



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25**

TESIS PROFESIONAL

**PROGRAMA PSICOLÓGICO DE APOYO: MI AUTOESTIMA EN
POTENCIA, PARA ADOLESCENTES DE ENTRE 18 A 20 AÑOS DE EDAD
CON BAJA AUTOESTIMA.**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

JÉSSICA DE LA TRINIDAD CARRERA

ASESOR:

PSIC. JOSÉ ANTONIO REYES GUTIÉRREZ

ORIZABA, VER.

2015



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Con toda la humildad de mi ser, dedico esta tesis a Dios, mi padre, creador de todas las cosas, quien me ha protegido y cuidado, me ha mantenido de pie en todo momento, ha sido mi fortaleza y mi guía permitiéndome llegar hasta este punto de mi vida.

Con mucho amor a toda mi familia, De la Trinidad, porque gracias a ellos he logrado determinar la persona que quiero llegar a ser, gracias a cada uno he aprendido grandes lecciones de vida.

Con cariño a una gran mujer Araceli, quien me ha enseñado que no hay imposibles y que la amistad es verdadera, me ha apoyado en los momentos más difíciles de mi vida y ha sido como una madre.

Con todo mi amor, a José Luis, quien es un ser humano excepcional, me ha demostrado cuán importante soy para él, y me ha dirigido a ser una mejor mujer día con día.

Con gran cariño a mi querido psicólogo y asesor de tesis José Antonio, quien me ha orientado con certeza y paciencia en la elaboración de este trabajo, así mismo me ha compartido su experiencia y conocimientos con aprecio.

Tabla de contenido

Introducción	05
Capítulo I. Planteamiento del problema.	
1.1 Descripción del problema.....	08
1.2 Formulación del problema.....	09
1.3 Justificación del problema.....	10
1.4 Formulación de hipótesis.....	13
1.4.1 Determinación de variables.....	13
1.4.2 Operacionalización de variables.....	13
1.5 Delimitación de objetivos.....	14
1.5.1 Objetivo general.....	14
1.5.2 Objetivos específicos.....	14
1.6 Marco conceptual.....	15
1.6.1 Concepción de la Adolescencia.....	15
1.6.2 Concepción de la Autoestima.....	15
Capítulo II. Marco contextual de referencia.	
2.1 Antecedentes de la Ubicación.....	16
2.2 Ubicación geográfica.....	18
Capítulo III. Marco teórico.	
3.1 Fundamentos teóricos de la adolescencia.....	20
3.1.1 El desarrollo de la adolescencia segun Eriksson.....	30
3.2 Fundamentos teóricos de la autoestima.....	36
3.2.1 La influencia de los ambientes en la autoestima.....	50
3.3 Modelos Humanístico- Existencial.....	70
Capítulo IV. Propuesta de la Tesis.	
4.1 Contextualización de la propuesta.....	90
4.2 Desarrollo de la propuesta.....	94

Capítulo V. Diseño Metodológico.

5.1 Enfoque de la investigación.....	139
5.2 Alcance de la investigación.....	140
5.3 Diseño de la investigación.....	141
5.4 Tipo de investigación.....	141
5.5 Delimitación de la población o universo.....	141
5.6 Selección de la muestra.....	142
5.7 Instrumento de prueba.....	142

Capítulo VI. Resultados de la Investigación.

6.1 Contextualización de la investigación.....	143
6.2 Interpretación de resultados cualitativos.....	145

Conclusión.....	150
Referencias.....	153
Glosario.....	155
Anexos	

INTRODUCCIÓN

“La satisfacción de la necesidad de autoestima conduce a sentimientos de autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia, de ser útil y necesario en el mundo”

Abraham Maslow.

En la actualidad se observan diferentes problemáticas en el área emocional dentro del contexto social de los individuos, a nivel universitario es importante mencionar el trascender del adolescente a ser adulto, lo que para muchos de los jóvenes es un salto brusco para el cual no se sienten preparados, ocasionando así la pérdida de confianza en sí mismos, volviéndose incapaces de resolver problemas y tomar decisiones, lo que ocasiona la poca o nula aceptación de su identidad. Las relaciones interpersonales insanas, el bajo rendimiento académico, el indicio de trastornos del estado de ánimo, alimenticios, de personalidad o abuso de sustancias son tan solo algunas de las consecuencias que pueden llegar a padecer los jóvenes por carecer de una autoestima positiva.

Los adolescentes se encuentran en una constante necesidad de aceptación, de reconocimiento y pertenencia, por lo cual son más susceptibles a ver afectada su autoestima, con rechazo, aislamiento o críticas por parte de sus iguales o de sus familiares. Lo cual puede ocasionar que por estas necesidades

creen una pseudoautoestima y vivan sintiéndose insatisfechos, o mantengan una autoestima baja, viviendo en desdicha, para evitar esto, es importante y labor de los padres, docentes, psicólogos, etc., intervenir en la adecuada educación emocional de los jóvenes.

Para desarrollar y sustentar la investigación anteriormente expuesta se estructuraron seis capítulos para esta tesis.

El primer capítulo delimita, describe de forma clara y precisa el objeto de la investigación, señala su viabilidad, justifica la importancia de la misma, desarrolla la hipótesis, sus variables, determina los objetivos a alcanzar con dicha investigación destacando los conceptos citados de autores investigados.

El segundo capítulo describe brevemente los antecedentes de la ubicación de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz, que es donde se encuentra el objeto de estudio, así mismo señala la misión, visión y valores de la misma, finalmente se observa de forma gráfica la ubicación de la institución.

El tercer capítulo está enfocado a exponer toda la información vital recabada en la investigación, con conceptos, teorías de autores especializados en el tema de la adolescencia y de la autoestima, que ayudarán a sustentar dicha investigación.

El cuarto capítulo expone la estructura del programa de apoyo psicológico que consta de 5 etapas, el cual tiene como objetivo potencializar la autoestima de los adolescentes de entre 18 a 20 años de edad, y se fundamenta en el enfoque psicológico humanista, siendo este programa la propuesta de la tesis.

El quinto capítulo despliega el enfoque, alcance, diseño, tipo de investigación, así como la muestra y población a investigar, también se incluye el instrumento utilizado para recabar datos en el proceso de la pesquisa.

El sexto capítulo contiene los resultados de la investigación, es decir se muestra los datos cualitativos que se obtuvieron a través de los instrumentos de medición.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del Problema.

Hoy día se observan fenómenos sociales que cobran gran importancia, dentro de ellos encontramos los que se relacionan con una baja autoestima y que afectan a una gran parte de la población ocasionando un desequilibrio emocional o bien disfuncionalidad en la sociedad.

La autoestima, es aquella percepción, valoración, estima que tenemos de nosotros mismos, la cual se ve influenciada por factores sociales, que estereotipan la apariencia física, el nivel socioeconómico, entorno familiar, la formación profesional, así como interviene la influencia de factores psicológicos y emocionales que promueven percepciones favorables o equivocadas de nosotros mismos desde la infancia hasta el último momento de nuestra vida.

Los adolescentes son los más afectados cuando de autoestima se trata, ya que en esta etapa se es más susceptible a críticas, prejuicios, necesidades de reconocimiento, de pertenencia y de aceptación, si no se logra cubrir con estas necesidades, la autoestima del joven se ve afectada adquiriendo una inconformidad e inseguridad de su personalidad.

La baja autoestima es la percepción distorsionada que se tiene de sí mismo, la cual es influenciada aún más por no cubrir con las expectativas que los demás marcan como idóneas en las diversas áreas del ser humano. Lo que puede ocasionar en el individuo inseguridad, valía personal baja o nula. Así como trastornos del estado de ánimo, como depresión, trastornos sexuales, como práctica sádica, masoquismo por la falta de valoración y aceptación de sí mismo, trastornos de la personalidad, como de evitación, dependencia, así como trastornos de la conducta alimentaria como bulimia, anorexia, o comedor compulsivo.

El individuo que presenta una baja autoestima es más susceptible a sufrir una inadecuada valoración de sí mismo, de su entorno, ya que al determinarse como un individuo con carencias en las características que se estandarizan socialmente, se limita a que su entorno carezca también de sentido, percibiéndolo como empobrecido y negativo.

Esta situación se da específicamente en el grupo experimental formado por alumnos adolescentes de entre 18 a 20 años de edad, de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz, campus Cuitláhuac, ya que al determinar que los alumnos se valoraban con una baja autoestima y manifestaban algunos de los problemas antes mencionados, se inició la estructuración del programa "Mi Autoestima en Potencia".

1.2 Formulación del Problema

¿Cuál sería la herramienta psicológica de apoyo para potenciar la autoestima de adolescentes estudiantes de entre 18 y 20 años de edad de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz de la región de Cuitláhuac, Veracruz, que presentan una autoestima baja?

1.3 Justificación del Problema.

La importancia del programa radica esencialmente en que los adolescentes tengan una autoestima positiva, ya que la autoestima se ve reflejada de forma directa en la conducta y personalidad de los individuos, es decir según la valoración positiva o negativa que tenga el individuo de sí mismo actuará acorde a esta percepción.

Específicamente esta problemática se observa en los adolescentes de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz, donde se ha observado, problemas de conducta, bajo rendimiento escolar, alto índice de deserción, dificultad de concentración, actitudes vandálicas, así como el indicio de algunos trastornos. Lo cual ocasiona un ambiente hostil entre los mismos y con sus alrededores, por lo que es importante intervenir para mejorar la autoestima de estos adolescentes y favorecer su desarrollo integral.

Si el adolescente se percibe como un ser valioso e importante, sus conductas se regirán bajo este concepto y contará con herramientas necesarias para su desarrollo integral y construirá una identidad estable, será sociable, seguro de sus pensamientos y acciones, al cometer un error aprenderá de él sin recriminarse ni desvalorizarse, mantendrá relaciones interpersonales satisfactorias que le permitirán fortalecer su autoconcepto. De lo contrario si el individuo tiene una valoración negativa de sí mismo encontrara limitantes para su desarrollo personal y para la construcción de su propia identidad, se comportara irresponsable para asumir las consecuencias de sus acciones, evadiéndolas y posiblemente culpando a su entorno, limitándose en retos de crecimiento personal, siendo una persona disfuncional o deficiente en las diversas áreas de su vida.

Otra área asociada a la autoestima y que se ve afectada o favorecida es el área académica ya que un individuo con baja autoestima, regularmente se encuentra desmotivado y temeroso a enfrentar los retos que se le presentan dentro de esta área, se sienten desconfiados de sus capacidades y habilidades, creyéndose incapaces de alcanzar metas o de ser aptos para ciertas competencias, lo cual influye en su crecimiento como estudiante, formando seres repetitivos de información y conductas, con limitada creatividad e iniciativa, dañando el desarrollo de su inteligencia cognitiva y emocional, al no poder generar empatía en un grupo, negándose a la sociabilidad, causando un limitado

desarrollo personal, generando estrés y frustración aunado a un sentimiento de desvalorización y rechazo a su propia identidad.

Debido a que parte del aprendizaje se da a través de la experiencia y el contacto social con el entorno, es necesario que el individuo sea capaz de interactuar y de motivarse a tomar decisiones que le fomenten seguridad en sí mismo.

Es idóneo que el psicólogo intervenga directamente con el individuo, ayudándolo a la orientación del reforzamiento de su autoestima ya que si ésta se encuentra estable de forma continua, las demás áreas se encontrarán fluyendo de manera adecuada.

El psicólogo debe fomentar la salud mental en los individuos al ayudarlos a su aceptación y valoración para sentirse aptos para la vida y merecedores de felicidad, con tal apoyo se llegara a la cúspide de una salud mental y por consecuente física, permitiendo de esta manera que el individuo se mantenga estable o alcance este estado, siendo beneficiado al percibirse con una autoestima positiva.

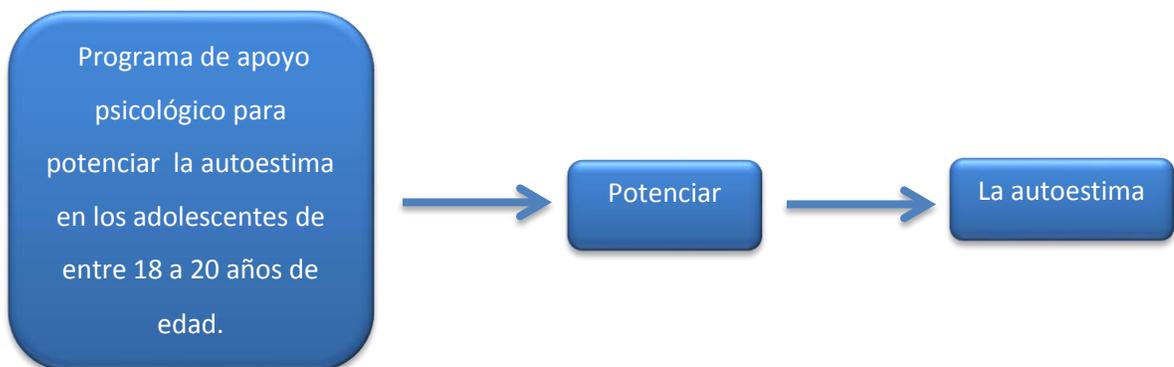
1.4 Formulación de Hipótesis.

Un Programa psicológico de apoyo para potenciar la autoestima en los adolescentes estudiantes de entre 18 y 20 años de edad, de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz, de la ciudad de Cuitláhuac, Ver, que presentan una baja autoestima.

1.4.1 Determinación de Variables.

- **Variable independiente:** Programa de Potencialización para adolescentes.
- **Variable dependiente:** La Autoestima.

1.4.2 Operacionalización de Variables.



El programa, “Mi autoestima en potencia” está dirigido para potenciar la autoestima en los adolescentes, así mismo el programa integra técnicas y dinámicas encaminadas al proceso de la valoración de la autoestima.

1.5 Delimitación de Objetivos.

1.5.1 Objetivo General.

Potenciar la autoestima de los adolescentes estudiantes de entre 18 y 20 años de edad, que presentan una baja autoestima, de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz, de la Ciudad de Cuitláhuac, Ver., mediante un programa de apoyo psicológico que les permita revalorizarse a sí mismos.

1.5.2 Objetivos Específicos.

- Analizar la problemática a investigar mediante el planteamiento de un problema concreto.
- Determinar las fuentes y fundamentos teóricos relacionados con la autoestima, de modo que se pueda observar la viabilidad del tema, mediante la selección de fuentes bibliográficas.
- Elaborar un programa de apoyo psicológico que permita potenciar la autoestima de los adolescentes de entre 18 y 20 años de edad, de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz, mediante una serie de herramientas como entrevista, pláticas, talleres, dinámicas y terapia psicológica.
- Determinar la efectividad del programa psicológico para la potencialización de la autoestima de los adolescentes de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz.

1.6 Marco Conceptual.

1.6.1 Concepción de la Adolescencia.

Se entiende como adolescencia a los cambios físicos, cognitivos y psicosociales que ocurren en el desarrollo de la vida de los individuos entre los 11 y 20 años de edad. (Papalia, Olds y Feldman, 2003).

1.6.2 Concepción de la Autoestima.

La autoestima es el vivir con el concepto de ser aptos para la vida y sus requerimientos. Más concretamente consiste en:

1. Confianza en la capacidad de pensar y actuar para afrontar los desafíos de la vida.
2. Confianza en el derecho a sentir felicidad, el sentimiento de ser digno, de merecer, de tener derecho a afirmar las propias necesidades y a gozar de los frutos de nuestro esfuerzo.

La autoestima se constituye del conjunto de autoconfianza y autorespeto, creando un individuo competente para vivir. Existen dos pilares básicos para mantener una adecuada Autoestima: La autoeficacia que se refiere a la creencia en las propias capacidades intelectuales y psicológicas. Y la autodignidad que se enfoca al valor y seguridad que se tiene de sí mismo. (Branden, 1993).

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

2.1 Antecedentes de la Ubicación.

La Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz

Durante los años 2002 y 2003 se realizó el estudio de factibilidad que daría la pauta al proceso de creación de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz. Además, se determinó la oferta educativa de la institución para satisfacer la demanda de profesionales de los diversos sectores de la región.

El día 09 de noviembre del 2004, es publicado en la gaceta oficial del Estado número 224, tomo CLXXI: el decreto mediante el que se crea la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz, con carácter de Organismo Público Descentralizado del Gobierno del Estado, con personalidad jurídica y patrimonio propios.

Finalmente el día 03 de enero de 2005, inician oficialmente las actividades de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz, y la primera generación 2005-2006, arranca con una matrícula de 199 alumnos inscritos.

Es una Institución de Educación Superior que otorga el nivel 5B, de acuerdo al Consejo Internacional de Normalización de la Educación, y tiene como propósito coadyuvar al desarrollo de la región, principalmente por sus egresados, los cuales son profesionistas, capaces de aplicar todos sus talentos en una sociedad cambiante, adiestrados en el uso de la tecnología y preparados para desarrollar su potencialidad de aprendizaje permanentemente.

MISIÓN:

Contribuir a la formación de profesionales responsables, competentes y creativos, con sólida preparación científico-tecnológica y cultural, a través de un modelo educativo de vanguardia, certificado, acreditado y vinculado nacional e internacionalmente. Con el propósito de mejorar la calidad de vida de la sociedad bajo parámetros de excelencia académica y la promoción de valores con un enfoque sustentable.

VISIÓN:

Ser una institución sustentable, reconocida internacionalmente por su calidad académica, con base en sus programas educativos acreditados, cuerpos académicos consolidados, infraestructura de vanguardia y sus procesos: educativo, de vinculación y de gestión certificados; con el propósito de contribuir al desarrollo de la sociedad.

VALORES:

- Lealtad
- Compromiso
- Trabajo en Equipo
- Espíritu de servicio
- Cuidado del Medio Ambiente

2.2 Ubicación Geográfica.

La presente investigación se llevara a cabo en la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz (UTCV), ubicada en Cuitláhuac, Veracruz, México. Con dirección en Av. Universidad No.350, Carretera Federal Cuitláhuac-La Tinaja, Congregación Dos Caminos, Cuitláhuac, Veracruz. Código Postal 94910.



Figura 1. Fachada de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz.

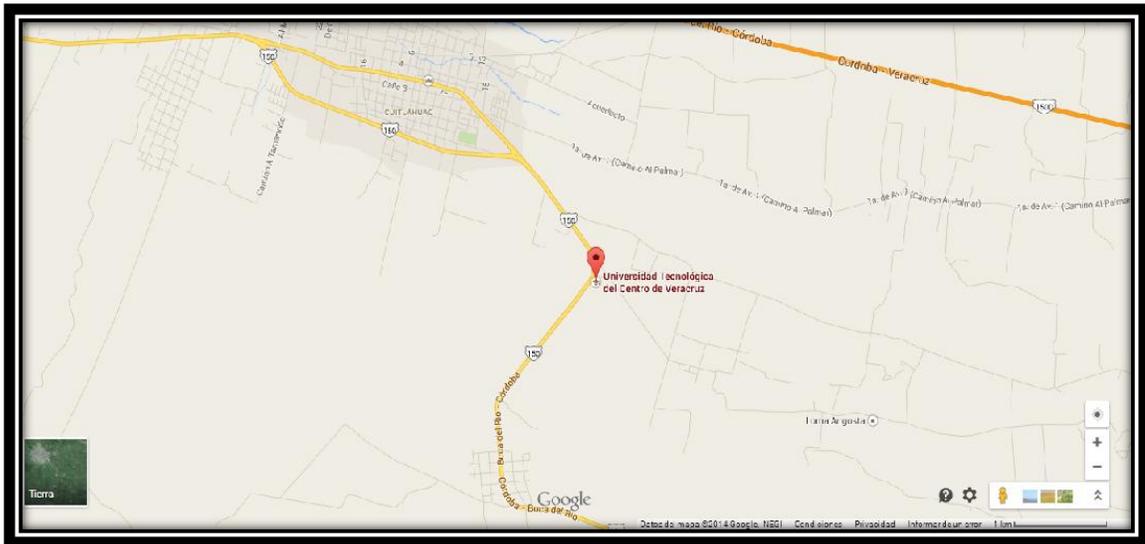


Figura 2. Croquis de la Ubicación Geográfica de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz.

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3.1 Fundamentos Teóricos de la Adolescencia.

La palabra “adolescencia” deriva de la voz latina *adolescere*, que se comprende como crecer o desarrollarse hacia la madurez. Sociológicamente la adolescencia es el periodo de transición de la niñez dependiente a la adultez donde se logra la autonomía. Psicológicamente es la adaptación que se realiza dentro de una sociedad dada, donde se distingue la conducta infantil de la de un adulto.

Es importante distinguir la palabra adolescencia de la palabra juventud que se utiliza para describir el último periodo de la adolescencia. La pubertad se deriva de la voz latina *pubertas*, “la edad viril” y *pubescere* “cubrirse de pelo”. Ausubel utilizó este vocablo para referirse exclusivamente a los cambios biológicos y fisiológicos que se asocian a la maduración sexual. La adolescencia es un concepto más amplio en el cual se integran también los cambios de conducta y de estatus social. (Muuss, 1984).

