	TEMA: Autoestima	DURACIÓN: 2hrs.
-------------------	-------------------------	------------------------

OBJETIVOS: Explicar qué es y cómo se forma la autoestima y, que es la docena mágica y como la utilizamos en nuestra vida cotidiana. Exponer los componentes de la autoestima: Alta, baja, y a partir de ello, las adolescentes reconocerán las características de la autoestima positiva y negativa, para darse cuenta de los sentimientos que se pueden tener en diferentes situaciones de la vida, y como la postura corporal, es un elemento revelador de estas actitudes.

DINÁMICA	TIEMPO	MATERIAL	PROCEDIMIENTO
Conferencia	10min.	Diapositivas, cañón	1. Se presenta la escalera de la autoestima, y se pregunta ¿Qué es autoestima?. Posteriormente se habla brevemente de cómo se forma los elementos que la estructuran. Subsiguientemente se expondrá que es la Docena Mágica.
“La docena mágica”	25min.	Tarjetas	2. En equipos de cuatro a seis personas se les repartirán una tarjetas en donde estarán escritas la docena mágica de la autoestima. 3. Las participantes analizarán la importancia de esta docena en nuestra vida cotidiana y porque es necesario tenerlas presente en cada momento.

<p>LA DOCENA MÁGICA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saber y aceptar que todos tenemos cualidades y defectos 2. Saber que todos tenemos algo bueno de lo cual podemos estar orgullosos. 3. Poder liberarnos de conceptos negativos.

<p>Conferencia</p>	<p>15min.</p>	<p>Diapositivas, cañón.</p>	<div data-bbox="877 360 1879 1193" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <ol style="list-style-type: none"> 4. Aceptar que todos somos importantes. 4. Vivir responsablemente de acuerdo con la realidad, reconociendo lo que nos gusta y lo que no. 6. Aprender a aceptarnos a través de lo que sentimos y de lo que somos. 7. Liberarnos de la culpa al evaluar lo que queremos y pensamos. 8. Actuar de acuerdo con lo que deseamos, sentimos y pensamos, sin tener como base la aprobación o desaprobación de los demás. 9. Sentirnos responsables de nosotros mismos ya que el hacernos responsables de la propia existencia, genera confianza en nosotros mismos y en los demás. 10. Vivir auténticamente al aprender a ser congruentes entre la forma de sentir y de actuar. 11. Fortalecer la autoestima en los otros, esto refleja nuestra propia autoestima. 12. Hallar la valentía de amarnos como personas y comprender que éste es un derecho propio que todos tenemos. </div> <p>4. Retroalimentación: En plenaria, un miembro de cada equipo dará la conclusión a la que llegaron</p>
--------------------	---------------	---------------------------------	--

<p>Cara feliz y cara triste</p>	<p>25min.</p>	<p>Papelitos negros y blancos, marcadores, una cara feliz en cartulina y una cara triste en otra cartulina. Sillas</p>	<ol style="list-style-type: none"> 5. Explicar los componentes de la autoestima: Alta, baja, Que características debe tener la autoestima positiva. 6. Con esta dinámica las participantes reconocerán las características de la autoestima positiva y negativa, para darse cuenta de los sentimientos que se pueden tener en diferentes situaciones de la vida, por lo que se forman dos equipos: uno, deberá tener papito blanco y se colocaran al frente de la cartulina de la cara feliz; y el otro equipo, que tendrá un papelito negro, se pondrá frente a la cara triste. La postura corporal que proyecte cada participante, será importante. 7. El equipo de la cara feliz, escribirán las características de la autoestima alta; y el equipo de la cara triste, las características de la autoestima baja. Unos a otros se harán preguntas.
<p>“Cambio de imagen”</p>	<p>20min.</p>	<p>CD de música ambiental, grabadora.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 8. se le explica a las integrantes del taller que: “ Este ejercicio es muy sencillo , útil y efectivo. Te va hacer sentir bien. ¡Practícalo todas las veces que quieras!” 9. Cierra tus ojos, respira tres veces lenta y profundamente. Haz una imagen mental de ti misma. Piensa en cómo te ves. ¿Cómo es esa imagen? (fuerte o débil, grande o pequeña, con o sin movimiento, brillante u oscura ...). En resumen: ¿Es positiva o negativa? 10. Elimina lo negativo: por ejemplo: si ves una imagen que no logra metas, cámbiala. Si tu imagen física no es la que quieres, ajústala, etc. Que la imagen represente tus puntos fuertes, tus mejores habilidades, que te veas como cuando has logrado una meta que habías deseado mucho. Hazle cambios a la imagen que sean muy atractivos y motivadores para ti, por ejemplo: hazla grande, brillante, en colores, en tres dimensiones, con movimiento. Agrega todo aquello que la haga más atractiva y que te estimule a actuar. Puedes probar e ir haciendo

"Masaje de espaldas"	25min.	CD de música clásica, grabadora	<p>ajustes, hasta que te sientas bien satisfecha.</p> <p>11. ¿Cómo te sientes con la nueva imagen? Este ejercicio ayuda a mejorar notablemente la autoestima.</p> <p>12. Se trata de realizar entre las participantes un contacto corporal estructurado, positivo y relajante, por lo que se les pide que se coloquen en un círculo cerrado, viendo hacia la espalda de la persona que se encuentra a la derecha; todas se acercan a su compañera y comienzan a dar un ligero masaje. Después se cambia la consigna de que le hagan en la espalda un dibujo y lo adivinen; después escribir alguna letra, palabra; Y finalmente se vuelve a cambiar la consigna y deberán hacer como pezuñas de caballo, patas de elefante, pico de ganso, un gusanito de seda, etc.</p> <p>13. Retroalimentación: ¿Cuánto tiempo te daban un masaje?, ¿Cómo nos sentimos al contacto con otras personas?, ¿Cómo influye en nuestra autoestima?</p>
----------------------	--------	---------------------------------	---

--	--	--	--

TALLER DE AUTOESTIMA

SESIÓN: 11	TEMA: Fortaleciendo mi autoestima.	DURACIÓN: 2hrs.
-------------------	---	------------------------

OBJETIVOS: Sensibilizar a las asistentes sobre la importancia de fortalecer su autoestima para mejorar su calidad de vida trabajando y ejercitando la autoconfianza. Exponer acerca de cómo pueden las adolescentes desarrollar una mejor autoestima. Además, las jóvenes aprenderán a reforzar su autoestima e mediante la identificación de eventos significativos y positivos durante su vida. Reconocerán los obstáculos que limitan el desarrollo de una buena autoestima.

DINÁMICA	TIEMPO	MATERIAL	PROCEDIMIENTO
“Barquito de papel”	20min.	Hojas blancas, lápices y bolígrafos de colores	<ol style="list-style-type: none"> 1. A cada participante se le entregará una hoja de papel y se le pedirá que la doblen a la mitad. A la mitad de esa media hoja anotarán sus cualidades y en cada orilla, un defecto de su persona. A continuación se le pedirá que elaboren un barquito de papel y lo decoren de manera en que puedan identificarlo como propio. 2. Retroalimentación: se hace la analogía y se les dice que así es la autoestima y en ocasiones hay cosas que la deterioran, como por ejemplo, una materia reprobada, y se corta un costado del barquito; ser llamada con alguna palabra altisonante o peyorativa, ya sea por alguno de sus padres, y se corta otro costado; al terminar con el novio, y se corta la punta de en medio del barquito (se les pregunta si el barquito seguirá flotando, cada vez que se corta un trocito de éste). 3. Finalmente se les pide que desdoble la figura y está quedará en forma de un chaleco. Se les dirá que es su chaleco salvavidas, y aunque hayan cosas o situaciones que deterioren su autoestima, siempre contarán con cualidades que les ayudaran a salir adelante.

Conferencia	10min.	Diapositivas, cañón .	<ol style="list-style-type: none"> 4. El propósito de esta técnica es trabajar autoconfianza, que es otro de los componentes de la autoestima, pues al reconocer la persona sus cualidades, esto le permite utilizarlas para desarrollar y fortalecer su autoestima. 5. Ésta exposición versará sobre el fortalecimiento de la autoestima y cuales son los obstáculos que impiden su desarrollo, a través de diapositivas se presentará. Al termino de ésta, se invita a que las integrantes pregunten o adicionen algún comentario.
“Dulces recuerdos”	40min.	Papel blanco tamaño oficio o cartulina y lápices	<ol style="list-style-type: none"> 6. En esta dinámica se pretende reforzar la autoestima de las participantes mediante la identificación de eventos significativos y positivos durante su vida, por lo que se les indica que la actividad a realizar consiste en situar gráficamente el (los) lugar (es) de su casa donde hayan pasado los momentos más agradables de su vida. 7. Repartir las hojas o cartulinas y se les pide que dibujen un plano de su casa. Después deberán localizar en éste, en base a sus recuerdos: <ol style="list-style-type: none"> a) el lugar que más utilizaron para sentirse a gusto, b) el lugar que les trae más gratos recuerdos, c) el lugar que más les gustaba en la niñez, d) el lugar que más sentían suyo. 8. Pedir que formen las participantes equipos de 3-4 integrantes para que compartan sus vivencias y se solicita después a un representante de cada equipo que comparta con el grupo algún comentario gracioso o especialmente interesante que a su parecer haya ocurrido en el interior de su equipo. Y, cerrar el ejercicio comentando que cada persona tiene en sí misma, algo de lo cual pueda sentirse orgullosa o satisfecha y ello la hace especial a los ojos de los demás y que recordarlo ayuda a conservar nuestra autoestima.

<p>“Las cualidades que te hacen feliz”</p>	<p>20min.</p>	<p>Hoja de ejercicio (Ver Anexo 10), CD de música ambiental, grabadora.</p>	<p>9. El siguiente ejercicio se realiza , de manera individual, con música ambiental de fondo. Se le entrega a cada asistente una hoja de ejercicio (Anexo 10). Al terminar, cada persona comenta que mociones sintió , que pensó.</p> <p>10. Mensaje final: recuerda que eres un canal del universo: La expresión de tus cualidades y de lo que te hace feliz son producto de la belleza del universo, siente la plenitud de estar viva, sana y feliz.</p>
<p>Relajación: “Transformación instantánea”</p>	<p>30min.</p>	<p>Colchonetas o sillas (opcional), esencias florales o frutales, música meditación, grabadora.</p>	<p>12. Se invita a las participantes a ponerse cómodas, sea sentadas en la silla, o acostándose en una colchoneta. Las esencias del aroma que deseen deberán ser untadas sobre la piel, preferentemente. Se inicia cerrando los ojos, escuchando una música suave y dulce de fondo...</p> <div data-bbox="856 743 1879 1430" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">TRANSFORMACIÓN INSTANTÁNEA</p> <p>Relaja el cuerpo , respira profundo , inhalas , y lentamente exhalas...Mantén tus ojos cerrados y prepárate para sentir la transformación de las células cerebrales.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Piensa en un conducta que quieras cambiar, algo que no te guste de tu forma de ser. 2. Fíjala en la mente como un pensamiento : <ul style="list-style-type: none"> ♣ Observa imágenes. ♣ Siente el cuerpo pesado con esa característica, puedes percibir un mal olor, nota un sabor desagradable en la boca. ♣ Escuchas ruidos indescifrables. 3. Respira profundo varias veces y siente malestar por tener eso que necesitas cambiar. </div>

4. Despidete de ello, porque ya no hace falta. Una vez que te hayas despedido, toma una respiración profunda, y retén el aire unos segundos, mientras sostienes el aire, percibe como una revelación, lo nuevo que va a sustituir a lo viejo.

5. Expulsa el aire y:

- ♣ Dirige la palma de la mano derecha hacia la frente y dice ¡CHAS!
- ♣ Siente como algo se movió y se acomodó adentro de tu cabeza.
- ♣ Percibe una agradable música amullándote.
- ♣ Siente un olor a rosas (flores).
- ♣ Siente un sabor dulce en tu boca.
- ♣ Mira las imágenes en tu película mental.

6. ABRE LOS OJOS Y DISFRUTA DE TU TRANSFORMACIÓN INSTANTÁNEA.

--	--	--	--

TALLER DE AUTOESTIMA

SESIÓN: 12	TEMA: Mejorando mi Autoestima		DURACIÓN: 2hrs.
OBJETIVOS: A través de la visualización se corregirá el autoconcepto y la autoimagen para formar una mejor autoestima. Se completaran frases de manera positiva para fortalecer la autoestima. Las participantes identificaran dos caminos que pueden tomar ante situaciones de la vida. Para sanar la autoestima, las adolescentes se limaran asperezas con alguien de su familia que las haya lastimado a través de una carta. Finalmente, a través de una dinámica de relajación se pretende que las adolescentes eleven su autoestima y se aprendan a programarse positivamente.			
DINÁMICA	TIEMPO	MATERIAL	PROCEDIMIENTO
Relajación: Autoestima y autoimagen	25min.	CD de música ambiental, grabadora. Velas aromatizadas	<p>1. Se advierte a las participantes que visualizaran todas aquellas escenas que les produzcan placer o las hagan sentir bien. Se verán a sí mismas comprando, practicando algún deporte o alguna actividad que les guste, yendo al cine, etc. Y para que esta experiencia sea efectiva, es importante que tengan en cuenta que su lenguaje corporal sea positivo.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>Vamos a relajarnos...</p> <ul style="list-style-type: none"> ♣ Siéntense cómodamente. Cierren sus ojos e inhalen lenta y profundamente, y exhalen despacio (Cinco veces). Imaginarán escena en donde se sientan seguras, confiadas, animadas, atractivas, extrovertidas, capaces, etc... ♣ Ahora, imagina dándote un cálido y relajante baño. Disfruta del tacto tibio del agua y de la fragancia perfumada de las sales de baño, de tu jabón. En ese momento puedes decirte 'Me merezco cosas buenas y agradables. Merezco disfrutarlas'. </div>

<p>“El cazador”</p>	<p>5min.</p>	<p>Papeles con</p>	<p>2. Esta dinámica es de animación. Se colocan todas las participantes en</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ♣ Vístete con ropa limpia, te sientes limpia y a gusto. La ropa te queda bien. Te miras al espejo y sonríes mientras te peinas el cabello. ♣ Come lo que te gusta. Abre la nevera: dentro encontrarás aquella comida que tanto te gusta. Mientras la sirves, bebe agua, o zumo de frutas. ♣ Y ahora saborea lentamente lo que has preparado diciéndote: “Cuido de mí misma, me quiero”. ♣ Come lo que te gusta. Abre la nevera: dentro encontrarás aquella comida que tanto te gusta. Mientras la sirves, bebe agua, o zumo de frutas. Y ahora saborea lentamente lo que has preparado diciéndote: “Cuido de mí misma, me quiero”. ♣ Sal a la calle. Hace un día espléndido. Puedes dar un paseo por el parque y saludar a las personas que conozcas y te vayas encontrando. Si no te atreves, basta con que sonrías. La respuesta es inmediata. Puedes decirte “Estoy muy bien”, “Me siento muy bien”. ♣ Después, pasaste por un video club, saca una buena película. ¿Qué tal aquella que hace tiempo querías ver? ♣ Después de un rato de contemplación se le pide regresar a la aquí, al ahora y a su tiempo empezarán a abrir los ojos. </div>
---------------------	--------------	--------------------	--

<p>“Frasas incompletas...”</p> <p>“Carta a mis padres”</p> <p>Relajación:” Burbuja de poder”</p>	<p>20min.</p> <p>40min.</p> <p>30min.</p>	<p>el nombre de un mismo animal.</p> <p>Un papel bond con frases incompletas, marcadores.</p> <p>Una hoja de papel tamaño carta. Bolígrafos.</p> <p>CD de música ambiental, grabadora.</p>	<p>círculo, de pie y se les entrega un papel, con el nombre de un animal. (Para todas el animal es el mismo, por ejemplo: cisne o jaguar, pero esto nadie lo debe saber).</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Se les pide que nadie se enteré de el animal que tienen. Y se tomaran de los brazos, para que cuando el cazador le dispare, estos puedan sujetarla y no la dejen caer. El animal al que se le dispare, deberá dejarse caer. El cazador (que será la coordinadora) inicia desde afuera del círculo diciendo: cazaré un : “chango”... “un elefante”... un “venado”... “¡un cisne!” y como todas tienen el papel que dice cisne... 4. Se coloca en una pared o pizarrón el cartel que contiene frases incompletas (Anexo 11) y cada una pasará a completar la frase. 5. Al terminar, se hacen comentarios, se aceptan opiniones. 6. se les pide a las asistentes que piensen en aquella persona de su familia, en los padres o algún hermano con el que tengan conflicto, y que a través de una carta le expresen todo lo que quisieran decirle, y que no se atreven. 7. Al terminar cada una irá leyendo su carta. 8. Se les dice a las participantes: <div data-bbox="831 1122 1860 1430" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p style="text-align: center;">BURBUJA DE PODER</p> <p style="text-align: center;">“Vamos a disfrutar de la burbuja de poder” así que busca tranquilidad y confort, colóquense en una posición cómoda. Respira profundo y lento .</p> <p style="text-align: center;">Relaja el cuerpo ...</p> <p style="text-align: center;">Recuerda una situación pasada en la cuál obtuviste éxito y poder.</p> <p style="text-align: center;">Evoca plenamente ese momento ...</p> </div>
--	---	--	---

Revive el instante del disfrute de la experiencia del triunfo ...
Con la sensación corporal y mental del éxito, entra en una burbuja
hemosa de color... ¿Qué colores?
Vive de nuevo la maravilla del éxito. Siente la energía del poder en todo tu
cuerpo ... ¿Qué sonidos hay?
¿Estás sola, o acompañada? ¿Qué olores sientes?
Percebe como el olor de la burbuja baña suavemente tu cuerpo, déjate
penetrar por la luz.
Sientes la fuerza, la hermosa percepción de estar viviendo la maravilla del
poder...
Ese poder lo da la mente, la burbuja, el color...
Serena mente, sale de la burbuja...
Guarda la burbuja en un lugar seguro, cuando la necesites, ella te estará
esperando ...
Puedes practicarla todos los días, al levantarte...
Te protegerá todo el día... Te dará valor, coraje, energía... Es un nuevo
recurso para ser mejor...
Es la burbuja del poder.