La adolescencia se puede entender como una etapa que dura casi una década, abarcando desde los 11 años hasta los 20 años cronológicos; sin embargo en la actualidad este periodo de edades puede variar por las condiciones psicológicas, culturales y sociales en las que se desarrolla el individuo influyendo en su madurez emocional la cual dependerá de la creación de su propia identidad, de la independencia, las relaciones y valores que desarrolle, si el individuo no logra superar estos factores es posible que nunca trascienda de la etapa adolescente.

Ahora bien, se puede definir que la adolescencia inicia con los cambios propios de la pubertad y finaliza con la entrada en el mundo de la adultez, el cual puede variar de acuerdo a la maduración física y cognitiva de cada individuo, a los requerimientos que se le imponen en la sociedad y la cultura, así como a los propios intereses de autonomía e independencia.

La adolescencia es la transición de la etapa final de la niñez y el inicio de la pubertad, en la cual se presentan cambios físicos, cognitivos y psicológicos, ya que el individuo comienza a tomar forma y características apropiadas a su sexo, así como la llegada de la madurez sexual. (Papalia. Olds, Feldman, 2003).

Es importante mencionar que los seres humanos son biopsicosociales para destacar cada una de estas áreas; física, cognitiva, psicosocial, ya que influyen en el desarrollo de este importante recurso psicológico, que es la autoestima, la cual durante la etapa adolescente es importante potenciar para alcanzar un estado de plenitud y felicidad, de sentirse capaz de resolver desafíos de la vida a través de sus propios recursos, de ser merecedor de logros, de expresar sus propias necesidades y lograr así un desarrollo sano en su adolescencia.

Los cambios físicos que determinan la adolescencia comienzan con la pubertad incrementando la producción de hormonas sexuales, ambos sexos producen los mismos tipos de hormonas sin embargo en las mujeres predomina los niveles de estrógenos y en los varones los niveles de andrógenos, generando cambios propios a su sexo.

En el caso de las mujeres sus características sexuales primarias son el crecimiento y maduración de los órganos sexuales femeninos, los ovarios comienzan a ovular y se da inicio a la primera menstruación (menarca). Las características sexuales secundarias son el crecimiento de los senos, los pezones crecen y se proyectan hacia delante, la aureola se expande, ensanchamiento de caderas por la acumulación de grasa, aumento de producción de glándulas sebáceas, aumento en el peso y estatura del cuerpo, producción del vello púbico y axilar. (Papalia. Olds, Feldman, 2003).

En el caso de los hombres sus características sexuales primarias son el crecimiento y maduración de los órganos sexuales masculinos, es evidente como primer signo de maduración el crecimiento del pene, escroto y testículos los cuales comienzan a producir semen dando inicio a la primera eyaculación (espermaca). Las características sexuales secundarias son el crecimiento del vello púbico, axilar y facial, así como el aumento de peso y estatura, ensanchamiento de los hombros y espalda, el tono de la voz se hace más grave, la piel se torna más áspera y grasosa causando barros y espinillas los cuales son más comunes en los varones por la cantidad de testosterona que generan.

Algunos estudios indican que quienes maduran a temprana edad, tienen ventaja en el desarrollo cognitivo durante la adolescencia tardía y la edad adulta. (Papalia, Olds, Feldman, 2003).

Los adolescentes tienden a evaluar de manera continua su cuerpo, para verificar si consideran tener la forma y tamaño correcto que se establece en su cultura, tiende a ser intolerante ante su desarrollo corporal y ante su maduración, lo cual puede ocasionarles ansiedad o inseguridad. Generando conductas de rigurosas o estrictas como dietas o regímenes de acondicionamiento físico. El interés de los varones se enfoca en la fuerza física, mientras que a las mujeres les preocupa su aspecto físico, ser atractivas. Cuando estas actitudes se maximizan puede ocasionar deficiencias en su personalidad.

La maduración física puede presentarse de forma precoz o tardía en los adolescentes, en promedio los hombres maduran dos años más tarde que las mujeres. La experiencia sexual temprana se presenta de manera distinta en ambos sexos, los varones adolescentes con experiencia sexual tienden a tener una autoestima más elevada, mientras que las mujeres que han vivido una experiencia sexual temprana suelen tener una autoestima baja. (Craig, Baucum, 2001).

Cuando el individuo es capaz de reproducirse, al considerar los aspectos biológicos de la adolescencia, existe un margen limitado para los desacuerdos al señalar el momento de su aparición. Puede señalarse que la adolescencia concluye cuando el sujeto logra la madurez social y emocional, así como cuando se ha alcanzado la experiencia, voluntad y capacidad para elegir entre una extensa gama de actividades y aceptar el rol como adulto según la cultura de cada sociedad. La duración de la adolescencia varía de una cultura a otra. (Horrocks, 1984).

Es en la adolescencia donde se genera un crecimiento en la capacidad y el estilo de pensamiento, incrementa la conciencia de los individuos, su creatividad, su juicio e intuición. Lo cual facilita la asimilación y acomodación de conocimientos que incrementan los problemas, vivencias, experiencias que pueden enriquecer o complicar su vida.

Esta etapa se destaca por un mayor conocimiento abstracto y el uso de la metacognición, favoreciendo así su capacidad de establecer juicios morales. (Craig, Baucum, 2001).

El Desarrollo cognitivo está ligado a las diversas áreas que desarrolla el individuo, el área familiar, social, académica influyen en la maduración cognitiva, y por lo tanto en la adecuada valoración del autoestima.

La escuela es el área de mayor influencia en la maduración y centralización de proyectos de vida, en los adolescentes, ya que es fuente de obtención de información, desarrollo de habilidades y destrezas, desarrollo en deportes, artes, donde el adolescente explorar las áreas vocacionales de mayor interés, implementa relaciones interpersonales sanas, que le ayudaran a generar seguridad, una mejor estima de sí mismo y un mejor desarrollo académico.

El inicio de la etapa universitaria, genera muchas veces la competitividad y la comparación lo cual ocasiona un conflicto sobre la valoración hacia uno mismo. Un adolescente que se observa seguro de sus capacidades para enfrentar retos y reconoce sus limitaciones, genera mayor seguridad, y empatía hacia sus miembros. Que un individuo que se manifiesta inseguro de sus conocimientos y

poco apto para enfrentar los conflictos que se le presenten como estudiante. (Papalia, Olds, Feldman, 2003).

Cuando un sujeto alcanza la madurez tiene la capacidad de observar y aceptar objetivamente sus propios errores y defectos, un individuo con madurez emocional esta de alguna forma exento de los conflictos emocionales de su ego.

La adolescencia conlleva a una gran variedad de cambios en todos y cada uno de los aspectos de la vida del joven, se expande y se intensifica el aspecto emocional al momento que el adolescente busca mayores actividades con el objetivo de encontrar nuevas experiencias y aprendizajes pero al mismo tiempo refleja una actitud defensiva en contra de las probables consecuencias.

Generalmente es una etapa de anhelos, deseos e ideales, regularmente se encuentran disociados de la realidad; el joven se apasiona por hechos que los adultos consideran de leve importancia. En el transcurso de la adolescencia se puede observar que las emociones muestran mayores variaciones que en otras etapas de la vida, los estados donde se manifiesta un gran entusiasmo por alcanzar grandes logros son acompañados por momentos de desánimo e insatisfacción, así mismo las emociones pueden dar como resultado efectos violentos hacia las personas del sexo opuesto. (Horrocks, 1984).

En la adolescencia el joven percibe el hogar como una especie de cárcel y lo considera restrictivo, a medida que el anhelo de actuar de forma aventurada se incrementa notablemente.

La clave durante esta etapa es el relacionarse con otros, esto es señal de que el adolescente tiene un Yo capaz de relacionarse, en esta fase el adolescente se dedica a elaborar concepciones de sí mismo, contestando las preguntas ¿Quién y que soy? , ¿Y hacia dónde voy?; la ocupación principal de los adolescentes consiste en crear y confirmar un concepto equilibrado de sí mismo, para poder lograrlo pone a prueba la realidad una y otra vez, frecuentemente estas pruebas son negativas y sus ideales se ven perjudicados. Cuando el adolescente obtiene resultados negativos este debe encontrar solución a sus problemas.

El adolescente dirige su vida inductivamente. Su falta de experiencia y su preocupación constante en el presente lo conduce a creer que lo que es verdad para algunos sujetos, hechos, o situaciones, deberá ser cierto en circunstancias y momentos diferentes. Es decir tiende a generalizar el mundo y la respuesta a este. (Horrocks, 1984).

Se pueden señalar tres enfoques para la interpretación de la adolescencia, en la primer teoría se enfoca al ambiente y su impacto en el adolescente, en esta teoría el ambiente es estudiado para identificar las problemáticas que se presentan a los jóvenes así mismo se considera que el joven se encuentra en segundo plano al ambiente.

La segunda teoría se enfoca en la conducta del individuo, y señala que el ambiente es un escenario en donde el joven se desenvuelve, esta teoría se encuentra enfocada hacia lo que sucede en el interior del individuo y acoge la importancia del medio ambiente en segundo término.

La tercera teoría es esencialmente descriptiva y no se centra en la teoría. Su metodología es análoga al naturalismo el cual observa y lleva un registro de todo lo que ve sin crear una teoría sistemática, está mayoritariamente orientada a la conducta del individuo que al ambiente.

En la adolescencia existe un encuentro inminente con la realidad, y es en este momento en que su opinión de sí mismo no es estable y aún se encuentra en un proceso de estructuración evalúa de forma constante la realidad confirmando o negando el pobre concepto personal que se ha estructurado hasta ese momento. (Horrocks, 1984).

En la adolescencia se describe al individuo como emocional y en extremo voluble y egocéntrico que mantiene un bajo contacto con la realidad y no es capaz de efectuar una autocrítica igualmente se le ha considerado como estereotipado, sensible e inestable. Puede definirse a un adolescente a través de las siguientes cualidades:

- a) Sentimientos intensos o volubles.
- b) Necesidad constante e inmediata de recompensa.
- c) Poco capaz de analizar la realidad.
- d) Incapacidad para efectuar la autocrítica.
- e) Indiferencia e inconciencia hacia los eventos que no se relacionan con la propia personalidad.

Otra de las cualidades relevantes es el egocentrismo el cual es un fenómeno fundamental en la etapa adolescente y señala una incapacidad para distinguir entre los intereses propios y los intereses de los demás. (Horrocks, 1984).

3.1.1 El Desarrollo en la Adolescencia según la Perspectiva Eriksoniana.

El termino identidad significa “la confianza intensificada de que la realidad y continuidad internas que se han preparado en el pasado, corresponden a la realidad y continuidad de significado que uno tiene para los demás.”

La búsqueda de la identidad se presenta en el desarrollo de cada una de las etapas del ser humano, sin embargo es durante la adolescencia donde se presentan los cambios físicos y biológicos, es entonces donde la identidad desempeña un papel relevante para su adecuado desarrollo. En esta etapa adolescente es donde surge la interrogante ¿Quién soy?, la cual se convierte en una necesidad constante para comprender el cambio tan brusco que se da del ser inmaduro, dependiente, asexual y no responsable, al nuevo camino de la responsabilidad, la sexualidad y la madurez. (Mckinney, Fitzgerald, Strommen, 1982).

Es durante la adolescencia que los individuos se enfrentan a una crisis llamada identidad vs confusión de roles, que deben de lograr superarse para así convertirse en adulto el cual desempeña un rol importante dentro de la sociedad. Esta crisis rara vez se resuelve adecuadamente, dado que los aspectos relativos de identidad se presentan nuevamente en la adultez.

Se considera que el primer riesgo durante la adolescencia es la confusión de identidad o de rol, dicha confusión puede durar hasta la edad psicológica de la adultez. Se considera normal contar con un cierto grado de confusión de identidad porque de alguna manera se explica la naturaleza de comportamientos determinados y la profunda timidez de algunos individuos.

La poca tolerancia ante las diferencias entre iguales, aunado a conductas vandálicas, son señales del escenario social de la adolescencia los cuales se conforman como mecanismos de defensa ante el desconcierto de la propia identidad.

Los adolescentes también llegan a mostrar rasgos de consternación regresando a la infancia con el objetivo de evitar resolver conflictos o manteniendo un compromiso impulsivo a seguir sus acciones que no están plenamente definidas.

La identidad se construye conforme los adolescentes resuelven tres puntos importantes: la elección de una profesión, la preferencia y aceptación de valores con los cuales se regirá su vida, y por último el desarrollo de una identidad sexual. (Dicaprio, 2001).

Durante la adolescencia se manifiesta lo que se denominado moratoria psicosocial, lo cual es el tiempo libre que proporciona dicha etapa en la cual muchos de los adolescentes establecen compromisos a los cuales desean serle fieles. Estos compromisos integrados personalmente e ideológicamente pueden definir la vida de una persona en los años posteriores.

Basándose en la teoría psicosocial de Erikson (1982) de acuerdo a la capacidad para resolver la crisis de identidad el joven adquirirá mayor compromiso, ya que los que solucionan satisfactoriamente esta crisis desarrollan la virtud de la fidelidad que es la confianza y lealtad duradera, o sentido de pertenencia a un ser amado, a los amigos y compañeros.

También puede identificarse con un conjunto de valores, una ideología, una religión, o movimiento político, búsqueda creativa o grupo étnico; la autoidentificación aparece cuando los jóvenes buscan valores o personas a quienes ser leales, en vez de aceptar las impuestas por la familia o sociedad.

En la infancia la confianza que brindan los padres es importante para afrontar esta etapa, pero en la adolescencia es más importante que el joven confíe en sí mismo ya que si enfrenta satisfactoriamente esta crisis lograra una identidad

estable que le ayudara a realizarse en la siguiente etapa Intimidad vs. Aislamiento. (Dicaprio, 2001).

En la etapa de la adolescencia se encuentran 4 estados de identidad, el logro de identidad, la aceptación sin raciocinio, moratoria y difusión de identidad. El logro de identidad, se resuelve a través del esfuerzo emocional por aclarar los principales intereses de su vida, tomar decisiones y expresar su fuerte compromiso hacia ellas.

La familia estimula la autonomía y el desarrollo, las diferencias se exploran en un contexto mutuo; por lo tanto el individuo lograra desarrollar una personalidad adecuada con alto nivel del Yo, razonamiento moral, control interno, credibilidad de sí mismo y por consecuente una autoestima saludable.

La aceptación sin raciocinio, se refiere cuando el compromiso no es el resultado de la crisis si no la aceptación de los planes de otra persona para su vida, puede que el joven sea feliz, tenga seguridad en sí mismo y autosatisfacción. Los padres son demasiado dominantes o se involucran demasiado con los hijos evitando expresar diferencias. La personalidad desarrollada es basada en autoritarismo y pensamiento estereotipado, obediencia a la autoridad, relaciones dependientes y bajos niveles de ansiedad.

La moratoria es la crisis sin ningún compromiso ya que está luchando por tomar decisiones, tiene confianza en sí mismo, es precavido pero también es temeroso y está ansioso, los jóvenes que se encuentran en este estado posiblemente lograrán establecer compromisos y afrontar la crisis de identidad con el tiempo. Regularmente los adolescentes que están en este estado se hallan en lucha ambivalente contra la autoridad paterna. Su personalidad alcanzara altos niveles del desarrollo del Yo, razonamiento moral y autoestima.

La difusión de identidad se refiere a que no existe ni crisis ni compromiso, ya que el adolescente no es seguro de sí mismo y tiende a no cooperar, no tiene un rumbo fijo ni objetivo, tienden a ser tristes y a menudo son solitarios porque tienen relaciones superficiales, por lo regular los padres son demasiado permisivos o los rechazan y no comparten con ellos.

Como resultado el individuo obtendrá una personalidad con bajos niveles del desarrollo del Yo, razonamiento moral, complejidad cognitiva, y autocerteza, poca capacidad de cooperación en general el resultado de sus acciones no será del todo satisfactorio. (Dicaprio, 2001).

Desde el punto de vista de Erikson, el desarrollo humano consiste en pasar de la no identidad del yo a la identidad del mismo, considerando este proceso como una imagen de sus propios conflictos internos y externos, donde el ser resurge de cada crisis con una unidad interior positiva de acuerdo con sus propias reglas y normas.

Cuando se establece una relación estable con el mundo de las herramientas, las capacidades, ante la llegada de la pubertad la infancia llega a su fin e inicia la juventud, existe un cambio a nivel corporal, un crecimiento que es similar al de la infancia temprana, los jóvenes que se desarrollan y crecen enfrentándose con esta nueva revolución fisiológica mantienen una preocupación constante por lo que los demás piensan de ellos, contraponiendo lo que ellos piensan de sí mismos.

Los individuos crecen y se desarrollan no solo preocupándose por la percepción de sí mismos, si no también de como son percibidos ante los ojos de los demás. Para no caer en apatía los adolescentes deben ser capaces de creer en que los que triunfan en su vida adulta deben de ser los mejores. (Cuelí, 1990).

3.2 Fundamentos Teóricos de la Autoestima.

Se define a la autoestima como el valor que un sujeto se otorga integralmente, haciendo alusión a la confianza total que el ser humano otorga a sus capacidades, a su eficacia, es decir a sus propios recursos individuales. Se comprende entonces como la conciencia del valor personal que una persona se reconoce. (Beauregard, Bouffard, Duclos, 2005).

La autoestima se define según Branden como: “La suma de autoconfianza y autorrespeto, creando un individuo competente para vivir. Existen dos estructuras básicas para mantener una adecuada Autoestima: La autoeficacia que se refiere a la creencia en nuestras propias capacidades intelectuales y psicológicas. Y la autodignidad que se enfoca al valor y seguridad que tenemos de nosotros mismos”. (Branden, 1993).

Específicamente la autoeficacia se refiere a la confianza en los pensamientos, en las elecciones, decisiones, en el propio criterio de cada ser, en como comprende su entorno, su ambiente y su propio ser interior, es una total confianza cognoscitiva en sí mismo.

La autodignidad se refiere a la confianza, convicción y fe que tiene el individuo en su propio valor, una completa actitud positiva que rige el derecho de existir, de

gozar de plenitud y felicidad. Así mismo es aquel confort y bienestar al expresar positivamente su pensar, sus ideas, anhelos y necesidades.

Estos dos conceptos son esenciales de la autoestima y la ausencia de alguno de ellos la perjudica, ya que la autoeficacia produce un sentido de autocontrol sobre la vida, asociado directamente con el bienestar psicológico, permitiendo ser individuos activos de la propia vida y no simplemente espectadores pasivos. El poseer autodignidad da la posibilidad de establecer relaciones sanas cimentadas en la generosidad, el compañerismo y la empatía mutua, respetando la propia independencia. (Branden, 1993).

Se puede clasificar a la autoestima como alta, término medio y baja. La primera se refiere al sentirse apto para la vida, y con una total convicción de capacidad y valor personal y de lo que se hace. La autoestima es la propia reputación que un individuo considera de sí mismo.

La autoestima en término medio se comprende como la variación entre sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, poniendo en juego la verdadera confianza y respeto de sí mismo, reflejándolo en el comportamiento de su conducta, lo cual ocasionara el refuerzo de la inseguridad en la persona. Este término de autoestima se relaciona con una pseudoautoestima que es la

falsificación de un concepto de valor y capacidad en sí mismo, la cual explicare más adelante.

La autoestima baja es aquella creencia en la falta de aptitud, de confianza, valor en sí mismo; el sentirse sin acierto, errado como persona por lo tanto inepto, inútil para la vida. (Branden, 1998).

El Dr. Mauro Rodríguez (1988), menciona que la autoestima alta es el poseer un concepto de sí mismo y aceptarse a sí mismo, es el reconocer, apreciar con orgullo sus cualidades y virtudes., mientras que la autoestima baja es aquella persona en la que destacan las actitudes negativas así como las inseguridades. (Rodríguez, 1988).

El nivel de la autoestima oscila inevitablemente como en los demás estados psicológicos, por lo cual es importante considerar un nivel promedio de autoestima para cada persona. (Branden, 1993).

Cabe señalar que la autoestima en cualquiera de sus niveles es una experiencia íntima, es lo que el ser siente y piensa sobre sí mismo, no lo que los demás piensan de él. Por tal motivo una persona que posee una autoestima positiva se encuentra en paz consigo mismo y con los demás mientras que una

persona que padece de una baja autoestima se puede encontrar en guerra con sí mismo y con los otros.

Todos los seres humanos tienen la capacidad de desarrollar una autoestima positiva, tener confianza y fe en sí mismos, así como una total convicción de que merecen ser felices, sin embargo muchas personas no lo desarrollan ya que sufren de sentimientos de miedo, culpa, ineptitud, incapacidad que no les permite actuar activamente en la vida.