--	--	--	--

TALLER DE AUTOESTIMA

SESIÓN: 13	TEMA: Metas		DURACIÓN: 2hrs.
OBJETIVOS: a través de una dinámica las adolescentes se reconocerán como personas únicas y valiosas.			
DINÁMICA	TIEMPO	MATERIAL	PROCEDIMIENTO
“Mi árbol”	35min.	Hojas y lápices	<ol style="list-style-type: none"> 1. A cada participante se le entrega una hoja y un lápiz, en donde dibujarán una planta que tenga raíz, tallo y flor o fruto. 2. En la raíz escribirán sus bases: en el tallo sus cualidades, habilidades y aptitudes; por último, en la flor o fruto, las metas a las que se ha llegado 3. Posteriormente se forman equipos de 3 – 4 personas para analizar lo escrito. 4. Retroalimentación: ¿A quién le dio pena decir sus cualidades?, ¿qué tan claros somos en nuestras metas?, ¿se nos dificulta aclarar y reconocer nuestros éxitos?, ¿qué hemos hecho de nuestra vida hasta hoy? ¿qué me falta por hacer? Y se hace una analogía con el árbol-identidad.
Conferencia sobre Identidad: “Raíces”	15min.	Rotafolio	<ol style="list-style-type: none"> 5. Se explica que nuestra identidad es como el tronco de un árbol (el centro de nuestro ser). El tronco surge de una semilla, que una vez plantada, se nutrió del suelo, y al apoyo del entorno, desarrolló unas raíces, se arraigo y creció alimentándose sin cesar cada día. Así mismo el árbol tiene otras raíces externas (las ramas) que crecen hacia arriba buscando la nutrición del sol, el aire, la lluvia, otro tipo de alimentación proporcionada por la tierra que la sostiene. Las raíces y

<p>“Fotografía”</p>	<p>10min.</p>	<p>Hoja de papel, lápices, fotografía</p>	<p>las ramas en relación con el entorno circundante se afectan mutuamente, así son nuestras raíces.</p> <p>6. Escoger de entre las fotos de la infancia una. Y cada asistente, observará su foto por unos instantes y responderá para sus adentros la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♣ ¿Qué voy a hacer hoy para que esta niña que llevo dentro en mi interior sea feliz?
<p>“Poyección en el tiempo”</p>	<p>30min.</p>	<p>CD de meditación, grabadora</p>	<p>7. Relaja el cuerpo mediante una respiraciones profundas, pon música suave de fondo.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">“ Imagina un día de tu vida dentro de cinco años.</p> <p style="text-align: center;">Forma una imagen mental clara, precisa, asóciate a ella; ¿Dónde estás?, ¿Con quién estás?, ¿Qué estás haciendo? ¿Estudias?, ¿Trabajas?, ¿Dónde?, ¿Cuáles tu nuevo hobby?, ¿Qué aspectos de tu vida han cambiado?, ¿Cuáles han permanecido iguales?</p> <p style="text-align: center;">¿Cuáles tu visión del mundo en este momento?, ¿Y dentro de cinco años más?</p> <p style="text-align: center;">Prueba con varios futuros. Imagina el más maravilloso futuro, siente que te lo mereces.</p> <p style="text-align: center;">Ahora contempla con detenimiento los pasos que te han llevado a ese futuro maravilloso, ¿Qué le aconsejarías a tu yo de hace cinco años? ¿Cómo crees que puedes hacer para conseguir todo lo que ahora has logrado? ”</p> </div>

<p>“Carta de amor”</p>	<p>20min.</p>	<p>Hoja blanca, bolígrafos</p>	<div data-bbox="856 383 1856 857" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>Vuelve serena ante la realidad actual y posteriormente, preferiblemente de inmediato, escribe lo que más recuerdes, lo más significativo y toma HOY una acción para avanzar al futuro deseado, escribe lo que vas a hacer el próximo mes, dentro de tres meses, dentro de seis, en un año .</p> <p>Siente que todas esas acciones te llenan de una nueva energía, de una nueva gran esperanza, siente el escozor de la creatividad bullendo dentro de ti, como la alegría de lograr metas cada vez más próximas a tu corazón, el cambio está fuerte y tu misma eres la forjadora de tu propia vida.</p> </div> <p>8. Escribir lo que piense en una hoja en blanco. Se les explica a las asistentes que basándose en todo lo que han aprendido en este taller, escribirán una carta de amor dirigida a ti misma, en la que expreses todo lo que amas en ti. Sí. Eso mismo, estás muy enamorado de esa persona que eres tu.</p> <p>9. Puedes comenzar tu carta así: “Querida...” Escribe tu nombre y no reprimas nada de lo que quisieras decir en una declaración de amor a ti misma. Y como las personas enamoradas tienden a exagerar, porque eso es lo que sienten sinceramente, por favor, exagera. Todo lo que digas en positivo, aunque sea inventado, será utilizado por tu mente,</p>
------------------------	---------------	--------------------------------	---

"El Abrazo mágico"	10in.		<p>para aumentar tu autoestima. Conserva esta carta y siempre que lo desees ábrela para ti.</p> <p>10. Cierre del taller: Las participantes se demostraran su afecto hacia sí mismas y hacia las demás. Primero se abrazaran ellas, después a otra persona, luego a tres y así sucesivamente hasta que todo el grupo termine abrazándose.</p>
--------------------	-------	--	---

CONCLUSIONES

A lo largo de esta tesis, hubo una pregunta que generó el interés por la investigación de este trabajo: ¿Cómo pueden las adolescentes fortalecer la autoestima a partir de la PNL?. Para responder a esta pregunta, es necesario saber cómo es que se forma y adquiere la autoestima, pero también debemos comprender porque a las mujeres, principalmente las adolescentes se ven afectadas por no tener una autoestima positiva y de que manera repercute esto en cualquier área de su vida.

Si bien es sabido la autoestima no la produce una misma, ésta se adquiere desde la infancia, desde que se es niña éste sentimiento lo vamos apropiando al comprobar, al sentir que somos queridos en primera instancia por nuestros padres y hermanos, el aprecio que nos demuestran y que nos lo hacen saber explícitamente. Esa sensación la tiene que experimentar el bebé desde su nacimiento, y a los padres corresponde hacérselo evidentemente una y mil veces. A medida que una niña va creciendo la autoestima se instala en su conciencia al confirmar que sus padres le quieren desinteresadamente, es decir, cuando el amor que le entregan no espera contrapartida de ningún tipo: le quieren tal como es porque está allí. Esta sensación le acompañará toda la vida y le dará valor para afrontar cualquier reto.

Al llegar a la adolescencia, etapa difícil, llena de cambios físicos-biológicos, psicológicos, la adolescente se encuentra inserta en una transformación súbita y profunda provocada por la pubertad, es un tiempo de agitación y tormentas, de crisis, de continuos cambios de humor, del despertar de la sexualidad, de repugnancia hacia la escuela y la familia. La autoestima se refuerza, se convierte en un poderoso instrumento para abrirse paso a nuevas relaciones sociales, esto significa que cuando la adolescente empieza a desenvolverse en un medio social, comienza a desarrollar, fortalecer o deteriorar su autoestima.

Es decir, la autoestima de las jovencitas se va desarrollando, se torna más compleja a medida que encuentra estructuras, relaciones, instituciones sociales o procesos sociales, favorables a su existencia, o cuando existe buena posición económica social de sólido tejido social y sustento colectivo en la convivencia. La riqueza cultural y los estímulos intelectuales, espirituales o artísticos influyen decisivamente en la autoestima femenina cuando se está en sintonía con su mundo, o con sus círculos particulares. La aceptación, el sentido de pertenencia son ejes motores para este proceso, en donde se gesta la búsqueda de identidad, el concepto de si mismas.

La identidad, el autoconcepto y nuestra imagen, la vamos formando nosotras mismas, retomando, absorbiendo lo que la familia y el medio social nos ofrecen.

Incorporamos patrones de comportamiento, creencias, ideas, algunas de manera inconsciente y otras conscientemente. Va a influir en ello las experiencias que enfrente en su andar diario, pero definitivamente influirá más la manera en que la interprete, porque que detrás de cada manera de interpretar las experiencias siempre hay un patrimonio de creencias, imbuido de diferentes fuentes. La autoestima influye mucho sobre el comportamiento, y depende mucho de los factores anteriormente mencionados.

Hoy en día los medios de comunicación están jugando un papel importante en el proceso de formación de identidad y autoconcepto. La televisión, el cine, las revistas e Internet, son influencias muy poderosas que facilitan el constructo de la autoimagen. Las jóvenes cada vez quieren ser como las modelos estereotipadas de la sociedad y esto viene a generar problemas de imagen corporal, la insatisfacción que les provoca tener un cuerpo que ante sus ojos pareciera ser deforme, o imperfecto. No están satisfechas con las proporciones de su figura, y esto va a suscitar cambios en su régimen alimenticio que si no se repara en ello, provocará trastornos alimenticios como anorexia y bulimia, y como consecuencia posterior por no consumir el objetivo deseado angustia y depresión. La obsesión e inconformismo por el cuerpo puede concebir sentimientos de odio contra la figura física. La autoestima, la formamos nosotras mismas, pero lo paradójico es que depende de otros.

Es importante no confundir autoestima con orgullo. La autoestima se refiere a la experiencia de nuestra capacidad y valor fundamentales; el orgullo se refiere al placer explícitamente consciente que experimentamos debido a nuestras acciones y logros. La autoestima contempla lo que necesitamos hacer y dice: "Puedo": El orgullo contempla lo que se ha logrado y dice: "Lo he hecho". El auténtico orgullo no tiene nada en común con la jactancia, la arrogancia o la vanagloria. Proviene de la raíz opuesta. Su fuente no es el vacío, sino la satisfacción, no ha de "probar" sino gozar. El orgullo es el premio nacional al logro.

Sin autoestima positiva el crecimiento psicológico se ve perturbado, la autoestima positiva actúa, como el "sistema inmunológico del espíritu y de la conciencia" decía Branden (1998) proporcionándonos resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Cuando el nivel de autoestima es bajo se reduce nuestra resistencia ante los problemas de la vida. Tendemos a dejarnos influenciar más por el deseo de evitar el dolor que por el de experimentar alegría; los aspectos negativos tienen más poder en nosotras que los positivos. Y Esto es más común durante la adolescencia, porque aun no hemos consolidado nuestra identidad, nuestra forma de ser.

Por eso podemos decir que las mujeres y el ser humano en general son una entidad psicobiológica, que forma parte del grupo sociocultural del que emerge,

representa su presente y es portador genético de su pasado. Esto refiere que el término adolescencia connota una peculiar fenomenología en la que participan complejos hechos de índole biológica, psicológica, sociológica y cultural, que interactúan y se influyen de manera muy importante los unos a los otros generando cambios en la personalidad.

Dichos cambios suelen aparecer bajo el epígrafe de “crisis emocional” o “crisis de identidad” que al enfrentarlas las adolescentes, adquieren nuevas formas de pensar y de luchar para continuar con otras. Los cambios físicos que se van presentando en las adolescentes en el momento en que inician su desarrollo, son lo más parecido a “instalarse en un cuerpo diferente”. Estos cambios varían de una cultura a otra, de un país a otro, de acuerdo a la historia genética de cada persona, a la alimentación, a las costumbres y a la geografía del lugar.

Los factores intrínsecos relacionados con la personalidad de la adolescente son los que determinan en realidad las distintas expresiones de la conducta. Los cambios psicológicos que se producen, son el correlato de cambios corporales, de la interacción con los padres y con el mundo. Estos factores comprenden todo lo relacionado con la parte afectiva de las jóvenes, con el respeto que tienen de sí mismas y su identidad así como la forma de pensar.

La madre juega un papel importante en la vida de la mujer adolescente, por que es con ella con quien por lo general, la adolescente convive la mayor parte de su tiempo. Enfrenta una constante lucha antagónica.

La escuela, es determinante en la formación integral del individuo, ya que es aquí donde empieza a visualizar otras perspectivas de vida, y a conocer nuevos miembros que pueden llegar a formar el grupo de amigos.

Pero también es cuestionable decir que el ingreso de la mujer en la escuela ha sido toda una polémica en la que incluso se llegó a dudar de su capacidad intelectual para desarrollar estudios. Desde tiempos históricos, ha habido cambios en este sentido, ha sido una lucha constante por parte de la mujer, por tener un lugar dentro de la escuela. También se ha cuestionado su inserción en el campo profesional, a la mujer no se le ha prohibido ninguna profesión, pero si ha enfrentado obstáculos en el campo del trabajo, que en su mayoría en este ámbito los mejores puestos han sido reservados para el hombre.

Las teorías feministas o de perspectiva de género, son relevantes por la concepción que formulan en cuanto a la mujer. Además, vivimos en una sociedad patriarcal, en donde los intereses son prioritariamente masculinos, y todas las

concepciones teóricas que se han formulado sobre la mujer, en otros tiempos fueron sustentadas por los hombres, hoy en día, esto ha sido más plural, las mujeres hemos demostrado más injerencia.

En base a lo anterior la autoestima es importante en las mujeres adolescentes, porque estamos en un mundo en el que hay más elecciones, y opciones que nunca y en el que nos enfrentamos con posibilidades ilimitadas en cualquier dirección hacia donde miremos, necesitamos un nivel más elevado de autonomía. Esto implica una mayor necesidad de tomar nuestras propias decisiones, de asumir responsabilidades sobre elecciones, valores y acciones que dan forma a nuestras vidas; una mayor necesidad de confiar, de cultivar nuestros propios recursos y de creer en nosotras mismas, en nuestra capacidad de pensar, aprender y comprender, de enfrentar miedos y desafíos.

Abordamos la perspectiva de género porque han sido las mujeres las que se han preocupado por la problemática misma de la mujer, son ellas las que ahora escriben nuestra historia, desde el punto de vista femenino, que en otras ocasiones, cuando se escribe algún trabajo o libro o documento sobre cualquier tema femenino, habían sido elaborados por los hombres.

Al hacer una revisión del material consultado para ésta tesis enfrenté el problema de la vinculación del tema de la adolescencia desde la perspectiva psicoanalítica con la PNL. La adolescencia se ha estudiado desde diversos ángulos teóricos. Todas las teorías revisadas muestran un panorama más completo sobre éste estudio. La perspectiva de género ha sido abordada por mujeres con diferentes tipos de formación, sea psicoanalítica, social, antropológica o cultural. Por esta razón me incliné más a retomar los estudios de género por las analogías epistemológicas que surgieron durante la investigación, que a diferencia del psicoanálisis, el discurso feminista está al alcance del entendimiento de muchos, en cambio el discurso psicoanalista para entenderlo se necesita o ser analista, o haber estudiado por lo menos los conceptos fundamentales. Diversos problemas en las diferencias teóricas han surgido como consecuencia de terminologías ambiguas, en los conceptos utilizados, en desacuerdos entre los métodos y objetivos de la investigación psicológica y la naturaleza del conocimiento psicológico.

Para empezar, la palabra adolescencia no figura en los índices freudianos, salvo en los estudios sobre la histeria, en donde la considera vagamente como una repetición de la pubertad. Y por otra parte, existe un buen acervo de material psicoanalista que explica a la adolescencia, la mayoría, ha sido escrito por el género masculino. Más expresamente sobre la mujer desde esta concepción, si existe material, un poco menos, pero bastante rescatable.

También se abordaron diferentes aproximaciones teóricas dado a que el comportamiento del adolescente está íntimamente vinculado con la forma en que se desenvuelve en la sociedad, sin dejar de lado la revolución fisiológica que está atravesando, así como el contexto familiar, del cual ya hemos hablado. Por esta razón la adolescencia ha de estudiarse y analizarse tomando en cuenta la visión social, biológica, psicológica, porque si consideramos solo un aspecto tendríamos una abstracción muy parcial de todo un proceso humano que es necesario considerar dentro de una verdadera totalidad de la psicología evolutiva.

Todo lo relacionado a la adolescencia es tan vasto, que no lo podemos encerrar en una sola posibilidad de interpretación, si lo hiciéramos correríamos el peligro de mutilar las otras posibilidades de análisis.

El abismo que se genera entre la teoría freudiana, género, y PNL es que sin lugar a dudas, el psicoanálisis es una teoría basada únicamente en premisas masculinas. Encontramos una concepción de la mujer imaginada por el hombre. Hemos sido definidas por ellos, siempre en un plano de inferioridad social.

Luce Irigaray sostenía que lo femenino sólo tiene lugar dentro de los modelos dictados por sujetos masculinos. Y Germaine Greer afirmaba que ¡El psicoanálisis tuvo un padre, pero no una madre!... (Olivier, 1980)

Es por ello que la perspectiva de género, proporciona elementos interesantes para explicar los dos primeros capítulos de este escrito. Y gracias a ello, se conjuga con la PNL. Las bases teóricas de la PNL descansan en el humanismo, que ha centrado su objeto de estudio en el ser humano y comprendiendo la concepción que se tiene del ser en cuanto a que es libre para decidir que es lo que desea ser y hacer, en cuanto a su conciencia moral y autoconciencia y su capacidad de imaginar, se basa en un enfoque holístico, esta pluralidad de conocimientos y conceptos facilitó en cierta medida el articular la adolescencia, la autoestima y la PNL.

Los estudios de género profundizan en todos los ámbitos que implican a la mujer, que resultó interesante como desde esta perspectiva, las creencias, esas ideas preconcebidas que traemos archivadas de distintas procedencias, resulten afines a uno de los elementos de niveles neurológicos tratados en la PNL, como es la identificación de creencias y valores. La PNL trabaja con las creencias y valores de los seres humanos promoviendo cambios a niveles profundos. Por lo que considero que sería interesante que se ahondará más en el campo de las creencias, en ese código de valores que hemos heredado por el lado familiar, y que implica por lo general una modificación. El cambio es un proceso en múltiples

niveles como los cambios que hacemos o podemos hacer en nuestro entorno; en las pautas de comportamiento imbuidas por el medio social; cambios en nuestras capacidades y estrategias por las que dirigimos y orientamos nuestro comportamiento; cambios en nuestras creencias y en nuestros sistemas de valores por los que motivamos y reforzamos nuestros mapas a través de los cuales filtramos nuestra realidad; cambios en nuestra identidad, de la que seleccionamos los valores y creencias según los cuales vivimos, y que son las responsables de nuestra forma de ser.