En algunos casos el mismo proceso de crecer y vivir, el individuo lo limita y se aleja de la satisfacción de conocer un concepto positivo de sí mismo o no llegar a desarrollarlo nunca, por ejemplo una persona que puede vivir toda su vida cometiendo conductas autodestructivas.

Sin embargo la autoestima es un concepto psicológico que se debe hablar en niveles, ya que un ser humano no carece por completo de autoestima positiva es decir, se puede sentir inepto o insuficiente para la vida, esto porque aún no se conoce, pero no quiere decir que no tenga la capacidad de desarrollar su autoestima. (Branden, 1998).

Al comprender esto tan significativo podemos llegar al punto de que el cultivar la autoestima es importante para todos, no necesariamente debes llegar al fondo del pozo, es decir porque debes odiarte para llegar a amarte, porque debes de sentirte inferior para desear tener confianza en ti.

La necesidad y capacidad de desarrollar la confianza y respeto saludables para el ser humano son esenciales y permanentes en la naturaleza del mismo. Esto debido a que la racionalidad, esa capacidad de pensar es clave del ser humano y por lo tanto se encuentra en constante búsqueda de su derecho a la felicidad es por esto que se mantiene vivo.

La autoestima es aquella creencia en las propias capacidades y el reconocerse como un ser valioso, es importante destacar que entre más positiva sea la autoestima, mayor preparación se tendrá para tener confianza, optimismo, el individuo será más flexible y resistirá de mejor manera las presiones ante la derrota o la desesperación. Desarrollará más hábilmente sus capacidades y lograra el éxito en la vida espiritual, profesional, o en el plano de vida que el desee, así mismo tratara a los demás con respeto como a sí mismo. Con esto se comprende que entre más una persona expanda sus capacidades positivamente, mejorara la calidad de su existencia. (Branden, 1998).

Es importante destacar que existen dos características que son partes fundamentales del ser humano por las cuales surge la necesidad de la autoestima, la primera es la conciencia, ya que por medio de esta se rige nuestra supervivencia, el control de nuestra vida y bienestar; la segunda es la responsabilidad personal de la cual depende el uso correcto de la conciencia.

El acto de la conciencia es volitivo, de la capacidad de decidir y ordenar la propia conducta, de discernir entre lo que es sano e insano para sí mismo y sentirse capaz para afrontar los problemas que se presenten en la vida, y esto se podrá lograr viviendo con integridad, conciencia y responsabilidad.

La voluntad de comprender es otro punto importante para alcanzar la autoestima positiva, ésta hace referencia al autorrespeto, a vivir de forma activa y no pasiva, a desarrollar la habilidad de crear una conexión entre las conductas, los pensamientos y sentimientos enriqueciendo nuestro campo mental. (Branden, 1993).

Cuando se encuentra a individuos con una autoestima positiva se observa como hábito de vida una conducta estrechamente influenciada por la conciencia, esto es principalmente por su necesidad de comprenderse a sí mismos, su forma de actuar y el medio que los rodea, logrando realizar una retroalimentación

personal que evalúa sus errores y aciertos en la vida para alcanzar sus objetivos y metas.

La autoestima positiva depende de que las acciones y comportamientos sean congruentes con lo que se quiere hacer, para lograr que sea auténtica. En ocasiones las personas se aferran a valores como los logros de la familia en la que se creció, la raza o el color de la piel, para evadir la responsabilidad de lograr una autoestima real. El aferrarse a estos valores puede referirse como pseudoautoestima ya que no son fuentes de autoeficacia y autodignidad.

La pseudoautoestima es un estado carente de racionalidad, dirigido a la autoprotección para reducir los niveles de ansiedad y buscar una sensación momentánea de seguridad, tratando de saciar la necesidad de una autoestima auténtica mientras se evade las causas de la carencia de ella. Ejemplo de ello es cuando una persona pretende poseer una autoestima a través del reconocimiento social, la fama, el prestigio, el adquirir bienes materiales o aventuras sexuales, en vez de buscarla por medio de la conciencia, la responsabilidad y la integridad. Es decir creando una autoafirmación apropiada en base al trabajo constante de las propias capacidades. (Branden, 1993).

Un individuo puede ser querido por su familia, su pareja y sus amigos y al mismo tiempo no quererse a sí mismo, puede ser admirado por sus colegas y considerarse indigno, mostrando una imagen de ser seguro y confiado, engañando a todos, sin embargo internamente sentirse inseguro, e incapaz. Se puede llegar a satisfacer las expectativas de los demás y sacrificar las propias, se puede llegar a ser venerado por cientos de personas y amanecer cada día con una sensación enfermiza de insatisfacción y mentira. Lograr el éxito sin conseguir una autoestima positiva es encadenarse a sentirse no merecedor, presentando ansiedad en diversos momentos.

De ninguna manera, la autoestima puede ser vanidad, fanfarronería, soberbia, estas características refieren no poseer una autoestima positiva, ni sobrepasar el nivel de ella, sino lo contrario el carecer de ella, ya que las personas que tienen autoestima no necesitan probar a los demás que son superiores, ni compararse con los demás, debido a que se sienten bien con sí mismos, de ser quienes son, no de ser mejores que otra persona.

Las consecuencias de no poseer una autoestima auténtica pueden ser ansiedad, no sentirse seguro y el dudar de sí mismo, en otros términos se refiere a creerse incapaz o inapropiado para la existencia, llegando a pensar que existe algo malo en sí mismo. Encontrarse en este estado es sin duda atormentador, por

lo cual el individuo busca evadirlo, negándose sus miedos, racionalizando su conducta y proyectando una autoestima que no posee.

Las personas que tienen problemas con su autoestima no sienten comodidad frente a las personas que la poseen, sienten rencor y en ocasiones llegan a considerar esta declaración “poseen demasiada autoestima” lo cual se puede considerar como una falacia.

Para que la autoestima sea auténtica debe fundamentarse en la realidad, va más allá de un simple y temporal sentirse bien consigo mismo, el cual se puede generar a través de acciones como recibir un alago, comprar un coche nuevo, hasta en las propias relaciones sexuales. Sin embargo la autoeficacia y autodignidad demandan algo más que esto, ya que deben fundamentarse en el contexto real. Una de las características de un individuo con autoestima positiva es que evalúan sus logros y habilidades de forma concreta y objetiva, sin exagerar y aceptándolos. (Branden, 1993).

La autoestima positiva debería encontrarse en el denominado Yo profundo, el cual hace referencia a la esencia del individuo, al centro de la persona, su identidad y no en valores adyacentes. El Yo profundo es constante e

independiente de los roles que se viven, de los títulos o status, características que se desarrollan, valores y principios, ideas, personalidad, temperamento y carácter.

Mientras el individuo no logre identificarse con su Yo profundo, podrían desembocar en una personalidad egoísta considerando que su valor depende de su posición o status, y si en algún momento llegan a perderlo se autodestruyen, o buscan destruir a otros.

Es entonces que el ego se mantiene atento de la aceptación de los demás, el rechazo, o la crítica, para demostrar algún valor. El Yo profundo sabe su valor, sabe que la felicidad se encuentra en el interior, cree en la esencia del ser no en el poseer, y siente orgullo de la responsabilidad que le da la oportunidad de elegir, se encuentra en busca de crecimiento, el expresarse a través de la vida por lo que los valores adyacentes se convierten en herramientas y oportunidades para poder desarrollar las capacidades propias. (Rodríguez, 1988).

La autoestima positiva está estrechamente relacionada con el orgullo, ya que este tiene el objetivo de que cuando un individuo alcanza un logro, le debe generar satisfacción, gozo y disfrute en el proceso, y no debe ser un medio para probar a los demás de que se es capaz de hacer algo. Ni el orgullo ni la autoestima positiva pueden estar fundamentados en la imposición de los deseos de alguien más

dejando de lado lo que realmente se quiere para sí mismo. Sería importante que el ser humano se preguntara: ¿Quién ha elegido sus metas? ¿Usted o alguna persona importante en su vida?

Para el ser humano la autoestima es una necesidad de enorme importancia, ya que contribuye directamente al desarrollo sano, podríamos decir que es como el respirar, que es necesario para vivir. Lo cual brinda fortaleza y capacidad para saber que se está funcionando como demanda la propia vida y el bienestar personal. Por el contrario una autoestima baja, compromete el desarrollo psicológico, obstaculiza el sano funcionamiento, restringiendo la capacidad de afrontar las adversidades de la vida, la actitud del individuo se torna negativa, se trata de evitar el dolor y el sufrimiento, limitando de esta manera su actuar para gozar de la felicidad, permitiendo que lo negativo influya más que lo positivo en su vida.

La autoestima se experimenta cuando se interioriza la creencia de ser apto para enfrentar los retos de la vida, confiar en los propios procesos cognitivos. Así como el sentirse merecedor de ser exitoso y ser feliz, estructurando una creencia firme de que se tiene derecho al amor, al respeto, la amistad, el éxito y el logro. (Branden, 1993).

Si la confianza y la seguridad son positivas, percibirá al mundo como un lugar lleno de oportunidades en el cual se sentirá capaz de afrontar los desafíos, sintiéndose motivado y con energía, lo cual lo impulsara a poder alcanzar logros y disfrutar de ellos.

Si el individuo se mantiene constante será más probable que obtenga más triunfos, reafirmando la eficacia de su autoestima, si por el contrario titubea y no confía en sus capacidades seguramente fracasara creando una autovaloración negativa.

La autoestima positiva es nutrida al plantearse objetivos y lograrlos de forma sana, el limitar las acciones a lo que se conoce y no exige mayor esfuerzo en sus capacidades, debilita la autoestima en su desarrollo, limitando a la persona en sus aspiraciones y logros ocasionando consecuencias que no siempre resultan obvias sino de forma indirecta, muchas veces el sujeto actúa de tal forma que va en contra de sus propios principios y valores, sin embargo se justifica con tal de alcanzar una meta u objetivo y al final no logra sentirse satisfecho y puede ver que existe un vacío en su autoestima.

Los propios hábitos, de vivir consciente y responsablemente, de forma íntegra son productos de poseer una autoestima saludable. Conocer estos hábitos y

prácticas dará la oportunidad de mantener la autoestima y las relaciones interpersonales, familiares y laborales saludables, en las cuales se podrá fomentar e impulsar la práctica de las mismas para fortalecer la autoestima. (Branden, 1993).

Cuando la autoestima positiva se manifiesta en una persona se puede observar por las siguientes características:

- Un semblante, actitud, forma de expresarse y de moverse que rige el éxtasis de sentirse vivo.
- Paz al hablar de los propios logros y fracasos de forma concreta y sincera, debido a la relación armónica con los hechos.
- Bienestar al expresar y recibir cumplidos, cariño, estima, crédito, valoración, etcétera.
- Disposición a las críticas y aceptación de los propios errores, ya que la autoestima no está encasillada a un concepto de perfección.
- La forma de expresión y las acciones son espontáneas, suaves y tranquilas.
- Congruencia entre lo que se dice y se hace, equilibrio entre lo que se siente y lo que se refleja.
- Apertura y curiosidad ante nuevas ideas, experiencias y vivencias.
- Cuando se acepta, se domina y supera, los sentimientos de inseguridad y ansiedad.

- Cuando se disfrutan los aspectos cómicos de la vida para sí mismo y para los demás.
- Capacidad para afrontar desafíos a través de un pensamiento inventivo y dinámico, ya que se tiene confianza en la capacidad cognitiva.
- Bienestar aunado a una actitud positiva propia y hacia los demás.
- Capacidad para mantenerse en confort, equilibrio y mantener la honra ante situaciones estresantes. (Branden, 1993).

Las características que se observan en un apersona con una autoestima positiva en un nivel físico son:

- Una mirada despierta que expresa vivacidad y brillo.
- Rostro sereno, tranquilo, con un tono natural y piel que refleja vitalidad.
- El mentón se encuentra alineado con el cuerpo en posición natural.
- La mandíbula se encuentra relajada.
- Los hombros están relajados pero derechos orgullosamente.
- Las manos se observan serenas, relajadas, ligeras y en tranquilidad.
- Los brazos están en una apostura relajada y en posición de naturalidad.
- Se muestra una postura recta, tranquila y en equilibrio.
- Se manifiesta decisión al caminar, sin una actitud agresiva, ni altanera.
- El tono de la voz es modulada, acorde a la situación y la pronunciación es clara. (Branden, 1993).

Una característica general básica de las personas que poseen una autoestima positiva es la relajación mental y física, la cual refleja que se está en armonía y en satisfacción consigo mismo, por el contrario la tensión constante es indicador de un conflicto interno o represión de algún aspecto personal.

Las personas con autoestima positiva en ocasiones también sufren y sienten ansiedad y enfermedad pero lo importante es que estas sensaciones y experiencias no las detienen ya que no logran identificarse con ellas a consecuencia de que la esencia de su vida no la basan en el dolor y sufrimiento, sino en la consciencia, integridad, dignidad, responsabilidad y coherencia de sus actos, es decir en la autodignidad y autoeficacia. (Branden, 1993).

3.2.1 La influencia de los ambientes en la autoestima.

a. La familia en el desarrollo de la autoestima.

La educación constituye un rol importante en los primeros años de vida antes de que la psique este completamente formada, ya que de lo contrario es muy complicado que posterior a esta etapa surja una autoestima positiva, necesariamente se requiera el apoyo de un especialista. (Branden, 1993).

Cuando se es niño, los adultos pueden potenciar o consumir la confianza y el respeto así mismo, por medio del trato, educación, valores y conducta con la que se educa, ya que estos favorecen en la idea personal de tener capacidades o aptitudes para la vida, así mismo el saber que se puede y debe ser feliz. (Branden, 1998).

La autoestima puede ser influenciada por diversos factores como lo son aquellas creencias que vamos adquiriendo desde la infancia, principalmente por el medio familiar, ya que los padres pueden enriquecer la autoconfianza y amor así mismo o por el contrario subvertirla con alguno de los siguientes obstáculos:

- Se le trasmite al niño que no es capaz.
- Se le reprende si expresa sentimientos que para los padres pueden parecer inaceptables.
- Se le humilla y ridiculiza
- Se le da a entender que sus sentimientos o pensamientos no son importantes.
- Los padres le hacen sentir vergüenza o culpa para controlarle.
- Obstaculizan su aprendizaje y su autoconfianza sobreprotegiéndolos.
- Cuando educan al niño sin normas, sin apoyo o a través de normas contradictorias, irrevocables y arbitrarias.
- Cuando le hacen dudar de lo que piensa

- Cuando las acciones o actitudes de los padres no son congruentes; por ejemplo, cuando la madre se encuentra llorando y el niño pregunta el motivo de su llanto y la madre responde me encuentro muy bien.
- Cuando educan al niño con temor o agresión física.
- Cuando utilizan al niño como un objeto sexual.
- Le hacen creer que es malo, indigno o pecador. (Branden, 1993).

Dichas conductas generan un déficit de autoestima en la etapa adulta, el cual puede manifestarse como un sentimiento de vergüenza o culpa, de desconfianza en sí mismo, e igualmente un sentimiento de ser indigno; lo cual le ocasiona al individuo que se sienta incapaz de resolver los problemas que se presenten en su vida, limitando su desarrollo personal.

Sin embargo es importante mencionar que existe un rol propio que contribuye a la estructuración de la autoestima, permitiendo que el individuo sea protagonista su propia vida, tomando un rol activo, actuando, creando y decidiendo el camino que lo dirija a su propia felicidad. Es decir el ser autónomo, el ser creador de un juicio propio, el desarrollar sus propios recursos y aceptar las responsabilidades respecto a su moral, a sus decisiones y conductas. Cuanto más apremiante es la necesidad de tomar elecciones y decisiones mayor será la necesidad de contar con una autoestima positiva. (Branden, 1993).

Las investigaciones sugieren que la mejor alternativa de poseer una autoestima positiva es que los individuos tengan padres que cuenten con una buena autoestima y la reflejen. Que los padres eduquen con amor y respeto, así mismo que permitan experimentar una sensación de aceptación y generosidad que proporcione un sistema basado en normas racionales y expectativas adecuadas, que no agobian con contradicciones, que no ridiculizan, que no humillan, ni maltratan físicamente como método de control, si no que los padres muestren confianza en la capacidad de sus hijos.

No obstante existe una contraparte demostrando que hay una gran responsabilidad personal para adquirir una autoestima positiva, claro ejemplo de esto son los hijos de familias con padres disfuncionales, quienes a pesar de esto han sabido trabajar en sus propias capacidades y poseen un alto sentido de valor propio y dignidad.

Las prácticas de responsabilidad propia para elegir con certeza las conductas y pensamientos que nos dirigen a una buena autoestima se basan en un compromiso sincero con nuestro propio discernimiento que encamina a la confianza en sí mismo, una persona que vive siendo consciente de sí mismo se siente más capaz que aquella que vive con un bajo nivel de consciencia. (Branden, 1993).

b. Las relaciones interpersonales y la autoestima.

Cuando la autoestima es alta el ser humano se encuentra con mayor disposición para establecer relaciones saludables y evitar las relaciones insanas. Es importante señalar que las personas sienten mayor afinidad a aquellas personas que poseen un nivel de autoestima muy parecido al suyo. Por lo tanto una persona con una autoestima positiva sentirá mayor atracción por aquellas personas que poseen una autoestima de su mismo nivel, así mismo la relación entre ambas será más satisfactoria y saludable ya que se involucran valores, como el respeto, la generosidad y la justicia.

Algunas personas se afilian a diversidad de grupos con el objetivo de sentirse seguros y aceptados, otras recurren a la manipulación de las personas para alcanzar sus objetivos, en lugar de realizar una autoafirmación apropiada y trabajar constantemente sus propias capacidades, lo cual dará como resultado que su autoestima sea auténtica.

Es inteligente buscar compañías que sean amigables para nuestra autoestima y no enemigas de ella, las relaciones provechosas son más idóneas para la autoestima que aquellas que son dañinas. Es insano buscar en otros una fuente primaria de autoestima, primeramente porque esto no funcionara, en segundo término porque se puede caer en la desgracia de depender de la aprobación para la tranquilidad mental y emocional, aunque los demás aportan a la construcción de

la propia percepción, ya que por naturaleza se es un ser sociable, este no es el único factor al que se le debe dar importancia para fundamentar nuestra autoestima.

Cuando un hombre es inseguro, su inseguridad aumenta frente a una mujer que refleja confianza en sí misma, lo cual puede obstaculizar una adecuada interacción. Los individuos que tienen una baja autoestima generalmente se encuentran irritables al tener contacto con personas que se muestran positivas ante la vida. Si dentro de una relación de pareja, uno de los cónyuges posee una autoestima positiva el otro no, éste puede reaccionar de forma ansiosa y puede tratar de obstaculizar el proceso de crecimiento de su pareja.

Cuando las personas no poseen autoestima y son desdichadas es probable que envidien y sientan coraje por aquellas personas que tengan éxitos y sean dichosas en sus vidas, lo que ocasiona que actúen de forma destructiva hacia quienes son blanco fácil y hacia sí mismos. (Branden, 1993).

Es relevante mencionar que nadie se realiza solo, sino a través de otros, en el razonamiento, la interacción. Esto ayuda a ver la realidad desde otro punto de vista, es así como es más evidente el “darse cuenta”. Otro factor importante es el que es más práctico ver las fallas o debilidades en el otro, que en sí mismo, es

más fácil el poder culpar a los demás que darse cuenta de las fallas propias y mejorarlas.

De acuerdo al nivel de autoestima que se posee, serán las relaciones con los demás. A través de la conducta de una persona y sus actitudes hacia los demás, es como se va descubriendo, conociendo, aceptando, respetando a sí misma. Y esto le permite crecer, al creer en sí misma para desarrollar su potencial como persona.

Al descubrirse a sí mismo y desarrollar sus talentos, es como la autoestima se potencializa, motivando a cambios positivos en su vida. La persona que tiene valor por sí misma y es consciente de su proceso, se ocupa de sí misma, haciendo de lado el poder dañar o perjudicar a alguien más, por el contrario podrá ser capaz de darle al otro lo que necesita.

Es decir un hombre es en el otro, por medio del otro, en otras palabras un ser humano fracasara en sus relaciones, si no puede tener una buena relación consigo mismo. Es importante que la persona se haga responsable de sus sentimientos, pensamientos y conductas, para no perjudicar la relación con los demás. (Rodríguez, 1988).

c. Las relaciones laborales y la autoestima.

Los adolescentes comienzan a integrarse al mundo laboral por lo cual es importante mencionar lo indispensable que es poseer una buena autoestima en este contexto, la evolución en el ámbito laboral, el nacimiento de una economía caracterizada por los avances en la ciencia y en la tecnología ocasiona un nivel más alto de competencia, generando mayor demanda en los empleados respecto a su educación y capacitación. Lo cual genera exigencias en los recursos psicológicos del individuo, estas exigencias solicitan mayor autonomía, creatividad, compromiso personal, independencia, proactividad y aptitud; es decir autoestima. (Branden, 1993).

d. Las adicciones y la autoestima.