En nuestra sociedad las mujeres hemos aprendido a vivir conforme a un estándar establecido de lo que se “debe” y lo que “no se debe” Ser, Hacer, Sentir o Pensar; desde que somos niñas aprendemos formas de vida centradas en el ámbito de la casa, del cuidado y atención de los hijos y la familia, y en la realización de los otros vivido como propio. Y nos olvidamos de si mismas, por eso una de las tareas y retos más importantes de nuestros tiempos, es el de conocernos y valorarnos a través del fortalecimiento de nuestra autoestima, ya que permite reconstruir la imagen que tenemos no solo de nuestro cuerpo, sino de nuestras emociones, valores, habilidades, la capacidad de tomar decisiones, de aprender a poner límites en las actitudes de otros, aún cuando éstas fueran violentas o de abuso, a apropiarnos de nuestros derechos, en suma, a rescatar lo que cada una busca, desea, quiere o necesita.

No olvidemos además que las mujeres adolescentes tienen un cuerpo sexuado en el que el tiempo histórico familiar se ha encargado de vestir y cubrir con ideas, creencias y costumbres a través de definición temprana de identidad de género (marcos tradicionales), y luego cada una de ellas va tomando experiencias de la realidad, símbolos, discursos y significados, los cuales inserta en su propia experiencia y años más adelante la re elabora en un código de identidad a través de la cual organiza su sexo y su género.

La PNL ha contribuido enormemente dentro del campo de Desarrollo Personal, y más particularmente, en autoestima. La PNL actúa cambiando o reprogramando sus creencias, como mencionamos anteriormente, a través de la PNL puede crear un nuevo “Software” en nuestro interior que nos permita llegar a áreas y dimensiones inexploradas de nosotros mismos, que nos permita cambiar, pues metafóricamente hablando, lo negativo actúa como un virus que “infecta” a otros programas . Por esta razón me parece substancioso trabajar con PNL dado a que nos aporta una metodología clara y eficaz para mejorar nuestra calidad de vida, así como el recuperar los principios, las estrategias y técnicas, que nos permitan diseñar un taller de autoestima para mujeres adolescentes sin prescindir que ambos temas se vierten en el mismo enfoque y sin minimizar la relevancia que tienen los estudios de género por ser los que facilitan apertura de conciencia y planteamiento a esta problemática.

Si somos honestos (as) y navegamos hacia nuestro interior encontraremos que existe un anhelo, un deseo, una fuerza que nos impulsa a buscar un estado de ser cada vez más satisfactorio. La PNL es un medio que puede utilizarse para lograr tal fin. El objetivo de la presente investigación es el de ofrecer una serie de herramientas derivadas de la PNL para el trabajo de la autoestima en mujeres adolescentes.

Todos y cada uno de nosotros poseemos un gran potencial que es necesario activar. La grandeza del ser humano es inconmensurable, para llegar a ella, para comprender la infinita valía de ese ser interno, de ese yo auténtico, real que habita en lo más hondo de uno mismo, se requiere un proceso de desarrollo personal. Se necesitan técnicas, metodologías, patrones de modelado que nos concedan llegar a ese lugar, al encuentro, al rescate y fortalecimiento de la autoestima, eliminando barreras que impiden ese crecimiento personal y la alternativa propuesta en este trabajo es precisamente a través de la Programación Neurolingüística, porque la autoestima debe ser construida sobre hechos reales, experiencias objetivas y, es precisamente una de las características de la PNL, el que a través de ella podemos situarnos en posición de neutralidad observadora, para comprender la realidad, los hechos de manera objetiva.

El trabajo con PNL aportó elementos muy importantes en la estructura del taller, de tal modo que dicho taller puede aplicarse a cualquier persona que desee un cambio en su vida, sin importar su sexo, lo pueden llevar a cabo, porque uno de los principios de la PNL sustenta que *“Toda persona cuenta con los recursos necesarios para conseguir los cambios que desea”*. En nuestro interior poseemos todos los recursos necesarios, y por lo tanto su cometido es sacar a la superficie esas capacidades y habilidades. *“Toda conducta tiene una intención positiva”* dice otro supuesto, así que vale la pena experimentar, porque *“No existen fracasos sino resultados”* que todas las actividades que realiza el ser humano están caracterizadas, por seguir una estrategia, la cual puede cambiarse si no resulta la adecuada para lograr una meta.

Es en este sentido en que nos atrevemos a decir que aprender PNL es un proceso de desarrollo personal y crecimiento, es un recurso, y está al alcance de todos.

PNL busca que el ser humano aprenda a realizarse tomando en cuenta la libertad de cada individuo, ayuda a comprender como estructuramos cada uno de nosotros nuestras propias experiencias tanto con nosotros mismos como en relación con los demás y con el medio, la transformación que le permitirá conquistar el éxito elevando su autoestima y mejorando su auto imagen.

Por esta razón, PNL pensamos que es el modelo de excelencia, idóneo para trabajar a través del taller propuesto, la autoestima. La PNL es un conjunto de modelos, habilidades y técnicas para actuar, pensar y sentir de forma efectiva en el mundo. Uno de sus propósitos es el incrementar las opciones y alternativas de una persona, mejorar su calidad de vida y optimizar su rendimiento profesional y vital.

De este modo podemos terminar de concluir aseverando que la autoestima nos fortalece, nos da energía y nos motiva. Nos anima a tener éxito, nos permite disfrutar y estar orgullosas de nuestros logros. Y cuanto más sólida sea nuestra autoestima, mejor equipadas estaremos para enfrentarnos a los problemas que surgen en el trabajo o en la vida personal, con más rapidez podremos recuperarnos de una caída y más energía tendremos para empezar de nuevo. Y también cuanta más alta sea nuestra autoestima, mayor será nuestro deseo de expresarnos, reflejando nuestra verdadera riqueza interior. De mostrarnos tal cual somos, genuinas, auténticas, libres de ataduras mentales o creencias que nos invalidan ante nuestra verdadera posibilidad de “ser”, sin máscaras, sin rostros ocultos, nosotras mismas.

La autoestima será un valioso aliado en la vida adulta para superar dificultades.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aberastury, A. & Knobel, M. (1988). **La adolescencia normal**. México. Paidós.
- Aguilar, K. B. (1995). **Elige la autoestima**. Colombia. Árbol Editorial.
- Álvarez (1996). **Manual práctico de PNL**. España. Serendipity, Declée De Brouwer.
- Aresti, L. & Emmer, S. (1985). "**Algunas reflexiones sobre la problemática de la mujer en relación a su identidad histórico-social**". Revista **Mujeres y Medicina 2**, UAM-X, CONACYT, México.
- Armendáriz, R. R. (2002). **PNL Transforma tu vida**. Colombia. Editorial Pax México.
- Beauvoir, De S. (1989a). **El Segundo Sexo. Los hechos y los mitos**. (Vol. 1). México. Alianza Editorial Siglo Veinte.
- Beauvoir, S. De, (1989b). **El segundo sexo. 2 La experiencia vivida**. (Vol. 2). México. Alianza editorial. Siglo Veinte.
- Blos, P. (1971). **Psicoanálisis de la Adolescencia**. México. Joaquín Mortiz.
- Bobadilla, H. M. & López, M.M. (1999). **Educar con valores**. México. Norma.
- Branden, N. (1983). **El respeto hacia uno mismo**. México. Paidós.
- Branden, N. (1992). **El poder de la autoestima**. México. Paidós.
- Branden, N. (1995). **Los seis pilares de la autoestima**. Barcelona. Paidós.
- Branden, N. (1998). **La Autoestima de la Mujer**. México. Paidós.
- Brooks, F. D. (1959). **Psicología de la adolescencia**. Buenos Aires. Kapelusz.
- Bucay, J. (2002). **De la autoestima al egoísmo**. Buenos Aires. Océano.
- Burin, M. (1992). **Sujetividad e identidad femenina en el actual debate: feminismo y posmodernismo**. Seminario dictado en el Programa Interdisciplinario de Estudios de la mujer, Colegio de México. México, D.F. Noviembre del mismo año.
- Campaña "Amor es sin violencia". Manual de Capacitación. (2002). **Género y Juventud**. Gobierno del Distrito Federal.

Caplan, G. & Lebovici, S. (Comps.). (1984). **El desarrollo del adolescente**. Buenos Aires. Paidós.

Carrión, L. S. A. (1999). **Autoestima y desarrollo personal con PNL**. España. Ediciones Obelisco.

Casanova, M. P., López, M., Ortega, L. G Vazquez, M. (1989). **Ser Mujer. La formación de la identidad femenina**. Colección Modular. Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco. México.

Corona, E. & Ehrenfeld, N. (1985). "Adolescencia, embarazo e identidad femenina". **Revista FEM**. Año 8, No. 40.

Dilts, R., Hallbom, T. & Smith, S. (1990). **Identificación y cambio de creencias**. España. Ediciones Urano.

Dupont, M. A. (1976). **El Desarrollo Humano: siete estudios psicoanalíticos**. México. Joaquín Mortiz.

Erikson, E.H. (1972). **Sociedad y adolescencia**. Madrid. Siglo Veintiuno Editores.

Fadiman, J. y Frager, R. (1979). **Teorías de la personalidad**. Nueva York. Harla.

Forner, R. (2002). **PNL para todos**. México. Quarzo.

Gaja, J. R. (2002). **Quiérete mucho**. Barcelona. Plaza & Janés Editores.

Gianini, B.E. (1978). "Del lado de las niñas". **Revista Fem**. Vol. II, No. 8.