Existe una estrecha relación entre las adicciones y la autoestima, cuando se genera dependencia al alcohol, a las drogas, o a las relaciones destructivas existe una intención inconsciente dirigida a intentar aliviar el sufrimiento y la ansiedad. Cuando las dependencias no disminuyen completamente la ansiedad y tristeza los problemas crecen y el sujeto se esclaviza más a estas, generando odio hacia sí mismo. Si no se posee autoconfianza, ni se cree en las propias capacidades el mundo se convierte en un lugar hostil y amedrentador, buscando alivio en las adicciones.

Si una persona sabe que el alcohol y las drogas generan problemas en diferentes aspectos de su vida y sin embargo elige consumirlas sabiendo que su propia dignidad se destruye, sucede que minimiza el valor de su conciencia para actuar conforme a sus impulsos.

Las elecciones que se realizan en base a nuestra conciencia tienen un fuerte impacto en la vida, generando consecuencias positivas o negativas, afectando o beneficiando la autoestima. Los individuos pueden generar hábitos que les impida funcionar correctamente y que les limite a creer en sí mismos. (Branden, 1993).

Para mantener una autoestima positiva es Dr. Nathaniel Branden, refiere que es necesario practicar de manera constante los seis pilares de la autoestima, que él propone. (Branden, 1995)

La práctica de vivir conscientemente: Se refiere a la intención de ser consciente de todo lo que tiene que ver con nuestras conductas, acciones, intereses, valores y metas, elevando nuestras capacidades al máximo.

La práctica de aceptarse así mismo: La clave de la autoestima es la aceptación ya que sin ella no hay respeto, ni valoración, aceptarse así mismo es un derecho innato que todas las personas poseen. También se refiere a la disposición

a vivir plenamente ser congruente y no reprimir los pensamientos, sentimientos, emociones y acciones, que el individuo posee. La aceptación de sí mismo, no niega la realidad, no es duro y rígido al juzgar las conductas realizadas, más bien indaga el contexto en el que se realizó dicha conducta.

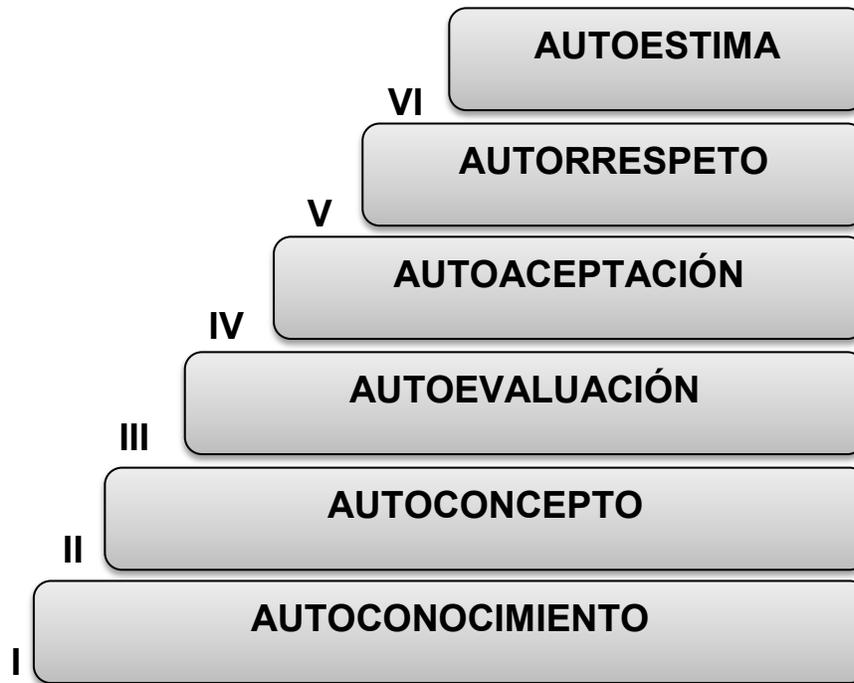
La práctica de la responsabilidad: Se refiere a asumir la responsabilidad de mi vida y bienestar. El responder por uno mismo es esencial para la autoestima, y es el reflejo de la manifestación de la misma.

La práctica de la autoafirmación: Indica el respetar los deseos, necesidades del individuo, buscando el valerse por sí mismo al mismo tiempo de expresarse adecuadamente a la realidad.

La práctica de vivir con propósito: Es el determinar metas eficientes y acciones hacia ellas, que el individuo reflexione sobre sus actos para establecer si sus acciones conducen o no al propósito que desea llegar.

La práctica de integridad personal: Se refiere a la coherencia que existe entre la relación de lo que el sujeto vive internamente y lo muestra externamente. Si el individuo realiza conductas con valores, con honestidad, con consciencia y coherencia. (Branden, 1995).

Describiendo la estructura para alcanzar la autoestima positiva, se puede tomar como modelo la escalera de la autoestima del Dr. Mauro Rodríguez Estrada.



(Rodríguez, 1988).

El autoconocimiento es el primer paso a seguir para lograr una autoestima positiva, éste se refiere al conocimiento de las habilidades y necesidades del papel que se desempeña como individuo y de lo que se es en realidad, es el hacerse consiente de cómo se actúa y de lo que se siente. Al reconocer todos los conjuntos de elementos del autoconocimiento el individuo alcanzara una personalidad sólida y con gran fortaleza. (Rodríguez, 1988).

Dentro del autoconocimiento se encuentra el Yo integral, es el conocer las propias necesidades, habilidades y aptitudes para perfeccionarlas y aprovecharlas, el conducir la vida hacia la plena realización y expresión de sí mismo lo que le generara alegría y felicidad.

El Yo puede manifestarse físicamente representado como el Yo Físico el cual es el propio organismo, es necesario que sus propias capacidades sean desarrolladas a través de cuidados y atenciones, y convertirlas así en habilidades.

El Yo Psíquico es la estructura interna en el ser humano, se divide en tres aspectos: lo emotivo, la mente y el espíritu.

El aspecto emotivo es lo que conduce al ser humano a conocerse así mismo por medio del estado de ánimo, las emociones y sentimientos.

La mente integra todos los talentos los cuales deben desarrollarse de forma apremiante, es importante identificarlos para poder explotarlos positivamente. La mente conforma el puente para el espíritu. (Rodríguez, 1988).

El espíritu es esencialmente lo que es la persona, es el yo profundo, el centro de la identidad, la parte interna y activa que se refleja por medio los deseos de logro y el cómo alcanzarlos.

El Yo social se expresa mediante el rol que vive el ser humano, como esposo, amigo, hermano, empleado, etc. Cuando el ser humano se relaciona con los demás, crece por medio del Yo social. Pero no de lo que él cree, sino de lo que él es en realidad.

Otro factor importante dentro del autoconcepto es la motivación, la cual es subjetiva, ya que el ser humano se motiva cuando desea, anhela, experimenta voluntad, ansiedad, carencia o necesidad.

Existen dos clases de motivación, la primera se denomina de deficiencia la cual se basa en las necesidades básicas a las cuales solo se da satisfacción por medio de los demás, es decir desde el exterior del individuo, esta clase de motivación se presenta desde la infancia hasta la adolescencia de manera descendente. (Rodríguez, 1988).

El individuo que se siente motivado por la deficiencia, será temeroso del medio ya que se mantendrá latente la posibilidad de que éste le falle y le defraude. Es susceptible a la crítica y a la aprobación, al aprecio y buenas intenciones de los demás, esta dependencia generará una conducta hostil.

La segunda clase de motivación es la de desarrollo en la cual el individuo se autorrealiza y es mayoritariamente independiente, el sujeto es activo, autónomo y se autodirige, se encuentra en disposición de dar y tiene mayor afinidad por la reflexión y la intimidad. Los factores que influyen en estos individuos son esencialmente internos antes que ambientales o sociales. Es aquella necesidad de autoconocerse en sus capacidades, talentos, recursos y creatividad, de ser consciente de lo que desea y es en realidad.

El autoconcepto es el segundo paso esencial para adquirir la autoestima, este es el conjunto de creencias que una persona tiene de sí misma y que se refleja directamente en su forma de actuar, por ejemplo si una persona se cree incompetente actuara como tal, y si una persona se cree competente actuara de dicha manera. (Rodríguez, 1988).

Un individuo estructura a lo largo de su vida ideas, que lo llevan a creer que es de tal manera, formando un autoconcepto positivo o negativo de sí mismo. El

autoconcepto que el individuo genera le puede impedir o potenciar la fe en sí mismo y por lo tanto las conductas que realiza para alcanzar sus metas y objetivos.

El ser humano está en el constante desarrollo de sus capacidades para darle satisfacción a sus necesidades y valores. El individuo es un todo y debe atender y proteger todas las áreas que lo estructuran, haciendo progresar sus capacidades conseguirá habilidades genuinas, de tal manera alcanzara logros personales. Esto lo hará consciente de su capacidad y valor aumentando así su autoestima.

El control del autoconcepto y sus variaciones impactan de forma importante para que la conducta de una persona cambie; un ejemplo de esto es cuando una madre le da un trato a su hijo como si fuera un tonto y se lo repite constantemente, terminara convirtiéndolo en un verdadero tonto a pesar de que las potencialidades permanezcan en su hijo. Cuando se cambia esa idea, de manera progresiva se puede cambiar la conducta, la salud mental y física.

Las personas no deben sentirse identificadas con un autoconcepto limitante que produzca malestar o en todo caso sea negativo. No se debe tratar de sostener una autoimagen, al menos que sea autentica. Esto dará como resultado estados de angustia, depresión, ansiedad o desesperación. (Rodríguez, 1988).

En general se puede decir que el autoconcepto, es el Yo que consciente o inconscientemente se piensa que es una persona, sus rasgos físicos y psicológicos, sus virtudes y defectos, la experiencia propia de su autoestima, es decir el componente evaluativo de sí mismo.

Este concepto guía nuestra vida, ya que la idea más profunda que se tiene de sí mismo, condiciona las propias conductas, pensamientos, elecciones y decisiones. El concepto del Yo influye en la forma de actuar del ser. (Branden, 1998).

La autoevaluación estructura el tercer paso de la escalera hacia la autoestima, esta se define como la capacidad interna de discernir entre lo que es adecuado e inadecuado para el individuo, es decir si le ayudará a su crecimiento, le enriquecerá, le generará satisfacción, si es de su interés y le hace sentir bien, o por el contrario le genere daño y no le permita crecer, sea insatisfactorio o carente de interés. (Rodríguez, 1988).

La autoevaluación señala la capacidad interior para evaluar los hechos, asignándolos como buenos, si realmente son buenos para los individuos, le dan satisfacción, le interesan, lo enriquecen y lo hacen sentir de manera placentera, lo desarrollan y le permiten aprender sin hacerle daño a los demás y los consideran

malos si no les despierta interés, y no les da satisfacción, los dañan y comprometen su crecimiento, esto desde la perspectiva subjetiva del individuo, ya que las cosas y los hechos que consideran que son buenos para ellos mismos no pueden ser buenas y saludables para otros e igualmente las cosas que consideran malas les pueden dar satisfacción a otros.

La experiencia demuestra que no es tan sencillo escoger o tomar decisiones, pues en variadas ocasiones el individuo realmente no sabe lo que quiere, que le satisface o agrada. En otros momentos elige lastimarse así mismo o a otros para lograr algo que tiene planeado y que considera le dará satisfacción; así como en otras circunstancias escoge tomar venganza de quien considera le ha hecho mal, sintiendo un verdadero bienestar personal.

La sensación de bienestar personal con uno mismo no siempre está de acuerdo con el placer momentáneo; es elegir lo que al Yo profundo le genera satisfacción, por ejemplo que el individuo considere que lo que le da satisfacción es no asistir al trabajo o mentirle a alguien, pero eso realmente no lo hace crecer, ni aprender y mucho menos sentirse bien consigo mismo. De tal manera la autoevaluación necesita tener consciencia de sí mismo. El darse cuenta de sí mismo es crucial para efectuar cambios y desarrollarse. De forma personal se tiene que encontrar y estructurar el camino que lo conduzca a convertirse en una persona con valía propia.

La autoaceptación es el cuarto paso para alcanzar la autoestima, este paso es muy importante ya que en él se admite y reconoce la estructura de sí mismo como una realidad, el aceptar la forma de ser y sentir ya que únicamente en base a la aceptación se podrá modificar lo que se encuentra susceptible al cambio.

El aceptarse es un aspecto fundamental de la estructura de la autoestima saludable. El reconocer y aceptar las propias aptitudes y capacidades con orgullo y de igual manera aceptar los errores o las debilidades sin sentirse desvalorizado es un paso relevante para reestructurar la autoestima.

Otro factor de importancia es la confianza en el individuo y su naturaleza interior, para así poder contar con la habilidad de decidir sin darle importancia a la crítica y al desapruebo. La reestructuración de la autoestima se efectúa al proponerse metas haciendo acuerdos consigo mismos, revolucionando la actitud y la conducta así como también la escala de valores y el control de las emociones. Se señala que el autoconcepto se aprende de tal manera es susceptible al cambio y a la modificación.

Es indispensable crear un contexto donde se propicie la confianza, la aceptación, el respeto y el amor para no continuar en un contexto donde se ignoran y rechazan estos valores, efectuar actividades donde el éxito es

mayormente posible y no efectuar aquellas en donde se tiene conocimiento de que se va a dormir.

El autorrespeto es el quinto paso en la escalera de la autoestima, este se refiere al atender y darle satisfacción a las necesidades y valores propios, expresar de forma equilibrada sentimientos y emociones sin lastimarse ni sentirse culpable. Empezar la búsqueda de todo aquello que haga sentir satisfecho a uno mismo dándole un valor positivo.

El autorrespeto es comprender las necesidades personales y valores para darle satisfacción; reconocer y expresar de manera adecuada las emociones y los sentimientos sin autodañarse o culparse; indagar y apreciar todo aquello que lo conduzca a la sensación de orgullo de sí mismo. La autoestima representa un discreto respeto por sí mismo. En base al grado de autorrespeto se comprenderán las necesidades y valores de los otros individuos; no se dañara, juzgara o culpara.

Los individuos llegan a manifestar actitudes positivas y negativas, fortalezas y debilidades, se puede cambiar y mejorar y de esta manera transformarse en lo que se desea. (Rodríguez, 1988).

El vivir conscientemente es la base de al autorrespeto y la autoconfianza, todos los logros de un individuo son reflejo de su capacidad de pensar. Vivir en consciencia es el percatarse de todo aquello que afecta las propias elecciones, objetivos y valores, actuando de forma coherente con lo que se siente y piensa.

Vivir conscientemente significa ser responsable con la realidad, no necesariamente estar conforme con ella, sino el que una persona reconozca el donde se encuentra ahora y donde se desea proyectar en un tiempo. (Branden, 1998).

La autoestima es el objetivo final, la cúspide que se logra alcanzar después de haber superado satisfactoriamente las etapas anteriores. Si un individuo se conoce así mismo y es consciente de sus propios cambios crea una escala de valores personal y desarrollara contantemente sus capacidades, si se respeta y acepta realmente podrá decirse que posee una autoestima. Contrariamente si el individuo no se conoce y tiene un concepto devaluado de sí mismo, si no se respeta ni acepta se podrá decir que no posee una autoestima positiva. (Rodríguez, 1988).

3.3. Modelo Humanístico- Existencial.

a) Antecedentes históricos.

El desarrollo histórico del modelo Humanístico surge en Norteamérica en los años sesenta, se considera como una tercera fuerza frente al psicoanálisis y el conductismo, rompiendo el esquema paradigmático. Con su desarrollo histórico se le debe considerar como un grupo de procedimientos terapéuticos, mayoritariamente independiente de las principales corrientes académicas, sus principales antecedentes son el existencialismo y la fenomenología, aunque sus raíces se identifican en San Agustín y Descartes, la corriente fenomenológica encuentra sus orígenes en Franz Brentano, por su hincapié en la experiencia y la psique y en su carácter activo, así mismo en origen intencionado de todo acto psíquico.

Brentano influyó directamente en el que sería el representante principal de la fenomenología, Edmund Husserl, quien determina que la experiencia del acto de conocimiento es que se puede conocer la naturaleza de las cosas para esto se toma lo que se llama la epoché, o también denominada fenomenológica lo cual quiere decir la observación de forma pura del fenómeno sin ningún prejuicio ni con la influencia de alguna creencia apriorista. Operativamente la reducción fenomenológica da como resultado una imparcialidad exigente en el observador y cuando este pretende prestar atención a su propia conciencia. La epoché se

define como una operación mental en la que el individuo excluye de su mente cualquier juicio de valor existente sobre el fenómeno así como cualquier aseveración del trasfondo o sus causas, podría decirse que se pretende quedarse con una conciencia pura la fenomenología refiere de la introspección clásica la cual pretende determinar los hechos empíricos mientras que la otra no propone investigar los hechos si no la forma de la conciencia de las cosas. Ante un fenómeno empírico concreto la finalidad es determinar la esencia universal (eidos) de todos los fenómenos de la misma especie. Desde este punto de vista cada individuo vive un mundo único elaborado por su propia conciencia tratando de comprender este mundo y lo que significa.

Otros temas inmersos dentro del modelo humanístico-existencial son el significado de la vida, la muerte, la ansiedad existencial, lo que es el ser en el mundo.

El origen del humanismo es genuinamente americano entre sus antecedentes históricos podemos encontrar el funcionalismo el cual integra una visión del hombre como una entidad activa, social, y volitiva así mismo se puede determinar la influencia de los neopsicoanalistas como Karen Horney, y Erich Fromm. Algunos autores influyentes que han encabezado grandes aportaciones en el humanismo son Alfred Adler y Abraham Maslow. Otra fuente importante de inspiración surge de los filósofos norteamericanos Paul Tillich y Martin Buber.

Un antecedente claro y de gran relevancia a la escuela humanista surge de Kurt Goldstein el cual señala la concepción del hombre como organismo en su totalidad y con una inclinación a la autorrealización, como energía de impulso que activa al organismo. De esta aportación se origina en la psicología humanista la idea del hombre como individuo que posee un potencial inseparable, que debe ser elaborado y renovado, descubierto y no creado. Para los humanistas el hombre es bueno y saludable, solo requiere las condiciones adecuadas para su crecimiento.

Dos hechos importantes para la psicología humanista surgen en 1961: la creación de la American Association of Humanistic Psychology (AAHP), y la primera edición de Journal of Humanistic Psychology.

Existía un ambiente de insatisfacción hacia la psicología académica así como al psicoanálisis por parte de personalidades como Allport, Murray, Murphy, Maslow y Rogers.

Durante la década de los sesenta el humanismo manifestó un crecimiento notable, favorecido por el clima de inconformidad y la demanda de los valores humanos vigentes en la época. Un hecho que impacto en este crecimiento fueron

los denominados grupos de encuentro y se popularizaron especialmente en la costa de California. En los años setenta la AAHP, fue aceptada dentro de la APA, así mismo amplió su influencia a nivel internacional, expandiéndose con la creación de asociaciones por Europa, India, Japón, e Israel. (Feixas y Miró, 1993).

Desde una visión Humanista, la empatía, la atención positiva, la actitud de un juicio no inquisitivo, son la base de la terapia, donde el psicólogo es solo un facilitador que acompaña al paciente o cliente, en un proceso de autoayuda para desarrollar sus recursos personales para la mejora o la superación de su aquejamiento. (Sánchez, 2008).

b) Psicólogos influyentes del Humanismo.

En los años cuarenta aparecen los primeros aportes terapéuticos humanistas a través de Carl Rogers y las primeras proposiciones de Abraham Maslow sobre la motivación, sin embargo es hasta los años cincuenta donde dichas aportaciones cobran importancia, algunas obras relevantes en estas décadas son de Carl Rogers, la psicoterapia centrada en el cliente, de Abraham Maslow, la motivación y personalidad. (Feixas y Miró, 1993).

La influencia de Carl Rogers, quien es uno de sus principales exponentes, nos habla de una teoría estructurada a partir de una tendencia actualizadora y

universal para todos los clientes, la cual se define como una motivación innata para desarrollar los potenciales personales hasta el mayor límite posible.

Rogers concuerda con Abraham Maslow al dar la opinión como ejemplo que si dejamos a su libre albedrío a los animales, estos buscarán lo sea mejor para ellos, conseguirán la mejor porción de comida, buscando las mejores condiciones. Así como los bebés humanos parecen tener mayor preferencia por aquello que necesitan o les agrada. (Sánchez, 2008).

La psicología humanista también creció a través de técnicas concretas como lo es la psicoterapia centrada en el cliente de Carl Rogers, quien ha sido un personaje de gran relevancia en el área de la psicoterapia. El método principal de Rogers se fundamenta en la no-directividad o centrarse en el cliente, y en la capacidad del paciente para desarrollar su propio proceso, la confianza en el cliente constituye una de las características esenciales de la terapia centrada en el cliente. Rogers instituyó la audiograbación en las sesiones como una herramienta esencial. Así mismo formó en el transcurso de su carrera su teoría de la personalidad fundamentada en la conceptualización del self y en su diferenciación sucesiva del mundo.

Dentro de las aportaciones más importantes a la psicoterapia está el determinar las condiciones necesarias para la evolución terapéutica, así mismo realizó una investigación con individuos esquizofrénicos con el objetivo de probar que hasta en casos graves la estructuración de un contexto facilitador desembocara en el crecimiento personal.

Jacobo Moreno es otro precursor del Humanismo, dentro de la década de los años 30, emigro a EUA, donde trabajó en cárceles e institutos psiquiátricos, sus aportaciones son muy extensas, implantó el concepto de encuentro en la técnica terapéutica, generó énfasis en la vivencia del presente, inventó técnicas como la silla vacía, el juego de roles, que posteriormente fueron adoptadas por la terapia gestáltica. Es importante destacar que Moreno fue el iniciador de la terapia de grupos, y el creador de la sociometría. (Feixas y Miró, 1993).

c) Técnicas Humanístico- existenciales.

➤ El Psicodrama.

Su creador Jacobo Levi Moreno, quien fundó el Teatro de la verdad para practicar este tipo de psicoterapia, donde describe para el existencialismo, son centrales los conceptos de creatividad, espontaneidad y libertad humana, así como el drama, roles y catarsis.

Moreno resumió los principios de vida de la forma siguiente:

- El sostenimiento del flujo natural y espontáneo de la existencia humana, como la naturalidad del propio ser. Se refiere a que todos los momentos de la vida del individuo son parte de su existencia y adquieren sentido para su estructura personal.
- Todo lo existente tiene una “bienaventurada bondad”.
- El mínimo instante posee un sentido en sí mismo, se reafirma con la experiencia que genera para la vida misma, sin importar de cualquier interpretación que se le aporte.
- La situación es la parte donde se alojan las personas, las tensiones y sus propios desafíos.
- La espontaneidad y la creatividad son atributos naturales de los seres humanos, que se deforman por creencias o normas sociales y culturales.

La fundamentación teórica del psicodrama de Moreno, no hace constatar que es una técnica específica que puede utilizarse para comprender la acción y el desarrollo humano.

La teoría psicodramática al estructurarse en una teoría de socialización, permite establecer la génesis de los dramas que las personas cotidianamente viven en sus relaciones. Como menciona Abelson (1985) estos se dan en

condiciones que liberan o activan estos mecanismos dramáticos primitivos de la identidad del individuo.

También permite explicar que como es que se pone en acción el drama, que es aquello que le da su dinamismo, como es que se logra su resolución y en que se basa la acción del drama. El psicodrama refiere que el movimiento y la resolución del drama dependen de la tensión entre la tendencia a la diferenciación contra la tendencia a la pérdida de identidad y autonomía.

El psicodrama refiere que el protagonista proporciona un material inicial de lenguaje discursivo que interioriza un drama primitivo que se permanece durante la representación figurativa o simbólica. Parte de que las relaciones sociales y eventos significativos en las que se estructuró la identidad del individuo que solo han dado un acceso parcial a la palabra de designación y elaboración de esas relaciones y eventos, de aquí que la dramatización reestructura el lenguaje discursivo en los niveles en que antes se excluyó.

Finalmente el psicodrama aporta el ampliar los elementos de la dramatización en la representación como en el modelo dramático se hace uso del drama, escena, personaje, dirección, dramática, representación del drama y lugar de

creación se integran técnicas como el doble, la inversión de roles, el ego auxiliar, etc.

Componentes del psicodrama de Moreno:

El director psicodramático: Posee tres funciones: Es un productor, es el terapeuta principal, es un analista social. A diferencia de un dramaturgo el director del psicodrama busca primero su público y sus personajes. Como terapeuta tiene la responsabilidad de que se le otorgue un valor terapéutico a toda la acción dramática.

Busca hacer actuar a los individuos en un nivel de espontaneidad, inducir a los egos auxiliares y estimular al público a generar una experiencia catártica.

El protagonista: Es el sujeto que realiza la acción psicodramática, es la persona que interpretara los distintos dramas imaginarios o reales.

El ego auxiliar: Este personaje tiene tres funciones, la de actor, representando los roles requeridos, la de guía como agente terapéutico, y la de investigador social. Es enviado al escenario por el director para actuar un papel,

pero al mismo tiempo debe observar la acción del protagonista para determinar cómo asume el papel.

El público: Se le atribuyen dos funciones, en relación con el sujeto y las acciones que se realizan, y la segunda es consigo mismo. La presencia de un público incrementa las respuestas que se pueden observar del protagonista lo cual le dará al director mayor análisis.

Fases de la sesión dramática:

El calentamiento: Requiere el aumento gradual de los movimientos físicos, la integración de conductas espontáneas y la atención directa hacia una tarea específica. Incluye el propio calentamiento del director, quien posteriormente ayudara a realizar la cohesión grupal utilizando ejercicios específicos introductorios.

La acción: Es la segunda fase del psicodrama, ya seleccionado el protagonista el director observara analíticamente la representación de la acción con el fin de ayudar al protagonista con la parte psicológica de su problema.

La elaboración: Es la última fase del psicodrama, en esta tercera parte el protagonista y el grupo realizan una retroalimentación, exponiendo las experiencias vividas. Esta fase es crucial para que el protagonista recobre su equilibrio emocional, así como también le ayuda a tener una mejor visualización de sí mismo con lo cual se pretende que pueda reincorporarse con mayor eficacia a la vida.

Algunas de las técnicas utilizadas en el proceso psicodramático.

Intervención directa del director en la dramatización: Puede intervenir dialogando o interrogando, en forma de doble del personaje. Ubicándose detrás del protagonista dialoga con el como parte de la dramatización, elaborando reflexiones que en ocasiones cambian la perspectiva del protagonista hacia la acción dramática.

Intervención indirecta del director en la dramatización: El director interviene por medio de las técnicas psicodramáticas que se describen a continuación.

Cambio de roles: Es una de las técnicas principales del psicodrama, tiene como base ponerse en el lugar del otro. Como cita JL. Moreno (1961) “Es un encuentro entre dos: ojo a ojo, cara a cara. Y cuando estés cerca arrancaré tus ojos y los colocaré en el lugar de los míos y tú arrancarás mis ojos y los colocarás

en el lugar de los tuyos. Entonces te miraré con tus ojos y tú me miraras con los míos”.

Soliloquio: Si el director observa que el protagonista al dramatizar presta mayor atención a las conductas aceptadas que a las emocionalmente válidas, puede pedirle al protagonista que exprese en un tono de voz alto lo que está pensando. Para los grupos se establecen diversas claves como girar la cabeza o cualquier señal que sea acordada.

El doble: Es una técnica complicada que exhorta mejor interacción entre el protagonista y el ego auxiliar, ya que busca poner en evidencia los sentimientos que el cliente se limita a expresar. El doble es la externalización de un proceso que se encuentra en el interior, por lo que los demás actores deben ignorar su acto dramático.

El espejo: Se utiliza cuando el protagonista se le dificulta representarse así mismo con acciones o palabras. A diferencia del doble que reproduce corporalmente gesticulaciones, actitudes y verbalizaciones, el espejo no agrega nada verbalmente, se limita a reproducir lo más fielmente posible las conductas corporales. (Castanedo, 2008).

➤ **Psicoterapia centrada en el cliente.**

Su creador Carl Rogers la describe como un encuentro entre dos individuos, quienes son el terapeuta y el cliente. Los factores primordiales que se encuentran en la terapia son la disposición profunda del terapeuta hacia el cliente su disponibilidad hacia sus propias emociones y las del cliente, su grado de autenticidad y la coherencia.

Si el terapeuta se imagina que conduce la terapia de forma técnica y racional, se engaña así mismo y se aleja de lograr una terapia efectiva ya que se rehúsa a aceptar sus propias emociones y la relación en el presente.

Entre la relación del terapeuta y cliente, no se interpola ningún rol social, ni una metodología o sistema conceptual. Se refiere a una relación humana, integral y auténtica. Rogers ve los factores actitudinales humanos como el centro de la terapia, se aleja totalmente de los prejuicios cientistas. Intenta crear un clima psicológico, caluroso, comprensivo, verdadero, lleno de respeto y simpatía hacia el cliente, lo cual le permitirá abrirse para identificar sus problemas.

Para Rogers el “estilo” y la “forma” de como interviene el terapeuta son relevantes ya que deben convertir la actitud del terapeuta como la “condición necesaria y suficiente” para la terapia.

La “no directividad” o “centrarse en el cliente”, es esta nueva actitud que debe acoger el terapeuta, aquí el terapeuta se niega a orientar al cliente hacia una dirección determinada, y a suponer que el cliente debe de sentir, pensar y actuar de una forma determinada. Es una actitud por la cual el terapeuta tiene confianza en la capacidad de autodirección de su cliente.

El estar centrado en el cliente significa adoptar la actitud definida por los cinco pasos siguientes:

Acogida y no iniciativa: Se refiere a una actitud de receptividad, es decir a como se le da la bienvenida, como se le invita a entrar a ponerse cómodo, lo cual provoca en el cliente la obligación de responder a las preguntas y a reaccionar.

Centrarse en la vivencia del sujeto y no en los hechos que evoca: Es decir en como el cliente percibe y siente, a los individuos y a los acontecimientos, sin dar énfasis a los hechos que son objetivos.

Interesarse por la persona y no por el problema: es el renunciar a visualizar el problema objetivamente, ya que el problema es existe, es vivido por el cliente y tiene sentido para el mismo.

Respetar al cliente y manifestarle una consideración auténtica: Se trata de una intervención real donde el cliente tenga la certeza de que el terapeuta respeta su manera de pensar, de vivir, de ser, y que no pretende ponerlo en dificultad con su perspicacia psicológica.

Facilitar la comunicación y no hacer revelaciones: Se refiere a hacer un esfuerzo por mantener y mejorar su capacidad de comunicación entre terapeuta y cliente para lograr estructurar su problema. (Castanedo, 2008).

➤ **Terapia o análisis transaccional.**

Su origen se encuentra en los planteamientos de Eric Berne (1910-1970). El análisis transaccional es un enfoque racional y sencillo de la estructuración y funcionalidad de la personalidad humana, el cual permite entender el comportamiento de los individuos consigo mismos y con los demás.

Para el Análisis Transaccional, la mayor parte de las conductas del individuo son el resultado de las enseñanzas educativas basadas en prejuicios y de las influencias negativas a las que se exponen la mayoría de las personas en sus senos familiares, en su entorno social y cultural.

Sus postulados son:

Los seres humanos son capaces de vivir en armonía: Los individuos nacen libres de prejuicios, tradiciones y fantasías distorsionadas, sus padres, profesores, la sociedad ejercen influencias opresivas de cómo deben de pensar, sentir y percibir, limitando su naturaleza vital positiva.

Las personas con dificultades emocionales y conductuales son seres humanos completos e inteligentes: Es decir son capaces de comprender la génesis de sus problemas internos y externos, logrando adoptar procesos mentales, conductuales que les permitan un cambio positivo en su vida, hacia una postura armoniosa y feliz.

Personas que se encuentran enfermas, desdichadas, que se muestren egoístas, egocéntricas, carezcan de respeto por su vida, es consecuencia de los prejuicios y fantasías que los dominan. Orillándolas a actuar con desinterés y desprecio. Aquellas personas que toman conciencia de su estancamiento psicológico actúan para modificar su vida y cuidar de sí mismas, siendo responsables y felices.

Todas las dificultades emocionales son curables: Las personas que recuperan su autonomía aprenden a estar y sentirse bien. Es decir los individuos a amarse y tener confianza en sí mismos.

Los individuos que suelen sufrir de problemas mentales y de conducta que tiene su origen de la pérdida de la autonomía, dignidad y confianza en sí mismos. Creando una imagen distorsionada y deteriorada de su personalidad, esto como resultado de las presiones ejercidas en los niños y adolescentes de la cultura y de la sociedad.

Berne propuso un lenguaje simple y discreto para la comprensión de la mayoría de las personas a lo cual el denomino los estados del ego a través de los conceptos Padre, Adulto y niño o palabras de fácil entendimiento como Juego, Guion, Caricia.

Al revelarse al patrón médico de enfermedad, Berne hizo hincapié en la que las perturbaciones psiquiátricas así como los desequilibrios emocionales, corresponden a las elecciones de la infancia que se pueden revertir gracias a las condiciones innatas que son inherentes al deseo de la persona de recuperar aprendizajes conductuales nuevos.

Berne considera el análisis estructural como el estudio de los estados del ego conceptualizan como un patrón congruente de experiencias y sentimientos estrechamente relacionados con la el patrón de la conducta.

El análisis estructural es un estudio que se divide en partes:

Estado del ego del padre: Es función del padre transmitir las tradiciones, la cultura, consejos, hábitos, y las leyes de conducta verbal y no verbal que los hijos registran en su mente desde el nacimiento.

El padre actúa moralizando de manera dogmática, estereotipada y absoluta. También es permisivo, cálido y alentador expresando preocupación por el individuo.

El estado del padre radica en el adulto y el niño de la personalidad o totalidad del Ego. El padre ausente en su parte crítica, puede producir en los hijos irresponsabilidad, el padre ausente en su parte nutricia puede ocasionar que el individuo no sepa cuidar o tratar a los demás. Berne describe que el estado adulto el individuo, siente, piensa, actúa, habla y responde como lo hacía su madre o padre cuando él era un infante.

Estado del ego adulto: Es la estructura compuesta por sentimientos, actitudes, y conductas que están adaptados a la realidad es decir que no han tenido gran influencia por los prejuicios de las figuras paternas, ni por actitudes antiguas que se deriven de la infancia.

En la evolución psicológica del individuo, el adulto comienza a estructurarse desde los 10 meses de vida, es decir cuando comienza a ser autónomo y manipular objetos. El niño comienza a comparar, comprender la conformación de las cosas y se presentan la axiología de los valores.

Berne menciona que la estado adulto puede caracterizarse por una cadena autónoma de actitudes, sentimientos y normas conductuales que se adaptan a la realidad.

Estado del ego niño: se constituye por sentimientos, necesidades, pulsiones del individuo y emociones, comprende todo el bagaje de experiencias y sentimientos vividos en la infancia al entrar en contacto con el padre o los adultos que se encuentran en el entorno.

Este es el primer estado en aparecer, el niño puede catalogarse como lo que se siente. Las funciones del niño surgen biológicamente así como de lo innato, con el objetivo de buscar satisfacción de las necesidades fisiológicas, emociones de naturaleza común como el afecto, el miedo, la alegría, la rabia; impulsos básicos como disfrutar la vida y saciar el hambre, darle satisfacción a la curiosidad y creatividad.

Los tres estados son de apremiante necesidad para la persona. La importancia del Niño radica en la vitalidad y creatividad que surgen de su fuerza biológica y emocional para alcanzar logros en la vida. Las conductas que distinguen al niño son aquellas que irradian expresividad como reír, jugar, llorar y ser exigente. (Castanedo, 2008).

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE LA TESIS

4.1 Contextualización de la propuesta de tesis.

Nombre: Programa psicológico de apoyo “Mi autoestima en potencia”, para adolescentes de entre 18 y 20 años de edad con baja autoestima.

Objetivo: Potencializar el nivel de autoestima en los adolescentes de entre 18 y 20 años de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz, mediante una serie de actividades de índole psicológico.

Justificación: Este programa surge de la necesidad de fortalecer y potenciar la autoestima de los adolescentes de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz, que mediante la observación, canalización de tutores y la corroboración de la entrevista clínica, se determinó poseían una baja autoestima, es decir una pobre percepción de sí mismos.

El programa pretende favorecer en la potencialización de la autoestima, ya que una autoestima positiva es la base principal para sentirse apto de enfrentar y resolver los problemas que se presentan en la vida, así mismo el placer de sentirse merecedor de éxitos y de ser feliz.

El poseer una buena autoestima permite aprovechar las fortalezas y reconocer las debilidades, siendo así consciente y sincero de los límites personales, viviendo con coherencia entre lo que se siente, se piensa y actúa.

En el adolescente una buena autoestima le ayudará a desarrollar una personalidad sólida en sus propios principios, creencias y valores, lo cual le ayudará a desarrollar buenas relaciones interpersonales, ser sociable, actuar con armonía y respeto hacia sí mismo y hacia los demás.

Un adolescente que posee estima hacia sí mismo, no incurrirá en conductas destructivas, como lo son los vicios, las relaciones insanas, y cualquier tipo de acción que vaya en contra de sí mismo, es decir que pueda dañar su integridad como ser humano, su salud mental y su salud física.

Académicamente el joven realizará su mejor esfuerzo ya que irá enfocado a un plan de vida, a sueños y metas, se sentirá capaz de alcanzarlos pues tendrá confianza en sí mismo, su actitud será optimista ante vicisitudes y disfrutará con gozo el proceso de sus logros.

En el contexto familiar, le ayudará a encontrar el rol genuino que desempeña dentro de este círculo dinámico, a encontrarse en armonía con sus padres,

hermanos, abuelos, etc.; fortaleciendo lazos y mejorando la adecuada comunicación.

Es apremiante para el ser humano potencializar ese importante recurso psicológico denominado autoestima, ya que durante el proceso hacia la autoestima positiva, el individuo podrá conocerse, generar un concepto de sí mismo, evaluarse, aceptarse y respetarse.

El individuo tendrá la oportunidad de saber quién es y cuál es su misión de ser, tendrá ese motor esencial de vida que le llevará a alcanzar el éxito personal.

Población: Alumnos adolescentes de entre 18 y 20 años de edad de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz.

Área de la psicología: Psicología clínica

Se considera adecuado para el desarrollo de la investigación de la autoestima de los adolescentes, el área de la psicología clínica ya que esta se encarga de la evaluación, el diagnóstico y la intervención o prevención para propiciar la salud mental.

Dicha investigación se ha influenciado por la propia experiencia del trabajo con adolescentes que presentan una autoestima baja, se ha observado el impacto que la distorsionada percepción de sí mismos genera en las distintas áreas de su vida.

La psicología clínica permite abordar de forma personalizada los casos de cada individuo, apoyándose de técnicas idóneas para potencializar la autoestima en los adolescentes. Así mismo la psicología clínica atiende los factores que generan malestar o desequilibrio en el bienestar mental del adolescente.

Este programa tiene como objetivo aliviar el desequilibrio de la autopercepción conjuntando teoría, práctica y ciencia. Ya que la psicología clínica está fundamentada en aspectos sociales, culturales, psicológicos, y comportamentales del individuo para realizar el correcto análisis del fenómeno de la autoestima.

Otro motivo por el cual se ha elegido el enfoque clínico para la investigación es que este se define como una rama de la psicología que está dirigida a la investigación y aplicación de los principios psicológicos para favorecer el funcionamiento y desarrollo eficaz, en las situaciones únicas que el individuo vive. La psicología clínica se preocupa por comprender y mejorar la conducta humana, lo cual se pretende realizar con el programa realizado en dicha investigación. (Sánchez, 2008).

4.2 Desarrollo de la propuesta.



Índice Temático

Programa psicológico de apoyo “Mi autoestima en potencia”, para adolescentes de entre 18 y 20 años de edad con baja autoestima.

Instrumentos previos utilizados en el programa.

Etapa I. Observación.

1. Definición.
2. Descripción.
3. Propósito.

Etapa II. Entrevista Clínica.

1. Definición.
2. Descripción.
3. Propósito.

Herramientas utilizadas en el desarrollo del programa.

Etapa III. Pláticas informativas.

Plática 1. ¿Qué es la autoestima?

- 1.1 Definición del recurso psicológico denominado autoestima según el Dr. Nathaniel Branden.
- 1.2 Los dos pilares fundamentales en la construcción de la autoestima según el Dr. Nathaniel Branden.
- 1.3 La escalera de la autoestima según el Dr. Mauro Rodríguez.

Plática 2. ¿Cuál es mi autoestima?

2.1 La autoestima alta según el Dr. Nathaniel Branden.

2.2 La autoestima término medio y la pseudoautoestima según el Dr. Nathaniel Branden.

2.3 La autoestima baja según el Dr. Nathaniel Branden.

2.4 La influencia de los ambientes en la autoestima.

Etapa IV. Talleres reforzadores de la autoestima.

Taller 1. Conociéndome con conciencia.

1.1 Autoconocimiento.

1.2 Autoconcepto.

Taller 2. Enamorándome de mi sí mismo.

2.1 Autoevaluación.

2.2 Autoaceptación

Taller 3. Amando mi Yo profundo.

3.1 Autorrespeto.

3.2 Autoestima.

Etapa V. Intervención psicoterapéutica

1. Psicoterapia centrada en el cliente.

Desarrollo del programa:

Etapas I.- La observación.

Definición:

La observación cualitativa implica adentrarse en profundidad a situaciones sociales, manteniendo un papel activo, y estar en una permanente reflexión, es decir estar atento a los detalles, sucesos, interacciones y eventos.