Givaudan, M. y Pick, S. (1996). Yo papá, yo mamá. (La forma responsable de educar y disfrutar con tus hijos e hijas). México. ¿Ideame?.

Harris, C. (2001). **Los elementos de PNL**. España. EDAF.

Horney, K. (1967). **Psicología Femenina**. Madrid. Alianza Editorial.

Ibáñez, B. (1990). **Manual para la elaboración de tesis**. México. Trillas.

Irigaray, L. (1994). "Y la una no se mueve sin la otra", En: **Douda Revista de Estudios feministas**. No. 6. Universidad de Barcelona, pp.91-93.

Knights, S. (1999). **La PNL en el trabajo**. España. Sirio.

Krusche, H. (2001). **La rana sobre la mantequilla. PNL. Fundamentos de la programación neurolingüística**. Alemania. Sirio.

- Lagarde, M. (2000). **Claves feministas para la autoestima de las mujeres**. Barcelona. PUEG.
- Legorreta, D. (2001). **Las tres es de la mujer exitosa**. México. Paidós.
- Lutte, G. (1988). **Liberar la adolescencia**. Barcelona. Herder.
- Mannoni, O., Deluz, A. Gibello, B. & Hébrard, J. (1984). **La crisis de la adolescencia**. Barcelona. Gedisa.
- Marsellach, U. R. (1998). **La autoestima en niños y adolescentes**. Disponible en internet: http://www.ciudadfutura.com/psicoarticulos/autoestima_nya.htm
- Maslow, A. (1970). **Motivación y personalidad**. Madrid. Díaz de santos, S.A.
- Maslow, A. (1988). **El hombre autorrealizado**. México. Kairós Colofón S.A.
- Mohl, A. (2002). **El Aprendiz de Brujo. PNL**. España. Sirio.
- Mónica Eurídice (1985). "Testimonio". **Revista FEM**. Año 8, No. 40.
- Moreno, G. D. (2003). **La autoestima materna en el rendimiento académico de preescolares**. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala. Estado de México. México.
- Mussen, P., Conger, J. & Kagan, J. (1982). **Desarrollo de la personalidad del niño**. México. Trillas.
- Muuss, R. E. (1984). **Teorías de la adolescencia**. Buenos Aires. Paidós.
- O' Connor, J. & Seymour, J. (1995). **Introducción a la PNL**. España. Urano.
- Olivier, C. (1980). **Los hijos de Yocasta**. México. Fondo de Cultura Económica.
- Papalia, D.E. & Wendkos, O. S. (1985). **Desarrollo Humano**. México. Mc Graw Hill.
- Pepin, L. (1975). **La psicología de los adolescentes**. Barcelona. Oikos-Tau.
- Porcel, C. (2000). **Qué es LA PNL**. Barcelona. Manuales integral.
- Raich, R.M. (1999). **Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo**. Madrid. Pirámide.
- Ramírez, P. O. (2002). **Propuesta para el adolescenete: "Taller de autoestima para la elección vocacional"**. Tesina de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala. Estado de México. México.

- Ribeiro, L. (1994). **Aumente su autoestima.** Barcelona. Urano.
- Robertiello, R. C. (1975). **Abrázalos estrechamente y después... déjalos ir.** México. Diana.
- Rodríguez, E.M. (1999). **Autoestima: Clave del éxito personal.** México. Manual moderno.
- Sambrano L. (2000). **Programación Neurolingüística para todos. El modelo de la excelencia.** México. Alfaomega.
- Satir (1991). **Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar.** México. Pax.
- Satir, V. (1995). **Autoestima.** México. Pax.
- Sau, V. (1981). **Un diccionario ideológico feminista.** Barcelona. ICARI.
- Schawrs, A.A. y Schweppe, R. P. (2001). **Guía fácil de PNL.** España. Robinbook.
- Steinem, G. (s/a). **Revolución desde adentro.** México. Océano.
- Tibón, G. (1984). **Los ritos mágicos y trágicos de la pubertad femenina.** México. Diana.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO

FES IZTACALA

ANEXO 1

INDICADORES DE LA AUTOESTIMA

(AguilarKubli, 1995)



NOMBRE : _____ FECHA: _____

En esta sesión deseamos investigar junto contigo cual es tu nivel de autoestima. Para ello es necesario que contestes el siguiente cuestionario que nos dará la información necesaria. Es sólo para ti. Por favor, llénalo:

Contesta **SI** o **NO** o **CIERTO** o **FALSO** a cada pregunta. Bázate en lo que a ti te sucede o lo que parezca más cercano a lo que te sucede.

1. Me llevo bien con los demás.

SI

NO

2. Cuando cometo un error, lo acepto sin miedo.

SI

NO

3. No me siento menos porque alguien me critique.

SI

NO

4. Pienso que puedo ganarle al o a la mejor, si me preparo para ello.

SI

NO

5. Le caigo bien a casi todo el mundo.

SI

NO

6. Si me dicen algo positivo, me da gusto y lo acepto.

SI

NO

7. Me siento cómoda al entrar a un sitio en donde nadie me conoce.

SI

NO

8. Me agrado tal cual soy.

SI

NO

9. Yo creo y siento que, como persona nadie es más que yo.

SI

NO

10. Acepto a los demás como son, sin criticarlos.

SI

NO

11. Casi siempre logro las metas que me propongo.

SI

NO

12. Si me preguntan cuales son mis cualidades, puedo nombrarlas rápidamente.

SI

NO

13. Me considero optimista.

SI

NO

14. Si alguien me trata mal, de buena manera le digo que no lo haga.

SI

NO

15. Me siento bien cuando estoy en público.

SI

NO

16. Me gusta cómo soy físicamente.

SI

NO

17. Yo no me comparo con nadie.

SI

NO

18. Si cometo un error, pienso que merezco una segunda oportunidad.

SI

NO

19. No me siento mal por no caerle bien a alguien.

SI

NO

20. Si los demás me presionan para hacer algo que no quiero hacer, no lo hago.

SI

NO

Resultados:

Marca bien los casos en los que hayas escogido la respuesta NO o FALSO .



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO

FES IZTACALA

ANEXO 2

HOJA DE APOYO DIDÁCTICO



NOMBRE : _____ FECHA: _____

Piensa que estás en una sala llena de espejos y cada una refleja una imagen positiva y especial de ti. Esa imagen es lo que tu reconoces como cualidades en ti misma. Ahora haz un dibujo y/o describe las cualidades que poseas de acuerdo con el espejo al que te asomas.

<p>Mi físico es</p>	<p>Mi carácter es</p>	<p>como amigo(a) soy</p>
<p>como hijo(a) soy</p>	<p>como pareja soy</p>	<p>como estudiante soy</p>
<p>como hermano(a) soy</p>		



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FES IZTACALA

ANEXO 3

CONTACTO CON TU “YO” INTERIOR



NOMBRE :

FECHA:

Instrucciones:

Es hora de realizar un importante ejercicio de contacto con tu “yo” interior, en una dimensión del tiempo en el que la niña y la joven viajan a su “yo” pasado, al futuro y al actual. Para ello:

Relaja el cuerpo, ponte cómoda. Respira lenta y profundamente, inspirando por la nariz y soltando el aire por la boca, 21 veces seguidas. Y, a continuación responde por escrito en las líneas que hay debajo de cada pregunta:

- ¿Quién ejerció más influencia en tu vida en los primeros siete años? ¿Tu padre? ¿Tu madre? ¿A quién tenías más necesidad de agradar cuando eras niña?

- ¿Cuáles fueron las personas o personajes que tuvieron mayor impacto en tu vida (en esta respuesta vale todo tipo de influencia importante para la formación de tu “Yo” actual: padres, abuelos, profesores, hermanos, amigos, vecinos, ídolos deportivos, artistas, escritores, personajes de ficción con los que te identificabas), anota los que más influyeron en ti.

Ahora reflexiona sobre todo lo que te obligaron a hacer contra tu voluntad, durante tu infancia, y completa las líneas que hay más abajo. En caso de que no recuerdes nada ahora, invéntalo, pues el efecto es el mismo.

- Algo que hice contra mi voluntad cuando tenía cinco años fue:

- Algo que hice contra mi voluntad cuando tenía siete años fue:

→ Algo que hice contra mi voluntad cuando tenía nueve años fue:

→ Algo que hice contra mi voluntad cuando tenía once años fue:

La opinión que tenía de mi madre cuando era niña, es probablemente la opinión que tengo de la mayoría de las mujeres que encuentro en la vida. La opinión que tenía de mi padre cuando era niña es probablemente la opinión de la mayoría de los hombres que encuentro en la vida.

Ahora concéntrate en cada una de las líneas que has escrito y observa cual es tu posición actual con respecto ella. Si ya no tienes nada que ver con lo que has escrito, describe tu actitud con respecto a las cosas que estás obligada a hacer con tu vida actual:

→ Acepto las circunstancias y continuo haciéndolo porque es así cómo a mamá y a papá les gusta que me comporte.

→ Hago lo que realmente quiero, no me preocupa la opinión que mis padres tendrían de lo que hago.

Imagínate con cinco años, y responde las siguientes preguntas, desde la perspectiva de la niña de cinco años que fuiste y eres:

→ ¿Cuáles eran los reproches que siempre me hacía mi padre cuando era niña?

→ ¿Cuáles eran los reproches que siempre me hacía mi madre cuando era niña?