Descripción:

Los seres humanos son observadores desde que nacen, cuando un individuo está consciente y despierto observa adentradamente para no olvidar los detalles posteriormente. La observación investigativa implica el uso de todos los sentidos para dar relevancia a todo el contexto del ambiente, ya que todo es importante desde el clima físico, aromas, espacios, colores, iluminación.

Propósito:

Explorar ambientes, contextos, subculturas y la vida social. Descubrir comunidades, y las actividades que se desarrollan en ellas, las personas que están involucradas y los significados de las mismas. Así mismo analizar procesos, vínculos entre personas, sus circunstancias. Los cambios que suceden a través del tiempo, los patrones que se generan. La observación pretende identificar problemas y generar hipótesis para estudios posteriores. (Hernández, Fernández, Baptista, 2006).

Anexo. Formato de observación.

Fecha:	Hora:	Lugar:
Observado:		
Observador:		
Observaciones		

Etapa II. La entrevista.

Definición:

La entrevista es un intercambio verbal que nos ayuda a reunir datos durante un encuentro, de carácter privado y cordial, donde una persona se dirige a otra y cuenta su historia, da su versión de los hechos y responde a preguntas relacionadas con un problema específico.

Descripción:

En la técnica de la entrevista existe un intercambio de información que no solo se efectúa por la comunicación verbal, sino también por el no verbal, es decir el lenguaje corporal. Existen indicadores como lo son la postura del cuerpo, los movimientos congruentes con el habla, los modales y compostura, el autocontrol, las respuestas emocionales, etc.

Sin embargo este intercambio de información en la entrevista debe estar basado en el principio de la sólida interacción humana, la cual se sustenta en las relaciones socio-emocionales. Se puede decir que es un proceso donde ambas partes aprenden, al involucrarse y la recolección de datos se da por si sola.

La comunicación se puede encaminar hacia una determinada dirección, para lograr obtener respuestas que serán recolectadas y analizadas objetivamente. Es un requisito que en la entrevista no existan prejuicios ya que estos limitan a la comprensión y al intercambio recíproco de información entre los miembros de la entrevista.

Es inevitable la interacción entre el entrevistador y el entrevistado, ya que cada uno emite estímulos y respuestas. El entrevistador debe ser consciente de que su actitud impacta en la conducta del entrevistado y que este último también influye en su propio proceder. Cada caso de entrevista debe ser considerado como particular ya que se da en circunstancias únicas e irrepetibles y como un experimento completamente controlado, ya que con anterioridad se planteó un objetivo de la entrevista, planeando cómo será su procedimiento, como se obtendrá el ambiente adecuado, y formulando la estrategia que conducirá a lograr el proyecto establecido. Es importante mencionar que en este proceso ambas partes tienen conocimiento del porqué de la entrevista.

Propósito:

Es la obtención de información en relación a un objetivo estipulado con anterioridad, que sirve para realizar un análisis y tomar decisiones posteriores. (Acevedo, López, 2001).

Anexo. Formato de entrevista.

ENTREVISTA INICIAL

Fecha: _____.

Hora: _____.

Datos generales:

Nombre: _____.

Edad: _____ Sexo: _____.

Estado civil: _____

Ocupación: _____ Escolaridad: _____.

Domicilio: _____.

Remitido por: _____.

Motivo: _____.

Teléfono de contacto: _____.

Anamnesis:

Psicograma

NO.	NOMBRE	PARENTESCO	EDAD	OCUPACIÓN	ESCOLARIDAD	CARÁCTER	SENTIMIENTO	RELACIÓN

Motivo de consulta.

¿Qué fue lo último que ocurrió para que decidiera venir al psicólogo?

_____.

Cuadro clínico

¿Desde cuándo empezó el problema?

¿Cómo fue la última ocasión en que ocurrió el problema?

¿Qué ocurría en su vida antes de que surgiera la situación?

Factores desencadenantes:

¿Qué otros aspectos se vinculan con el problema? (núcleo).

FACTOR ASOCIADO	DESCRIPCION
FAMILIA	
PAREJA	
AMISTADES	
ESCUELA	
TRABAJO	
SALUD FISICA	

Andamiaje.

Percepción de sí mismo:

Proyecto de vida:

Satisfacción conyugal o de pareja:

Satisfacción laboral o de estudios:

Relaciones sociales, intereses y preferencias:

Actividades gratificantes que realiza:

Describa las actividades que realiza cotidianamente de L-V y fines de semana.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Historia de vida.

ETAPA / ASPECTOS	INFANCIA 0-6	NIÑEZ 6-12	ADOLESCENCIA 12- 21 JUVENTUD 21 →	ADULTEZ 35 →
Salud Física				
Familia				
Pareja				
Amistades				
Escuela				
Trabajo				
Rasgos de personalidad				

Análisis semiótico.

ESTILO DE VESTIR Y ARREGLO PERSONAL			
Vestimenta	BIEN	REGULAR	MAL
Arreglo			
Aliño			
Cabello ,uñas			
Olor			

ASPECTO CORPORAL		
COMPLEXIÓN	Talla baja	Talla alta
	Exceso de peso	Delgadez
EDAD APARENTE	menor	Mayor

COMPORTAMIENTO	
Confiado	Desconfiado
Extrovertido	Introverso
tranquilo	Inquieto
cooperador	Renuente
interesado	Apático
Amable	Descortés
Relajado	Tenso

EMOCIONES
Miedo
Alegría
Tristeza
Enojo
Amor

POSTURA	
Cómoda	Piernas cruzadas
Abatido	Piernas extendidas
Decaído	Movimiento excesivo de manos
Espalda encorvada	Rigidez
Espalda recta	Distancia que guarda al sentarse
Brazos apoyados	Apática
Brazos cruzados	Enérgica

LENGUAJE	
Precipita en sus respuestas	Contacto visual
Silencios	Expresión facial concuerda con mensaje verbal
Palabras rebuscadas	Aumento de voz
Agresivo	Voz baja
Gesticulación	Conversador
Bostezo	Evasión

Descripción general:

Nivel de empatía:

MB____. B____. R____. M____.

Conclusiones:

Posible diagnóstico:

Responsable de entrevista.

Etapa III. Pláticas Informativas.

Plática 1.

Tema: ¿Qué es la autoestima?	Duración: 90 minutos.
Objetivo: Conocer y evaluar los principios que contribuyen a la estructura de la autoestima y emitir un juicio personal sobre su autoestima.	
Inicio. Dinámica de integración: Dinámica el cien pies. Tiempo: 10 minutos. Objetivo: Incrementar la actividad física para favorecer la comodidad y cohesión en el grupo. Conocer las inquietudes e intereses sobre la autoestima de cada uno de los participantes. Material: Música rítmica. Instrucción: El orientador iniciará cantando la siguiente frase: “El cien pies no tiene pies, no tiene pies, si los tiene pero no los ves”. <ul style="list-style-type: none">➤ Mientras el orientador canta los integrantes repiten la letra con el mismo ritmo➤ Al repetir la letra el orientador por ejemplo dirá: “El cien pies tiene 12 pies”.➤ Al escuchar esto, todos los integrantes, en este ejemplo se tomarán de las manos formando grupos de 6 personas y así quedarán formados los 12 pies del cien pies.➤ Se continúa con la misma letra diciendo un número diferente de pies, por cada ocasión. Las personas que queden sin integrarse en un grupo quedarán fuera del juego expresando sus inquietudes e intereses sobre la autoestima. Para conocer la aportación de todos los integrantes al final de la dinámica los que aún no quedan fuera del juego terminarán por aportar su opinión.	
Dinámica de Reflexión: Mi árbol. Tiempo: 15 minutos. Objetivo: Identificar las propias capacidades y logros que ellos mismo reconocen, para obtener un margen de comparación al final del programa. Material: Cartulina, lápices, colores, goma y sacapuntas. Instrucción:	

El orientador pide a los participantes que dibujen en una cartulina un árbol con las siguientes características:

- En el tronco escribirán su nombre.
- En cada raíz las habilidades, fuerzas o capacidades que poseen.
- En cada rama sus éxitos y logros.

El orientador efectuará las siguientes preguntas:

- ¿Es difícil reconocer las propias habilidades y capacidades?
- ¿Es difícil reconocer sus logros y éxitos?
- ¿Cómo se sintieron?

Posteriormente realizará una retroalimentación.

El orientador indicará a los participantes que atesoren su árbol durante todo el programa para que puedan añadirle raíces y ramas, al hacer conscientes más capacidades y logros.

(Rodríguez, 1988).

Contenido temático:

1. Definición del recurso psicológico denominado autoestima según el Dr. Nathaniel Branden.
2. Los dos pilares fundamentales en la construcción de la autoestima según el Dr. Nathaniel Branden.
3. La escalera de la autoestima según el Dr. Mauro Rodríguez.

Descripción:

1. **Definición del recurso psicológico denominado autoestima según el Dr. Nathaniel Branden.**

La autoestima se define según Branden como: “La suma de autoconfianza y autorrespeto, creando un individuo competente para vivir. Fundamentalmente como un sentido de ser apto para enfrentar los retos de la vida, confiar en los propios procesos cognitivos. Así como el sentirse merecedor de ser exitoso y ser feliz, estructurando una creencia firme de que se tiene derecho al amor, al respeto, la amistad, el éxito y el logro. (Branden, 1993).

2. Los dos pilares fundamentales en la construcción de la autoestima según el Dr. Nathaniel Branden.

- La autoeficacia se refiere a la confianza en los pensamientos, en las elecciones, decisiones, en el propio criterio de cada ser, en como comprende su entorno, su ambiente y su propio ser interior, es una total confianza cognoscitiva en sí mismo.
- La autodignidad se refiere a la confianza, convicción y fe que tiene el individuo en su propio valor, una completa actitud positiva que rige el derecho de existir, de gozar de plenitud y felicidad. Así mismo es aquel confort y bienestar al expresar positivamente su pensar, sus ideas, anhelos y necesidades (Branden, 1993).

3. La escalera de la autoestima según el Dr. Mauro Rodríguez.

- El autoconocimiento se refiere al conocimiento de las habilidades y necesidades del papel que se desempeña como individuo y de lo que se es en realidad, es el hacerse consiente de cómo se actúa y de lo que se siente. Al reconocer todos los conjuntos de elementos del autoconocimiento el individuo alcanzara una personalidad sólida y con gran fortaleza.
- El autoconcepto es el conjunto de creencias que una persona tiene de sí misma y que se refleja directamente en su forma de actuar, por ejemplo si un apersona se cree incompetente actuara como tal, y si una persona se cree competente actuara de dicha manera.
- La autoevaluación se define como la capacidad interna de discernir entre lo que es adecuado e inadecuado para el individuo, es decir si le ayudará a su crecimiento, le enriquecerá, le generará satisfacción, si es de su interés y le hace sentir bien, o por el contrario le genere daño y no le permita crecer, sea insatisfactorio o carente de interés.
- La autoaceptación en él se admite y reconoce la estructura de sí mismo como una realidad, el aceptar la forma de ser y sentir ya que únicamente en base a la aceptación se podrá modificar lo que se encuentra susceptible al cambio.
- El autorrespeto se refiere al atender y darle satisfacción a las necesidades y valores propios, expresar de forma equilibrada sentimientos y emociones sin lastimarse ni sentirse culpable. Emprender la búsqueda de todo aquello que haga sentir satisfecho a uno mismo dándole un valor positivo.
- La autoestima es el objetivo final, la cúspide que se logra alcanzar después de haber superado satisfactoriamente las etapas anteriores. Si un individuo se conoce así mismo y es consciente de sus propios cambios crea una escala de valores personal y desarrollara contantemente sus capacidades, si se respeta y acepta realmente podrá decirse que posee una autoestima. Contrariamente si el individuo no se conoce y tiene un concepto devaluado de sí mismo, si no se respeta ni acepta se podrá decir que no posee una autoestima.

(Rodríguez, 1988).

Dinámica Humanista: Presentación por expresiones emocionales.

Autor: Jacobo Levi Moreno (1889-1974).

Tiempo: 25 minutos.

Objetivo: Identificar en el individuo que tanto influyen las personas de su átomo social.

Instrucciones:

- El orientador le pide al grupo que se ponga de pie.
- Pedirá que cada uno vaya diciendo su nombre o sobrenombre con el tono de voz y ademanes que usa una persona que los quiere bien o que les tiene mala voluntad.
- Le indicará al grupo que repita a coro la expresión con el tono de voz y ademanes que usa el que se presenta.

El director notará quienes no pueden expresar amor o aversión ni aun tomando el papel de otra persona. Así mismo se dará cuenta que sienten por él personas de su átomo social.

(Ramírez, 1987).

Cierre:

- Dudas o comentarios.
- Retroalimentación general de lo aprendido en el programa a través de las preguntas:
¿Qué sucedió? ¿Qué aprendí? ¿Cómo me siento? (Bitácora COL, nivel básico).
- Agradecimiento y despedida.

Plática 2.

Tema: ¿Cuál es mi autoestima?	Duración: 90 minutos.
Objetivo: Conocer y evaluar los tipos y características de la autoestima para emitir un juicio personal sobre su propia autoestima. Identificar en sí mismo que tanto influyen los ambientes en su autoestima.	
Inicio. Dinámica de reflexión: La autoestima alta. Tiempo: 15 minutos. Objetivo: Hacer conscientes los sentimientos que se tienen cuando se tiene la autoestima alta. Material: Hojas de papel y plumones de colores. Instrucción: El orientador les dice a los participantes: <ul style="list-style-type: none">➤ Recuerde cada uno alguna ocasión reciente, en la que se sintió con muchos ánimos, importante, valioso, capaz. Tal vez recibieron cumplidos o se resolvió un problema de difícil solución, o quizá se tomó una decisión importante que tuvo éxito, etc.➤ Les indica que cada uno trate de volver a ese momento y revivir la sensación y los sentimientos que se tuvieron. Así es cómo se siente un individuo con la autoestima alta: <ul style="list-style-type: none">➤ ¿Qué tan seguido se siente así? El orientador les indica: <ul style="list-style-type: none">➤ Realicen un dibujo con la sensación y sentimientos que percibieron.➤ Formen grupos de tres personas para intercambiar comentarios de lo que vivieron en la dinámica. En plenario, se discutirán las respuestas obtenidas por los grupos. (Rodríguez, 1988).	

Dinámica de reflexión: La autoestima baja.

Tiempo: 15 minutos.

Objetivo: Hacer conscientes los sentimientos que se tienen cuando se tiene la autoestima baja.

Material: Hojas de papel y plumones de colores.

Instrucción:

El orientador les dice a los participantes:

- Recuerden una ocasión reciente, en la que cometieron una falta grave o un error irreparable, o en que se sintieron incapaces para enfrentar alguna dificultad ya sea con la familia, un amigo, pareja, etc., o que tomaron alguna decisión importante que no tuvo éxito.

Les indica:

- Revivan la sensación y los sentimientos de ese momento aunque resulte doloroso.

Así es como se siente un individuo con la autoestima baja.

- ¿Qué tan seguido se siente así?

El orientador les indica.

- Realicen un dibujo con la sensación y sentimientos que percibieron.
- Formen grupos de tres personas para intercambiar comentarios de lo que vivieron en la dinámica.

En plenario, se discutirán las respuestas obtenidas por los grupos.

(Rodríguez, 1988).

Contenido temático:

1. La autoestima alta según el Dr. Nathaniel Branden.
2. La autoestima término medio y la pseudoautoestima según el Dr. Nathaniel Branden.
3. La autoestima baja según el Dr. Nathaniel Branden.
4. La influencia de los ambientes en la autoestima.

Descripción:

1. La autoestima alta según el Dr. Nathaniel Branden.

La autoestima alta, se refiere al sentirse apto para la vida, y con una total convicción de capacidad y valor personal.

Cuando la autoestima es positiva se manifiesta en una persona se puede observar por las siguientes características generales:

- Un semblante, actitud, forma de expresarse y de moverse que rige el éxtasis de sentirse vivo.
- Paz al hablar de los propios logros y fracasos de forma concreta y sincera, debido a la relación armónica con los hechos.
- Bienestar al expresar y recibir cumplidos, cariño, estima, crédito, valoración, etcétera.
- Disposición a las críticas y aceptación de los propios errores, ya que la autoestima no está encasillada a un concepto de perfección.
- La forma de expresión y las acciones son espontáneas, suaves y tranquilas.
- Congruencia entre lo que se dice y se hace, equilibrio entre lo que se siente y lo que se refleja.
- Apertura y curiosidad ante nuevas ideas, experiencias y vivencias.
- Cuando se acepta, se domina y supera, los sentimientos de inseguridad y ansiedad.
- Cuando se disfrutan los aspectos cómicos de la vida para sí mismo y para los demás.
- Capacidad para afrontar desafíos a través de un pensamiento inventivo y dinámico, ya que se tiene confianza en la capacidad cognitiva.
- Bienestar aunado a una actitud positiva propia y hacia los demás.
- Capacidad para mantenerse en confort, equilibrio y mantener la honra ante situaciones estresantes. (Branden, 1993).

Las características que se observan en un apersona con una autoestima positiva en un nivel físico son:

- Una mirada despierta que expresa vivacidad y brillo.
- Rostro sereno, tranquilo, con un tono natural y piel que refleja vitalidad.
- El mentón se encuentra alineado con el cuerpo en posición natural.
- La mandíbula se encuentra relajada.
- Los hombros están relajados pero derechos orgullosamente.
- Las manos se observan serenas, relajadas, ligeras y en tranquilidad.
- Los brazos están en una apostura relajada y en posición de naturalidad.
- Se muestra una postura recta, tranquila y en equilibrio.
- Se manifiesta decisión al caminar, sin una actitud agresiva, ni altanera.
- El tono de la voz es modulada, acorde a la situación y la pronunciación es clara. (Branden, 1993).

2. La autoestima término medio y la pseudoautoestima según el Dr. Nathaniel Branden.

La autoestima en término medio se comprende como la variación entre sentirse apto e inepto como persona, poniendo en juego la verdadera confianza y respeto de sí mismo, reflejándolo en el comportamiento de su conducta, lo cual ocasionara el refuerzo de la inseguridad en la persona.

Este término de autoestima se relaciona con una pseudoautoestima que es la falsificación de un concepto de valor y capacidad en sí mismo. (Branden, 1998).

La pseudoautoestima es un estado carente de racionalidad, dirigido a la autoprotección para reducir los niveles de ansiedad y buscar una sensación momentánea de seguridad, tratando de saciar la necesidad de una autoestima autentica mientras se evade las causas de la carencia de ella. Ejemplo de ello es cuando una persona pretende poseer una autoestima a través del reconocimiento social, la fama, el prestigio, el adquirir bienes materiales o aventuras sexuales, en vez de buscarla por medio de la conciencia, la responsabilidad y la integridad. Creando una autoafirmación apropiada en base al trabajo constante de las propias capacidades. (Branden, 1993).

3. La autoestima baja según el Dr. Nathaniel Branden.

La autoestima baja es aquella creencia en la falta de aptitud, de confianza, valor en sí mismo; el sentirse sin acierto, errado como persona por lo tanto inepto para la vida. (Branden, 1998).

4. La influencia de los ambientes en la autoestima.

➤ El contexto familiar y su influencia en la autoestima.

La educación constituye un rol importante en los primeros años de vida antes de que la psique este completamente formada, ya que de lo contrario es muy complicado que posterior a esta etapa surja una autoestima positiva, necesariamente se requiera el apoyo de un especialista. (Branden, 1993).

Cuando se es niño, los adultos pueden potenciar o consumir la confianza y el respeto así mismo, por medio del trato, educación, valores y conducta con la que se educa, ya que estos favorecen en la idea personal de tener capacidades o aptitudes para la vida, así mismo el saber que se

puede y debe ser feliz. (Branden, 1998).

Es importante mencionar que existe un rol propio que contribuye a la estructuración de la autoestima, permitiendo que el individuo sea protagonista su propia vida, tomando un rol activo, actuando, creando y decidiendo el camino que lo dirija a su propia felicidad.

Es decir el ser autónomo, el ser creador de un juicio propio, el desarrollar sus propios recursos y aceptar las responsabilidades respecto a su moral, a sus decisiones y conductas. Cuanto más apremiante es la necesidad de tomar elecciones y decisiones mayor será la necesidad de contar con una autoestima positiva. (Branden, 1993).

➤ **Las relaciones interpersonales y la autoestima.**

Cuando la autoestima es alta el ser humano se encuentra con mayor disposición para establecer relaciones saludables y evitar las relaciones insanas. Es importante señalar que las personas sienten mayor afinidad a aquellas personas que poseen un nivel de autoestima muy parecido al suyo. Por lo tanto una persona con una autoestima positiva sentirá mayor atracción por aquellas personas que poseen una autoestima de su mismo nivel, así mismo la relación entre ambas será más satisfactoria y saludable ya que se involucran valores, como el respeto, la generosidad y la justicia. (Branden, 1993).