→ ¿Cuáles eran los reproches que mi padre le hacía a mi madre cuando era niña?

→ ¿Cuáles eran los reproches que mi madre le hacía a mi padre cuando era niña?

→ ¿Cuáles eran las críticas que mentalmente yo le hacía a mi padre cuando era niña?

→ ¿Cuáles eran las críticas que mentalmente yo le hacía a mi madre cuando era niña?

→ ¿Cuáles eran los elogios que mi padre me hacía cuando era niña?

→ ¿Cuáles eran los elogios que mi padre le hacía a mi madre cuando yo era niña?

→ ¿Cuáles eran los elogios que mi madre le hacía a mi padre cuando yo era niña?

→ ¿Cuáles eran los elogios que mentalmente yo le hacía a mi padre cuando era niña?

→ ¿Cuáles eran los elogios que mentalmente yo le hacía a mi madre cuando era niña?



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FES IZTACALA

ANEXO 4

I FASE: DESCRÍBETE



NOMBRE : _____ FECHA: _____

FÍSICO:

TEMPERAMENTO:

LO QUE ME GUSTA:

LO QUE NO ME GUSTA:

CÓMO ME LLEVO CON LOS DEMÁS:

LO MEJOR DE MI:

II FASE: SÉ SINCERA

- | | | | | |
|---|----|--------------------------|----|--------------------------|
| 1. ¿Hiciste comentarios negativos de tu persona? | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Exageraste algún defecto o falla? | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Te pusiste etiquetas negativas en vez de ser descriptiva? | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿Enlistaste cualidades positivas? | SI | <input type="checkbox"/> | NO | <input type="checkbox"/> |

III FASE: CORRIGE EN POSITIVO Y REDACTA DE NUEVO.

FÍSICO:

TEMPERAMENTO:

LO QUE ME GUSTA:

LO QUE NO ME GUSTA:

CÓMO ME LLEVO CON LOS DEMÁS:

LO MEJOR DE MI:



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO

FES IZTACALA

ANEXO 5



TEST DE CREENCIAS EN LA IDENTIDAD Y EN LA AUTOESTIMA (CARRIÓN)

NOMBRE : _____ FECHA: _____

Este Test, nos permitirá descubrir aquellas áreas de nuestra vida, integradas por ciertos grupos de creencias, que necesitan una mayor atención para corregir su deficiencia, por ser los sistemas de creencias básicos las que se encuentran en un grupo de aspectos de la identidad que determinan nuestra autoestima.

Instrucciones: (Primera parte)

La forma de completar el test es la siguiente: lee cada una de las afirmaciones, indicadas con las letras de la **a** a la **j**, de los diferentes grupos, marca con un círculo sobre la **C** o sobre la **F**, según tu creas que para ti esa afirmación . Deberás responder siguiendo tu actual sistema de creencias, no lo que pensabas hace tiempo, ni tampoco lo que te gustaría creer pero que aún no crees.

GRUPO A

- | | | | |
|----|---|---|--|
| a. | C | F | Merezco amor y respeto. |
| b. | C | F | Con frecuencia me doy cuenta de que tengo muchos defectos. |
| c. | C | F | Estoy muy satisfecha de mi. |
| d. | C | F | Siento que a nadie a quien yo desee me amaría a mi si llegara a conocerme de verdad, no le gustaría. |
| e. | C | F | Tengo necesidades legítimas que debo satisfacer. |
| f. | C | F | Me doy cuenta de que soy pasada y aburrida y no soy capaz de mantener una conversación interesante. |
| g. | C | F | Cumplo una función en el mundo. |
| h. | C | F | No soy atractiva. |
| i. | C | F | Aquellos a quien quiero y respeto, suelen quererme y respetarme. |
| j. | C | F | No merezco mucha atención, ni admiración, ni respeto. |

GRUPO B

- | | | | |
|----|---|---|---|
| a. | C | F | Mi mundo es muy seguro. |
| b. | C | F | La vida es un constante riesgo; en cualquier momento puede uno caer enfermo, tener un accidente, o ser víctima de una catástrofe natural, o arruinarse y perderlo todo. |
| c. | C | F | Sé protegerme de casi todos los riesgos. |
| d. | C | F | Me preocupa enfermarme o lesionarme. |
| e. | C | F | Estoy dispuesta a aceptar riesgos. |
| f. | C | F | No presto atención al dinero y puedo terminar arruinada y sin nada. |
| g. | C | F | Sé cuidar de mí y de mis seres queridos o de las personas que de mí dependan. |
| h. | C | F | Prefiero hacer las cosas como se han hecho siempre que probar cosas |

- nuevas.
- i. C F La salud y el dinero no me preocupan demasiado.
 - j. C F Me siento incómoda cuando tengo que salir de viaje o cuando me alejo mucho de casa sola.

GRUPO C

- a. C F Hago bien muchas cosas.
- b. C F Hay cosas que me resultan fáciles de hacer.
- c. C F Cuando confío en mi juicio adopto decisiones erróneas.
- d. C F Soy tan competente y estoy tan capacitada como cualquier otra/o.
- e. C F Tiendo a evitar retos nuevos.
- f. C F Puedo aprender cosas nuevas.
- g. C F Soy básicamente torpe.
- h. C F No me las arreglo bien en situaciones de estrés.
- i. C F Casi todas mis decisiones son acertadas.
- j. C F Estropeo todo lo que intento, creo que soy un poco torpe.

GRUPO D

- a. C F Controlo mi vida.
- b. C F Tengo la capacidad necesaria para resolver casi todas mis dificultades.
- c. C F A veces los acontecimientos me superan.
- d. C F Mis impulsos no me controlan.
- e. C F Tengo miedo a no poder resistir a la ira, a las ganas de llorar o a los impulsos sexuales.
- f. C F Casi siempre sé controlar mis sentimientos.
- g. C F Me siento impotente para modificar muchas de las situaciones en las que me encuentro.
- h. C F Puedo encargarme de resolver las cosas cuando es necesario que lo haga.
- i. C F Suelo ser víctima de las circunstancias.
- j. C F Controlo muy poco mi vida.

GRUPO E

- a. C F Me siento amada y atendida.
- b. C F Tengo al menos una relación íntima satisfactoria.
- c. C F Mis relaciones son superficiales; si mañana desaparezo nadie me echaría en falta.
- d. C F Me siento arropada por mi familia.
- e. C F Dependo del consejo y del apoyo emocional de mis amigos.
- f. C F Tengo miedo a ser abandonada, a que un ser querido muera o me rechace.
- g. C F Sé obtener la atención y el cariño que necesito.
- h. C F Cuando necesito apoyo y consejo, no puedo contra con nadie.
- i. C F No tengo a nadie que me abrace, que comparta mis secretos o que simplemente se preocupe por lo que me pueda estar ocurriendo.
- j. C F Nunca me he sentido querida de verdad por mi familia.

GRUPO F

- a. C F Puedo confiar en mí misma y de hecho confío.
- b. C F Está muy bien discrepar de las opiniones ajenas.

- c. C F Siempre cedo a los planes de los demás.
- d. C F No necesito que los demás aprueben lo que hago.
- e. C F Me las arreglo bien por mi cuenta.
- f. C F Me gusta organizarme el tiempo por mi cuenta.
- g. C F Me esfuerzo por agradar a los demás y antepongo sus necesidades a las mías.
- h. C F Los demás saben ocuparse mejor de mi que yo misma.
- i. C F Pienso por mi cuenta y soy capaz de defender mis ideas.
- j. C F Me cuesta dar a conocer mis deseos y necesidades.

GRUPO G

- a. C F El mundo no es justo ni injusto.
- b. C F Me molesta no lograr lo que quiero; detesto aceptar las negativas a mis demandas.
- c. C F Me conformo cuando no logro lo que quiero.
- d. C F Para ser feliz necesito tener ciertas cosas.
- e. C F Las cosas suelen salir bien aunque sea al final.
- f. C F Creo que no debería aceptar algunas de las limitaciones a que están sometidas las personas corrientes.
- g. C F Por lo general me siento bien tratada.
- h. C F Suelo esperar lo peor y casi siempre ocurre.
- i. C F En general se me trata con justicia.
- j. C F Aunque mi vida es objetivamente estupenda, me cuesta mucho aceptar algunas cosas que no son como a mí me gustaría que fueran.

GRUPO H

- a. C F Me siento fuertemente integrada en la familia y en la sociedad.
- b. C F Encajo bien en mi círculo de amistades.
- c. C F Mis esperanzas y mis sueños se parecen a los de casi todo el mundo.
- d. C F Suelo sentirme excluida de los grupos.
- e. C F Me siento marginada, la mayoría no me comprende.
- f. C F La gente suele aceptarme como soy.
- g. C F La gente no suele incluirme en lo que hace.
- h. C F A veces me siento como una extraterrestre sin nada en común con los demás.
- i. C F Soy capaz de cambiar de trabajo, o incorporarme a un grupo desconocido y adaptarme en seguida al Nuevo ambiente.
- j. C F No me siento integrada en el medio en que me muevo, la gente siempre va a la suya.

GRUPO I

- a. C F Casi todo el mundo es digno de confianza.
- b. C F A mucha gente le gustaría hacerme daño o aprovecharse de mí.
- c. C F Raramente necesito protegerme o mostrarme precavida ante los demás.
- d. C F Casi todo el mundo piensa en sí mismo.
- e. C F Casi nunca tengo la impresión de que se aprovechan de mí.
- f. C F No se puede confiar en casi nadie.
- g. C F Concedo a la gente el beneficio de la duda.
- h. C F Debo estar en guardia frente a las mentiras y las observaciones hostiles de los demás.

E

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.
- g.
- h.
- i.
- j.

C C C C C C C C C C

F F F F F F F F F F

F

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.
- g.
- h.
- i.
- j.

C C C C C C C C C C

F F F F F F F F F F

G

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.
- g.
- h.
- i.
- j.

C C C C C C C C C C

F F F F F F F F F F

H

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.
- g.
- h.
- i.
- j.

C C C C C C C C C C

F F F F F F F F F F

I

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.
- g.
- h.
- i.
- j.

C C C C C C C C C C

F F F F F F F F F F

J

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.
- g.
- h.
- i.
- j.

C C C C C C C C C C

F F F F F F F F F F

Una vez obtenida la puntuación, pasa al cuadro siguiente que esta a modo de gráfico de barras y marca los resultados en cada apartado:

TABLA DE RESULTADOS

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	(A)	AUTOESTIMA
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	(B)	AUTOCONFIANZA
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	(Ñ)	COMPETENCIA
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	(D)	FORTALEZA
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	(E)	AFECTO, AMOR
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	(F)	AUTONOMÍA
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	(G)	TRATO RECIBIDO
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	(H)	INTEGRACIÓN
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	(I)	LOS DEMÁS
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	(J)	PRINCIPIOS

Interpretación (Tercera parte)

Las valoraciones que has dado a cada grupo, tienen la lectura que a continuación te presentamos:

1. **Autoestima**, Equivaldría a estar más o menos de acuerdo con la afirmación de nuestra propia valía, la autoestima es el conjunto de cómo está tu imagen personal.
2. **Seguridad**, corresponde al grado de seguridad en si mismo, autoconfianza.
3. **Comportamiento/Conducta**. Valoración que hacemos sobre la competencia y eficacia en la acciones, en los hechos.
4. **Control**, dominio de las situaciones, fortaleza ante la vida para vencer los obstáculos.
5. **Amor**, afecto, relación personal y familia. Mayor o menor sentimiento de sentirse querido o digno de serlo.
6. **Autonomía**, independencia, capacidad de autogestión. Valoración que en mayor o menor grado hacemos sobre nuestra capacidad de autonomía, independencia física y emocional.
7. **Trato que recibimos** de los demás, justicia. Cómo consideramos que nos tratan los otros. Es el sentimiento respecto el trato que recibes.
8. **Integración**. Capacidad y realidad de la integración social. Como crees que es tu integración en las estructuras sociales.
9. **Opinión sobre la gente**. Cómo percibo a los otros y mi relación con ellos. Lo que pienso de los demás.
10. **Principios y normas**. Nivel de flexibilidad o rigidez de las reglas por las que me rijo.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO

FES IZTACALA

ANEXO 6

INVENTARIO DE ARMARIO (II PARTE)



NOMBRE : _____ FECHA: _____

ÁREAS	PADRE	MADRE	ABUELOS	OTROS
SALUD				
SEXO				
DINERO				
FELICIDAD				
VEJEZ				
ÉXITO				
AMOR				
DIOS				

NOMBRE : _____ FECHA: _____

LIMPIEZA DE ARMARIO (I PARTE)

SALUD	
SEXO	
DINERO	
FELICIDAD	
VEJEZ	
ÉXITO	
AMOR	
DIOS	



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO

FES IZTACALA

ANEXO 7

IDENTIFICANDO MI CUERPO



NOMBRE : _____ FECHA: _____

Contesta lo siguiente:

Las partes de mi cuerpo que tengo dificultad para aceptar son...(no vale escribir "todo el cuerpo".
Anota cada parte por separado y así tu grado de aceptación podrá mejorar bastante):

No es fácil para mi admitir que...(por ejemplo, que mi hermano es más inteligente que yo, o que mi
hermana es más bonita):

Si tienes pensamientos recurrentes, indeseables, y sientes que no controlas las ideas que te
atormentan de cuando en cuando, cítalos aquí (ejemplos: "Voy a morir de SIDA", "Voy a morir de
cáncer, porque mis tías así murieron", "Voy a suicidarme", etc.):

En que circunstancias tienes dificultades para aceptarte? (Por ejemplo: cuando te comparas con
alguien física o intelectualmente, cuando te compran ropa nueva, cuando vas a una fiesta o cuando
hablas en público.):

-



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FES IZTACALA

ANEXO 8

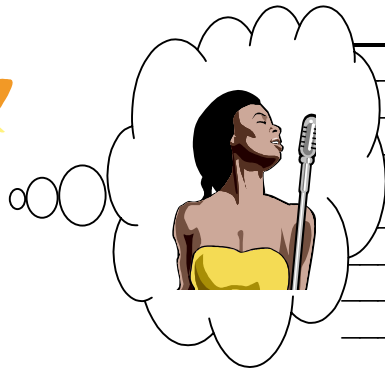
ZOOM: AUMENTANDO CUALIDADES



NOMBRE : _____ FECHA: _____

Contesta los siguientes ejercicios:

Piensa en alguien a quien admires mucho y anota aquí los motivos de esa admiración. ¿Cuáles son las cualidades que admiras en esa persona?



Ahora, añade esas cualidades a las tuyas en la lista de más abajo, y si quieres, incluye también otras cualidades que desearías tener.

En este ejercicio, se vale exagerar. Puedes hacerlo escribiendo mejores cualidades de las que tienes actualmente, siempre que quieras tenerlas. Procura escribir muchas, pues cuantas más cualidades haya en tu lista, mayor será tu autoestima desde este mismo momento.

Mis principales cualidades son:





UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FES IZTACALA

ANEXO 9



EJERCICIO: RECONCILIÁNDONOS CON NUESTROS “YO” DEL PASADO

NOMBRE : _____ FECHA: _____

1. Recuerda situaciones de las que te arrepientes. Anótalas.
2. ¿Cómo te sientes? Describe tus sensaciones, tanto si son de ira como si son de miedo, etc. Si éstas estuviesen en tu cuerpo: ¿Dónde estarían? ¿Cómo las describirías? (Imagen, color, forma, dimensiones, material, textura, peso, temperatura, olor, sabor, sonido asociado).
3. ¿Cómo es que consideras que nunca debiste decir, hacer, comportarte así?
4. ¿De poder cambiar algo, que cambiarías?
5. Imagínate a tu yo de esa edad. Míralo como si fuera alguien a quien hace tiempo no ves, pero a quien aprecias mucho. Salúdale y dile y di a ti misma: “Me alegro mucho de ver a mi yo de tal edad” “Hola ‘yo’ de ‘x’ años”. Una vez familiarizada con tu yo, contesta:
 - a) ¿Qué circunstancias rodeaban tu vida?
 - b) ¿Cómo estaba el ámbito emocional?
 - c) ¿Qué experiencias significativas tuviste?
 - d) ¿Quiénes estaban en tu vida en ese momento? ¿Qué influencia y papel tenían?
 - e) ¿Qué conocimientos tenías? ¿Qué sabías de la vida? ¿Qué metas y sueños tenías? ¿Cuáles eran tus ideas o creencias en esa época?
6. De haber una intención positiva en el comportamiento “x” de tu “yo” a esa edad, ¿cuál hubiese sido?
7. ¿Cómo te sientes después de haber hecho este proceso?. Anótalo
8. Observa las posibles diferencias con el estado asociado antes de reconciliarte con tu antiguo yo.

■ ■ ■ Expresa tu perdón por escrito ■ ■ ■

Perdono a mi padre por:

Perdono a mi madre por:

Perdono a.....por:

Me perdono a mi misma por:



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO

FES IZTACALA

ANEXO 10

“LAS CUALIDADES QUE TE HACEN FELIZ”



NOMBRE : _____ FECHA: _____

Escribe:

Lo que te hace bien:

Lo que te llena de energía:

Lo que te sientes capaz de hacer:

Situaciones que te hacen feliz:

Personas que te hacen feliz:

Plantas que te hacen vibrar:

Animales que te gustaría acariciar:

Cosas que te llenan de alegría:

Cuáles son tus habilidades de las que estás orgullosa:

Cuáles son las necesidades que has podido cubrir a lo largo de tu existencia:



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FES IZTACALA

ANEXO 11

FRASES INCOMPLETAS



NOMBRE : _____ FECHA: _____

- En algunas ocasiones me equivoco y...
- Soy un ser humano valioso, a pesar de ...
- Puedo hacer el bien y ...
- Puedo seguir haciendo las cosas buenas que sé hacer...
- Un error no es la última oportunidad...
- Tengo una vida por delante...
- Me puedo aceptar como soy...
- Puedo quererme a mí misma...
- Soy imperfecta y...
- Puedo imprimir a esta vida mi sello único y ...
- Puedo responder a los retos...
- Yo puedo hacer una diferencia positiva cada día...
- Puedo ser feliz con...
- Puedo estar en paz con...
- Puedo borrar mis errores y escribir...
- Puedo dar...
- Puedo mejorar siempre...
- Puedo amar y cuidar la vida...
- Me gusta como soy y...
- Soy un ser que merece...