Nadie se realiza solo, sino a través de otros, en el razonamiento, la interacción. Esto ayuda a ver la realidad desde otro punto de vista, es así como es más evidente el “darse cuenta”.

Otro factor importante es el que es más práctico ver las fallas o debilidades en el otro, que en sí mismo, es más fácil el poder culpar a los demás que darse cuenta de las fallas propias y mejorarlas.

De acuerdo al nivel de autoestima que se posee, serán las relaciones con los demás.

A través de la conducta de una persona y sus actitudes hacia los demás, es como se va descubriendo, conociendo, aceptando, respetando a sí misma. Y esto le permite crecer, al creer en sí misma para desarrollar su potencial como persona. (Rodríguez, 1988).

➤ **La importancia de la autoestima en el ambiente laboral.**

Los adolescentes comienzan a integrarse al mundo laboral por lo cual es importante mencionar lo indispensable que es poseer una buena autoestima en este contexto, la evolución en el ámbito

laboral, el nacimiento de una economía caracterizada por los avances en la ciencia y en la tecnología ocasiona un nivel más alto de competencia, generando mayor demanda en los empleados respecto a su educación y capacitación. Lo cual genera exigencias en los recursos psicológicos del individuo, estas exigencias solicitan mayor autonomía, creatividad, compromiso personal, independencia, proactividad y aptitud; es decir autoestima. (Branden, 1993).

➤ **Las adicciones y la autoestima.**

Existe una estrecha relación entre las adicciones y la autoestima, cuando se genera dependencia al alcohol, a las drogas, o a las relaciones destructivas existe una intención inconsciente dirigida a intentar aliviar el sufrimiento y la ansiedad. Cuando las dependencias no disminuyen completamente la ansiedad y tristeza los problemas crecen y el sujeto se esclaviza más a estas, generando odio hacia sí mismo. Si no se posee autoconfianza, ni se cree en las propias capacidades el mundo se convierte en un lugar hostil y amedrentador, buscando alivio en las adicciones.

Las elecciones que se realizan en base a nuestra conciencia tienen un fuerte impacto en la vida, generando consecuencias positivas o negativas, afectando o beneficiando la autoestima. Los individuos pueden generar hábitos que les impida funcionar correctamente y que les limite a creer en sí mismos. (Branden, 1993).

Dinámica Humanista: Análisis Transaccional.

Autor: Eric Berne (1910-1970).

Tiempo: 30 minutos.

Objetivo: Identificar qué estado del Yo es el predominante en el individuo, para conocer cómo se relaciona con las demás personas.

Material: Tarjetas PAN, cuestionario de reflexión y lápices.

Instrucción:

El orientador solicita a los participantes:

- Tres hombres y tres mujeres para realizar la dinámica
- Entregará tres tarjetas PAN a los tres hombres y tres tarjetas PAN a las tres mujeres.
- Les indicará que las lean e interioricen el rol del YO PADRE, YO ADULTO, YO NIÑO que les haya tocado en la tarjeta que se les entregó.
- Las tres mujeres interpretarán un tema referente a la toma de decisiones.
- Los tres hombres interpretarán un tema referente a la resolución de problemas.

- Les dirá que interpreten cada uno con el rol que le toco en la tarjeta.
- Realizarán la dramatización y posteriormente se realizará una reflexión con todo el grupo sobre lo que escuchado y observado en las dramatizaciones.
- Se entregará un cuestionario a cada integrante del grupo para que lo conteste.

(G.Chandezon, A.Lancestre, 2001).

Cierre:

- Dudas o comentarios
- Retroalimentación general de lo aprendido en el programa a través de las preguntas:
¿Qué paso?, ¿Qué aprendí?, ¿Cómo me siento?, ¿Qué integro?, ¿Qué quiero lograr?
(Bitácora COL, nivel básico, analítico y crítico).
- Agradecimiento y despedida.

Etapa IV. Taller reforzador de autoestima.

Taller 1.

Nombre: Conociéndome con consciencia.	Duración: 4 horas.
Objetivo: Conocer y evaluar su autoconocimiento para la estructura de su autoconcepto. Identificar la importancia de su autenticidad e irrepitibilidad como individuo, al lograr conocerse con consciencia y favorecer el concepto de sí mismo.	
Inicio:	
Dinámica de presentación: “La canasta de...”	Tiempo: 10 min.
Objetivo: Identificar y analizar su autoconocimiento.	
Material: Espacio amplio, dos canastas.	
Instrucción:	
El orientador indicará a los participantes:	
<ul style="list-style-type: none">➤ Que se enumeren del uno al número final del total de los participantes.➤ Les pedirá que se incorporen en una línea horizontal recta.➤ Indicará que el nombrará un numero para que pase al frente a decir su nombre, y que correrá de una canasta a otra, mencionado en cada una lo que se le indique con anterioridad.	
Por ejemplo: Pasará el número 5 y dirá en la primera canasta su fruta favorita y en la segunda canasta su pasatiempo favorito.	
<ul style="list-style-type: none">➤ El participante lo tendrá que realizar de manera inmediata, sin tener posibilidad de pensar la respuesta.➤ Después de pasar el primer participante, este dirá un número cualquiera, para que pase otro integrante y responda a la siguiente indicación que diga el instructor.➤ Pasaran todos sucesivamente.➤ El orientador podrá hacer una reflexión sobre la importancia de conocerse para tener claro cuáles son sus gustos, intereses, pasatiempos, metas, etc.	

Dinámica de integración: ¿Quién soy?

Tiempo: 20 min.

Objetivo: Identificar y concientizar el Yo integral.

Material: Lápices, y un cuestionario ¿Quién soy? para cada participante.

Instrucción:

El orientador repartirá los cuestionarios a cada participante:

- Les indicará que lo respondan con la primera frase que les venga a la mente y lo más pronto posible, es decir sin oportunidad de manipular la respuesta.
- Les recogerá el cuestionario para analizarlo.
- Les cuestionará las siguientes preguntas:
 - ¿Qué dificultad tuviste al llenar el cuestionario?
 - ¿Qué pregunta fue la más difícil y cuál fue la más fácil que contestaste?
 - ¿Cómo te sentiste al contestar el cuestionario?

(Rodríguez, 1988).

Contenido temático:

1. El autoconocimiento.

1.1 Características del autoconocimiento.

Descripción:

1. El autoconocimiento:

Se refiere al conocimiento de las habilidades y necesidades del papel que se desempeña como individuo y de lo que se es en realidad, es el hacerse consiente de cómo se actúa y de lo que se siente. Al reconocer todos los conjuntos de elementos del autoconocimiento el individuo alcanzara una personalidad sólida y con gran fortaleza.

1.1 Características.

Dentro del autoconocimiento se encuentra el Yo integral, el cual comprende conocer las propias necesidades, habilidades y aptitudes para perfeccionarlas y aprovecharlas, el conducir la vida hacia la plena realización y expresión de sí mismo lo que le generara alegría y felicidad.

➤ El Yo puede manifestarse físicamente representado como el Yo Físico el cual es el propio organismo, es necesario que sus propias capacidades sean desarrolladas a través de cuidados y

atenciones, y convertirlas así en habilidades.

➤ El Yo Psíquico es la estructura interna en el ser humano, se divide en tres aspectos: lo emotivo, la mente y el espíritu.

1. El aspecto emotivo es lo que conduce al ser humano a conocerse así mismo por medio del estado de ánimo, las emociones y sentimientos.
2. La mente integra todos los talentos los cuales deben desarrollarse de forma apremiante, es importante identificarlos para poder explotarlos positivamente. La mente conforma el puente para el espíritu.
3. El espíritu es esencialmente lo que es la persona, es el yo profundo, el centro de la identidad, la parte interna y activa que se refleja por medio los deseos de logro y el cómo alcanzarlos.

➤ El Yo social se expresa mediante el rol que vive el ser humano, como esposo, amigo, hermano, empleado, etc. Cuando el ser humano se relaciona con los demás, crece por medio del Yo social. Pero no de lo que él cree, sino de lo que él es en realidad.

Otro factor importante dentro del autoconcepto es la motivación, la cual es subjetiva, ya que el ser humano se motiva cuando desea, anhela, experimenta voluntad, ansiedad, carencia o necesidad. Existen dos clases de motivación, la primera se denomina de deficiencia la cual se basa en las necesidades básicas a las cuales solo se da satisfacción por medio de los demás, es decir desde el exterior del individuo, esta clase de motivación se presenta desde la infancia hasta la adolescencia de manera descendente. El individuo que se siente motivado por la deficiencia, será temeroso del medio ya que se mantendrá latente la posibilidad de que éste le falle y le defraude. Es susceptible a la crítica y a la aprobación, al aprecio y buenas intenciones de los demás, esta dependencia generará una conducta hostil. La segunda clase de motivación es la de desarrollo en la cual el individuo se autorrealiza y es mayoritariamente independiente, el sujeto es activo, autónomo y se autodirige, se encuentra en disposición de dar y tiene mayor afinidad por la reflexión y la intimidad. Los factores que influyen en estos individuos son esencialmente internos antes que ambientales o sociales. Es aquella necesidad de autoconocerse en sus capacidades, talentos, recursos y creatividad, de ser consciente de lo que desea y es en realidad. (Rodríguez, 1988).

Los beneficios de poseer el autoconocimiento es vivir en la propia realidad, es decir el ser consciente de las propias capacidades y limitaciones, el darse cuenta de quien se es en realidad, para trabajar con ello y desarrollarse gratificadamente. Entonces los beneficios serán el tener coherencia entre lo que se siente, piensa y actúa. El ser honesto con su Yo interno.

La persona que no se conoce, nunca podrá alcanzar un logro, éxito de forma consciente, por lo

tanto no podrá sentirse satisfecho de ello.

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

Dinámica Humanista: Sociograma en acción.

Autor: Jacobo Levi Moreno (1889-1974).

Tiempo: 30 minutos.

Objetivo: Identificar los participantes que se integran al grupo con naturalidad y a los integrantes que se les dificulta entablar relaciones con sus compañeros para la mejor funcionalidad del taller. Concientizar cómo es su comportamiento debido al autoconocimiento y autoconcepto que posee.

Instrucción:

El orientador le indicará a los participantes:

- Que todos los miembros del grupo se pongan de pie
- Pedirá que levanten la mano derecha sobre el hombro del compañero que más conozcan

(Tienen que escoger solo a una persona, pero varios miembros del grupo pueden poner su mano sobre la misma persona).

- Cada uno de los integrantes del grupo habla de las cualidades y de lo que sabe de la persona sobre la cual puso su mano derecha.

- El orientador notará quien o quienes son los mejor conocidos, así mismo podrá ver si hay un grupo o varios subgrupos.
- La tarea del orientador será integrar los subgrupos en un solo grupo.

Se puede fijar varios criterios para hacer la elección por ejemplo:

- Levanten la mano derecha sobre la persona que más quieran, que más admiren, que más deseen conocer. Para lograr ver los distintos sociogramas que resultan de cada criterio.

(Ramírez, 1987).

Descanso: 20 min.

Dinámica de integración: ¿Cómo soy? ¿Cómo me ven?

Tiempo: 40 minutos.

Objetivo: Identificar si el autoconcepto que posee es coherente en como se proyecta hacia las demás personas.

Identificar que el autoconcepto está relacionado, mas no en su totalidad, con las demás personas, temas o situaciones en particular.

Material: Tarjetas ¿Cómo soy? ¿Cómo me ven?, y lápices.

Instrucción:

El instructor:

- Repartirá a los integrantes una tarjeta con el título #1 ¿Cómo soy? Y otra con el título #2 ¿Cómo me ven?
- Les indicará a los integrantes que pongan su nombre en las dos tarjetas y escriban 20 adjetivos o características que posean, en la tarjeta #1 ¿Cómo soy?
- Y la segunda tarjeta será entregada al instructor para que la reparta a un compañero y la pasen de forma aleatoria a todos los integrantes del grupo para que escriban un adjetivo o característica que vean en el dueño de la tarjeta.
- Posteriormente las tarjetas #2 ¿Cómo me ven?, será entregadas nuevamente al instructor, el cual se encargará de devolverlas a sus dueños.
- Les dará unos minutos a los integrantes del grupo para que contrasten ambas tarjetas.

Después se reflexionará individualmente con las siguientes preguntas:

- ¿Sé cómo soy?
- ¿Han coincidido los adjetivos de ambas caras del papel?
- ¿Cómo definiría mi reacción en el momento de leer los adjetivos que mi compañero ha escrito sobre mí?
- ¿He sido sincero con los tres adjetivos que me he puesto?
- ¿He aprendido algo sobre mí que no sabía?
- ¿Si pudiera escribir de nuevo tres adjetivos, volvería a escribir los mismos?
- ¿Me había preguntado a mí mismo alguna vez cómo soy?
- ¿Qué grado de conocimiento tienen mis compañeros acerca de mí?

Por último se realiza una retroalimentación grupal.

(Rodríguez, 1988).

Contenido temático:

2. Autoconcepto.

2.1 Características del autoconcepto.

Descripción:

2. El autoconcepto.

Es el conjunto de creencias que una persona tiene de sí misma y que se refleja directamente en su forma de actuar, por ejemplo si un apersona se cree incompetente actuara como tal, y si una persona se cree competente actuara de dicha manera.

2.1 Características.

Una persona estructura a lo largo de su vida ideas, que lo llevan a creer que es de tal manera, formando un autoconcepto positivo o negativo de sí mismo. El autoconcepto que el individuo genera le puede impedir o potenciar la fe en sí mismo y por lo tanto las conductas que realiza para alcanzar sus metas y objetivos.

La persona se encuentra en constante desarrollo de sus capacidades para darle satisfacción a sus necesidades y valores. Debe atender y proteger todas las áreas que lo estructuran, haciendo progresar sus capacidades conseguirá habilidades genuinas, de tal manera alcanzara logros personales. Esto lo hará consciente de su capacidad y valor aumentando así su autoestima.

El control del autoconcepto y sus variaciones impactan de forma importante para que la conducta de una persona cambie; sin embargo esta variación se puede revertir al trabajar con el verdadero conocimiento de sí mismo.

Las personas no deben sentirse identificadas con un autoconcepto limitante que produzca malestar o en todo caso sea negativo. No se debe tratar de sostener una autoimagen, al menos que sea autentica. Esto dará como resultado estados de angustia, depresión, ansiedad o desesperación.

En general se puede decir que el autoconcepto, es el Yo que consciente o inconscientemente se piensa que es una persona, sus rasgos físicos y psicológicos, sus virtudes y defectos, la experiencia propia de su autoestima, es decir el componente evaluativo de sí mismo.

Este concepto guía nuestra vida, ya que la idea más profunda que se tiene de sí mismo, condiciona las propias conductas, pensamientos, elecciones y decisiones. El concepto del Yo influye en la forma de actuar del ser. (Branden, 1998)

El poseer un adecuado conocimiento de sí mismo para estructurar un concepto coherente y real de quien se es como ser íntegro, favorecerá la propia creencia en las capacidades y será honesto y responsable para trabajar las debilidades y buscar su crecimiento en las áreas que lo conforman, es decir una persona con un autoconcepto sano, actuará de forma asertiva para sí misma y para con los demás. Un individuo con autoconcepto real, creerá firmemente en que podrá alcanzar la felicidad, ya que está siendo consciente de lo que tiene y carece, para desarrollarlo y lograr objetivos y metas, confiará en él para responsabilizarse y actuar sobre ellas.

“Dale a un hombre una autoimagen pobre y acabará siendo un ciervo” (R.Schuller).

“El verdadero y único viaje es el viaje interior” (Rainer María Rilke).

Dinámica Humanista: Tienda Mágica.

Autor: Jacobo Levi Moreno (1889-1974).

Tiempo: 60 minutos.

Objetivo: Identificar lo que el individuo carece y quisiera obtener.

Identificar y analizar como se encuentra integrado su autoconcepto.

Material: Cajitas de regalo con distintas envolturas.

Instrucción:

El director guía:

“Voy a abrir una tienda mágica en la que podrán obtener cosas tan valiosas que no se venden en ninguna otra tienda, como: paz, seguridad interior, amor, admiración, etc.”

“Estas cosas no se compran con dinero, sino en forma de trueque. Se obtiene la cosa deseada dando a cambio algo personal y comprometiéndose a hacer algo en particular”.

El director:

- Ejemplificará a los demás como actuarán haciendo en primer lugar el papel de propietario y vendedor. Así mismo elegirá de apoyo a un asistente para ayudarlo en la dramatización.
- El vendedor invita a los miembros del grupo que pasen a la tienda exponiéndoles las cosas maravillosas que pueden obtener ahí y que no se ofrecen en ninguna otra tienda.

- Si el comprador pide éxito en la escuela, el vendedor le asegura que sí tiene ese precioso objeto pero necesita saber qué le puede ofrecer de su parte, como por ejemplo horas de estudio.
- El grupo asesora al vendedor de si el precio ofrecido es el adecuado o si la persona podría hacer u ofrecer algo más por la cosa que quiere.
- Al convenirse el trueque el vendedor pide a su asistente que traiga de la trastienda ese precioso objeto, lo envuelva bien al gusto del comprador y se lo entregue dándole la garantía de que tendrá el éxito que desea, siempre que el cumpla con su parte del contrato.
- El grupo en una especie de participación, comentan al feliz comprador si ellos tienen tal objeto y como lo consiguieron.
- Al finalizar el comprador será el vendedor y otro participante será el nuevo comprador hasta que todos los integrantes hayan pasado por ambos papeles.

Realizarán una retroalimentación grupal de cómo se sintieron.

(Ramírez, 1987).

Cierre.

Dinámica de cierre: “Espacio catártico”.

Tiempo: 20 minutos.

Objetivo: Expresar e integrar su vivencia y sentimientos en relación con lo trabajado en el taller.

Material: Tres sillas y un dulce para cada participante.

Instrucciones:

El orientador:

- Coloca las sillas una al lado de la otra.
- Indica al grupo que cada participante deberá de ir pasando a sentarse sucesivamente en cada silla para comentar su vivencia, sus emociones y pensamientos.
- En la primera silla el integrante contestará a la pregunta: ¿Cómo llegue?
- En la segunda silla el integrante contestará a la pregunta: ¿Cómo me sentí durante la sesión?
- En la tercera silla el integrante contestará a la pregunta: ¿Cómo me voy?

Al finalizar la participación de cada integrante se le obsequiará el dulce de regalo junto con un agradecimiento, hasta que finalice el último integrante del grupo.

Posteriormente:

- Dudas o comentarios.
- Agradecimiento y despedida.

Taller 2.

Nombre: Enamorándome de mi sí mismo.	Duración: 4 hrs.
Objetivo: Evaluar su Yo profundo y aceptar las áreas que puede mejorar y las que puede desarrollar, para lograr tener una autoestima positiva.	
Inicio:	
Dinámica de reflexión: ¿Cómo es mi situación actual?	Tiempo: 15 minutos.
Objetivo: Evaluar y reflexionar sobre sus roles de vida, para poder elaborar objetivos, acciones y necesidades de cambio dentro de su situación actual.	
Material: Un cuestionario "¿Cómo es mi situación actual?" para cada participante y lápices.	
Instrucción:	
El orientador:	
<ul style="list-style-type: none">➤ Repartirá un cuestionario ¿Cómo es mi situación actual? a cada participante.➤ Les pedirá que lo contesten de la manera más honesta posible.➤ Después de contestado el cuestionario, les pedirá que comenten brevemente sobre lo que escribieron.	
El orientador debe de hacer una reflexión de la importancia de analizar cómo es la relación que se tiene con el entorno y consigo mismo para realizar una correcta autoevaluación.	
Dinámica de reflexión: Escudo de Armas.	
Tiempo: 20 minutos.	
Objetivo: Evaluar su persona en el presente.	
Material: Hoja del escudo de armas para cada participante y plumones de colores.	
Instrucción:	
El orientador:	
<ul style="list-style-type: none">➤ Repartirá una hoja del escudo de armas a cada participante y cuatro plumones.➤ Posteriormente les indicará que simbolicen en el cuadro correspondiente, con un dibujo, la respuesta a cada una de las preguntas que se indican en la hoja entregada del escudo	

de armas.

Se realizará una retroalimentación de la dinámica.

(Rodríguez, 1988).

Contenido temático:

3. La autoevaluación.

3.1 Características.

3. La autoevaluación.

Se define como la capacidad interna de discernir entre lo que es adecuado e inadecuado para el individuo, es decir si le ayudará a su crecimiento, le enriquecerá, le generará satisfacción, si es de su interés y le hace sentir bien, o por el contrario le genere daño y no le permita crecer, sea insatisfactorio o carente de interés.

3.1 Características.

La autoevaluación señala la capacidad interior para evaluar los hechos, asignándolos como buenos, si realmente son buenos para los individuos, le dan satisfacción, le interesan, lo enriquecen y lo hacen sentir de manera placentera, lo desarrollan y le permiten aprender sin hacerle daño a los demás y los consideran malos si no les despierta interés, y no les da satisfacción, los dañan y comprometen su crecimiento, esto desde la perspectiva subjetiva del individuo, ya que las cosas y los hechos que consideran que son buenos para ellos mismos no pueden ser buenas y saludables para otros e igualmente las cosas que consideran malas les pueden dar satisfacción a otros.

La experiencia demuestra que no es tan sencillo escoger o tomar decisiones, pues en variadas ocasiones el individuo realmente no sabe lo que quiere, que le satisface o agrada. En otros momentos elige lastimarse así mismo o a otros para lograr algo que tiene planeado y que considera le dará satisfacción; así como en otras circunstancias escoge tomar venganza de quien considera le ha hecho mal, sintiendo un verdadero bienestar personal.

La sensación de bienestar personal con uno mismo no siempre está de acuerdo con el placer momentáneo; es elegir lo que al Yo profundo le genera satisfacción, por ejemplo que el individuo considere que lo que le da satisfacción es no asistir al trabajo o mentirle a alguien, pero eso realmente no lo hace crecer, ni aprender y mucho menos sentirse bien consigo mismo. De tal manera la autoevaluación necesita tener consciencia de sí mismo. (Rodríguez, 1988).

El mayor beneficio de realizar la autoevaluación es el darse cuenta de sí mismo para efectuar cambios y desarrollarse, el realizar una evaluación consciente y sincera, de los propios sentimientos, pensamientos y conductas del individuo, para ver la realidad en lo íntimo del ser humano con lo que realmente está viviendo, y buscar las soluciones más idóneas para potenciar las propias capacidades y talentos pudiendo así alcanzar metas y logros que favorezcan el desarrollo de la autoestima.

El poseer un conocimiento y concepto de sí mismo es la base de la estructura de la autoestima, pero evaluar este concepto para distinguir entre lo que es bueno y malo para el propio individuo es la parte más honesta que puede hacer para el mismo. Y hacer esto lo llevara a la honestidad con los demás.

“El sentirse devaluado e indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos” (Carl Rogers).

Dinámica Humanista: Bioenergética.

Autor: Alexander Lowen (1910-2008).

Tiempo: 90 minutos.

Objetivo: Identificar la importancia de los procesos energéticos en su cuerpo y evaluar por medio de sus sensaciones y sentimientos sus corazas musculares las cuales fueron creadas por sus propios conflictos psicológicos, para lograr así eliminarlas y favorecer la autoaceptación.

Ayudar al individuo a gozar al máximo de las funciones básicas del cuerpo como los son la respiración, movimientos, autoexpresión, sexualidad, sentimientos y emociones.

Material: 2 almohadas, 1 toalla, traje de baño o short tipo licra y top, música de relajación e instrumental.

Instrucción:

El orientador les pedirá:

- Que se pongan de pie pero cómodos para comenzar a relajarlos con un ejercicio de respiración.
- Posteriormente ejemplificará a los integrantes como se realizan los ejercicios corporales para realizarlos en sincronización con ellos.
- Les indica que la respiración debe ser fluida y en ningún momento deben contenerla.

1. Girarán los brazos hacia los lados, con las piernas separadas, a la altura de los hombros,

los pies hacia el frente y la columna vertebral recta, balancea tus brazos de derecha a izquierda. En forma simultánea, gira tus caderas y la parte superior del cuerpo en la misma dirección. Coloca los brazos en posición horizontal y levanta los dedos del pie izquierdo. Con el talón apoyado en el suelo gira el pie hacia afuera mientras mueves los brazos, la cadera y el cuerpo en la misma dirección.

2. Proseguirán con la “danza india”, es una forma rítmica de saltar sobre el pie derecho y el izquierdo, en forma alternativa, apoyando todo el peso del cuerpo en la planta del pie. Empieza con suavidad e incrementa la fuerza. Deja fluir tu respiración libremente y al finalizar, acuéstate en el piso unos instantes y relájate.
3. Posterior a esto, acostados en el piso, flexionarán las piernas doblando las rodillas, asentando las plantas del pie en el piso, y respirarán profundamente mientras levantan y bajan la pelvis, subirán las plantas del pie solo apoyándose en los dedos del pie, y se darán cuenta como comienza a temblar las piernas, para potencializar el temblor de las piernas, se hará algún sonido con la boca que emerja desde el fondo del estómago.
4. Bajarán las piernas para que descansen y dejen de temblar, pondrán sus manos en la parte inferior de la espalda en la zona del hueso sacro, levantarán la espalda y la pelvis hacia adelante, para lograr formar un arco. Respirar profundamente en esta posición.
5. Como contrapunto del arco harán un ejercicio de flexión. Con los pies separados a la altura de los hombros, flexionarán su cuerpo hacia delante hasta tocar el suelo con los dedos de las manos. Una vez hayan alcanzado la posición final, tensarán las rodillas y estirarán las piernas, dejando colgar la cabeza. Las plantas de los pies no se deben separar del suelo en ningún momento del ejercicio, para que puedas sentir el flujo de energía que se establece entre el piso, los pies y las piernas. Enderézate lentamente y relájate.
6. Para terminar con esta rutina bioenergética coloquen los pies rectos y las rodillas ligeramente dobladas. Pongan las manos en las caderas y comienza a dibujar pequeños círculos con la pelvis. Mientras realizas este movimiento rotatorio, mantén la cabeza levantada y la parte superior del cuerpo en el centro. Haz 10 rotaciones en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario.

“Si eres cuerpo vivo nadie puede decirte cómo has de sentir el mundo. Y nadie puede decirte qué es la verdad, pues tú mismo la sentirás. El cuerpo no miente” (S. Keleman).

(Lowen, 1985).

Descanso: 20 minutos.

Dinámica de integración: Combinando fallas y debilidades.

Tiempo: 30 minutos.

Objetivo: Identificar y analizar que todos tenemos fallas y limitaciones para favorecer la autoaceptación.

Material: Tarjetas de 10 x 5 cm. para cada participante, lapiceros del mismo color.

Instrucción:

El orientador pedirá a los participantes:

- Que escriban con letra de molde, en forma de lista y anónimamente, tres de sus fallas o limitaciones, incapacidades o defectos más graves.
- Posteriormente recogerá las tarjetas, entre personas del mismo sexo, las revolverá y nuevamente volverá a distribuirlas a distintos integrantes del mismo sexo en el grupo.
- Cada participante leerá la tarjeta designada como si fuera suya, la actuará explicándola y exagerándola, señalando los problemas que le causa lo escrito en la tarjeta y lo que puede hacer para corregirlo.

El orientador realizará una reflexión para que los integrantes se den cuenta de que sus fallas o debilidades no son tan terribles y que son compartidas por el grupo.

(Rodríguez, 1988).

Contenido temático:

4. La autoaceptación.

4.1 Características de la autoaceptación.

4. La autoaceptación.

Aquí se admite y reconoce la estructura de sí mismo como una realidad, el aceptar la forma de ser y sentir ya que únicamente en base a la aceptación se podrá modificar lo que se encuentra susceptible al cambio.

4.1 Características.

El aceptarse es un aspecto fundamental de la estructura de la autoestima saludable. El reconocer y aceptar las propias aptitudes y capacidades con orgullo y de igual manera aceptar los errores o las debilidades sin sentirse desvalorizado es un paso relevante para reestructurar la autoestima.

Otro factor de importancia es la confianza en el individuo y su naturaleza interior, para así poder contar con la habilidad de decidir sin darle importancia a la crítica y al desapruebo. La restructuración de la autoestima se efectúa al proponerse metas, haciendo acuerdos consigo mismo, revolucionando la actitud y la conducta así como también la escala de valores y el control de las emociones.

Es indispensable crear un contexto donde se propicie la confianza, la aceptación, el respeto y el amor para no continuar en un contexto donde se ignoran y rechazan estos valores, efectuar actividades donde el éxito es mayormente posible y no efectuar aquellas en donde se tiene conocimiento de que se va a dormir. (Rodríguez, 1988).

El beneficio más grande de la autoaceptación es el enamoramiento propio, ya que una persona que acepta conscientemente sus virtudes y sus defectos, y comienza a plantear un plan de acción para desarrollarse y mejorar tiene aprecio y enamoramiento de su persona. Ya que no es una aceptación cualquiera, es una aceptación consciente, con cariño, respeto y crítica hacia el Yo profundo del individuo.

Una persona que ya ha pasado por el autoconocimiento, estructura su autoconcepto, lo evalúa y logra aceptarlo, se encuentra más cerca de la autoestima positiva, comienza esta etapa de comprenderse, de apreciarse, de querer desarrollar al máximo su potencial, de alcanzar su equilibrio para poder estar en paz consigo mismo y con los demás.

“La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio por su propio valer, juegan un papel de primer orden en el proceso creador” (Rodríguez).

Dinámica Humanista: Enraizamiento (Grounding). **Autor:** Alexander Lowen (1910 - 2008).

Tiempo: 40 minutos.

Objetivo: Identificar su existencia mediante el enraizamiento de su Yo profundo, para obtener un buen sentido de la realidad externa e interna, física y psíquica.

Logrará “ser una persona con los pies en la tierra”; es decir será un individuo consciente de sí mismo y de su realidad lo cual le facilitará su autoaceptación.

Material: Short tipo licra y top, música de relajación o instrumental.

Instrucción:

El orientador indicará a los participantes que sigan las siguientes instrucciones:

- Respiren profundamente inhalen por la nariz y exhalen por la boca.
- De pie con las piernas separadas unos 25 cm, los dedos de los pies ligeramente vueltos hacia dentro, a fin de estirar algunos de los músculos de los glúteos.
- Inclínense hacia adelante y toquen el suelo con los dedos de ambas manos.
- Doblen ligeramente las rodillas, evitando dejar caer el peso en las manos; todo el peso del cuerpo se halla en los pies. Permitan que la cabeza cuelgue lo más posible.
- Respiren a través de su boca, con facilidad y profundidad.
- Que el peso de su cuerpo vaya hacia adelante, de modo que se apoye sobre los metatarsianos de los pies. Los talones pueden quedar ligeramente elevados.
- Enderecen las rodillas lentamente, hasta que los tendones de la corva, en la parte de atrás de las piernas, estén estirados. Mantengan la postura durante aproximadamente un minuto.
- Respiren profundamente y exhalen.

El orientador cuestionará a los participantes:

- ¿Están respirando con facilidad, o contienen su aliento? No habrá vibraciones si dejan de respirar.
- ¿Sienten en sus piernas algún tipo de actividad vibratoria? Si no es así, traten lentamente de doblar la rodilla un poco, y vuelva a enderezarla a la posición original. Haga esto una serie de veces para que los músculos se relajen.
- ¿Cómo son las vibraciones?, ¿Son finas, o son burdas? ¿Suaves o espasmódicas?

Reflexiona el orientador con el grupo: “La mayor parte de la gente cree que tienen los pies firmemente asentados sobre la tierra, y así ocurre en un sentido puramente mecánico. Vemos que tocan físicamente el suelo, pero ese contacto no es de sentimientos, ni de energía”.

(Lowen, Lowen, 2005).

Cierre.

Dinámica de cierre: Confiando en nuestro organismo.

Tiempo: 15 minutos.

Objetivo: Conocer la diferencia que existe entre integrar nuevas cosas, ideas o creencias dentro de nuestro organismo sin evaluarlas (sin masticarlas, tragándolas) y por otra parte evaluándolas al tomar conciencia de ello, (saboreándolas, distinguiendo su sabor y textura). Para decidir que aceptar y que cambiar.

Material:

Una zanahoria por participante.

Instrucción:

El orientador:

- Dará a los participantes un trozo de zanahoria y les pedirá que se lo coman como ellos acostumbran hacerlo.
- Dará otro pedazo de zanahoria y les pedirá que lo mastiquen hasta que esté bien líquido y que entonces lo traguen.
- Les pide que describan la sensación que tuvieron al comer la zanahoria lentamente.
- Les cuestiona: ¿Cómo creen que será mejor asimilada por su organismo?
- Reflexionará con el grupo.

Que la forma o estilo de comer se relaciona íntimamente con la forma en que se asimilan nuevas ideas, nueva información, creencias, etc.

- Les pedirá que en grupos de cuatro comenten la comparación que existe entre su forma de comer con la que toman nuevas ideas. Algunos pueden decir: “Trago rápidamente sin masticar”, “Mastico rápidamente sin asimilar”, “Mastico lentamente antes de tragar”.

Una persona que “traga todo lo que le dicen” “no mastica la información que le hacen creer” y no realiza una adecuada evaluación para sí mismo. Dirá frases como: “Acepto todo lo que me dicen”, “No puedo discriminar”, “Lo tomo tal como viene” “soy capaz de decidir qué es lo que acepto o rehusó por mí mismo, etc.

- El grupo comparará estos dos estilos de comer con los efectos que tienen en el organismo, ¿Cuál se integrará mejor? Estas implicaciones se relacionarán con la autoevaluación y la autoaceptación.

Posteriormente:

- Dudas o comentarios.
- Agradecimiento y despedida.

Taller 3.

Nombre: Amando mi Yo profundo.	Duración: 4 hrs.
Objetivo: Conocer y concientizar el respeto a sí mismo y hacia los demás. Identificar y comparar la autoestima inicial y la autoestima que posee actualmente el individuo.	
Dinámica Humanista: Juego de Roles. Autor: Jacob Levi Moreno (1889-1974). Tiempo: 60 minutos.	
Objetivo: Lograr que los participantes se den cuenta que en la reacción se maneja el sentimiento y los mensajes grabados o aprendidos. Y en la creación la persona maneja el sentimiento y la razón, para crear una respuesta adecuada a las circunstancias y basadas en el Yo profundo. Analizar la capacidad de que lo negativo se convierte en positivo.	
Instrucción: El director le indicará a los participantes: <ul style="list-style-type: none">➤ Que elijan una pareja para realizar la actividad.➤ Posteriormente a cada uno se le irá indicando por separado, la escena que efectuará en la historia: La persona A: <ul style="list-style-type: none">➤ Espera desde hace una hora a la persona B, para asistir a una cita, A canceló un compromiso muy importante, y la persona B no llega. La persona B: <ul style="list-style-type: none">➤ Llega con una hora de retraso.➤ En el primer acto se deja la improvisación y naturalidad, en este caso son reacciones, sin decir que actuar, ni decir.➤ En el segundo acto se dirá a los actores que tienen que usar la imaginación, pensar y reflexionar las respuestas, para crear en vez de reaccionar. Terminada la interpretación, los actores compartirán como se sintieron en cada uno de los actos, los espectadores aportarán lo que percibieron y sintieron. Se puede cambiar la historia, manteniendo la esencia del respeto propio y a los demás, para que las demás parejas pasen a interpretar con el mismo orden de la actuación en los actos. (Rodríguez, 1988).	

Dinámica Humanista: Calentamiento por medio de dobles.

Autor: Jacob Levi Moreno (1889-1974).

Tiempo: 60 minutos.

Objetivo: Concientizar la importancia del respeto y la empatía hacia los miembros del grupo y hacia sí mismo.

Instrucción:

El director anunciará:

- Que se van a formar subgrupos de 5 personas para hablar de cosas personales con aquellos a quienes se les tenga más confianza.

Los integrantes se elegirán por cadena es decir:

- A escoge a B, B escoge a C, C escoge a D, D escoge a E y E a F.
- Una vez formados los grupos, cada uno de los componentes hablará de un problema o situación personal que tenga que ver con el respeto y que quiera comunicar a los otros compañeros.
- Estos escucharán con empatía, sin hacer comentarios, preguntas, análisis e interpretaciones y después harán de dobles, (estos repetirán lo que han captado, como si fueran el protagonista, enfatizando las partes de sentimiento o emoción).
- Después que todos hayan hablado como dobles, el protagonista puede repetir la exposición de su problema sirviéndose de los puntos enfatizados por los dobles (el darse cuenta).

Y ceder la palabra a la siguiente persona, repitiendo la misma dinámica por cada uno de los integrantes.

El director irá de grupo en grupo a fin de observar las indicaciones dadas y para ser parte de los problemas presentados.

“Esta técnica es una verdadera terapia de grupos, en que todos son pacientes y todos son dobles o terapeutas rogerianos.”

(Ramírez, 1987).

Contenido temático:

5. El autorrespeto

5.1 Características del autorrespeto.

Descripción:

5. El autorrespeto

Se refiere al atender y darle satisfacción a las necesidades y valores propios, expresar de forma equilibrada sentimientos y emociones sin lastimarse ni sentirse culpable. Empezar la búsqueda de todo aquello que haga sentir satisfecho a uno mismo dándole un valor positivo.

5.1 Características.

El autorrespeto es comprender las necesidades personales y valores para darle satisfacción; reconocer y expresar de manera adecuada las emociones y los sentimientos sin autodañarse o culparse; indagar y apreciar todo aquello que lo conduzca a la sensación de orgullo de sí mismo. La autoestima representa un discreto respeto por sí mismo. En base al grado de autorrespeto se comprenderán las necesidades y valores de los otros individuos; no se dañara, juzgara o culpara.

Los individuos llegan a manifestar actitudes positivas y negativas, fortalezas y debilidades, se puede cambiar y mejorar y de esta manera transformarse en lo que se desea. (Rodríguez, 1988).

El vivir conscientemente es la base de al autorrespeto y la autoconfianza, todos los logros de un individuo son reflejo de su capacidad de pensar. Vivir en consciencia es el percatarse de todo aquello que afecta las propias elecciones, objetivos y valores, actuando de forma coherente con lo que se siente y piensa.

Vivir conscientemente significa ser responsable con la realidad, no necesariamente estar conforme con ella, sino el que una persona reconozca el donde se encuentra ahora y donde se desea proyectar en un tiempo. (Branden, 1998).

El beneficio del autorrespeto es la capacidad de crecer como individuo, de darle valor a la esencia misma del ser, es decir el respeto y amor propio que se tiene y se externa a los demás, un individuo que se respeta buscará satisfacer sus necesidades y anhelos para desarrollarse en las distintas áreas de su vida, actuará con seguridad en sus decisiones, tendrá fe en sí mismo y se verá beneficiado en el trabajo constante de su autoestima. (Rodríguez, 1988).

“La autoestima es el silencioso respeto por uno mismo” (D.P. Elkin).

Dinámica Humanista: La silla vacía.

Autor: Jacob Levi Moreno (1889-1974).

Tiempo: 60 minutos.

Objetivo: Lograr darse cuenta (awareness) de las propias emociones y sentimientos para actuar de forma coherente y honesta consigo mismo. Es decir con autorrespeto.

Identificar las problemáticas de cada uno de los integrantes del taller y adecuar el trabajo individual para la adecuada potencialización de su autoestima.

Material: Dos sillas, iluminación tenue o focos de colores, crespón negro.

Instrucción:

El director:

- Coloca las sillas en un espacio adecuado para realizar la dinámica, y sugiere al grupo que cada uno analice la problemática que externaron en la dinámica anterior e imagine en una de las sillas a la persona deseada, viva o difunta, para pasar uno por uno a expresar sus sentimientos. (O si lo desean pueden identificar una nueva problemática que quieran tratar).
- Las luces se adecuarán para aumentar la visualización imaginaria; si se trata de una persona ya difunta el protagonista puede cubrir la silla con el crespón.
- Si al protagonista se le dificulta expresar sus sentimientos y el director lo ve conveniente, se puede apoyar con un doble que se pondrá en sintonía física y emocional, poniéndose de pie junto al protagonista para ayudarlo a expresar sus sentimientos.

El director les indicará:

- El protagonista pasa al escenario y se ubica a la distancia que crea más adecuada a la silla vacía. (Podrá sentarse en la otra silla si lo desea).
- El protagonista expresará abiertamente los sentimientos que no pudo decir con anterioridad a la persona deseada ya sean positivos o negativos.
- El protagonista podrá intercambiar de la silla en la que se encuentra sentado, a la silla que ocupa la proyección. De este modo, él podrá sentir a la persona ausente que ha proyectado en la silla, y establecer un diálogo.
- O bien el director puede designar a las personas que pasarán uno por uno a dar la respuesta que ellos darían si estuvieran en el lugar o posición de la persona ausente. El protagonista elige entonces al ego auxiliar que más represente a la persona ausente y sigue dialogando con ella.
- El director toma más abiertamente la dirección y pide al protagonista que le diga el tiempo y el lugar en que tuvo tal encuentro con la persona puesta en la silla vacía y

puede trabajar este hecho con una proyección al pasado o el futuro según lo juzgue conveniente.

Cada uno puede ir poniendo en la silla vacía a la persona de su átomo social a la que quiera expresar su enojo o su amor y gratitud.

(Ramírez, 1987).

Descanso: 20 minutos.

Dinámica de integración: En busca de metas.

Tiempo: 20 minutos.

Objetivo: Concientizar a los participantes de la importancia de su trascendencia y autorrealización, generando un compromiso interno que le ayudará a actuar para lograr sus propias metas.

Instrucción:

El orientador le indicará a los participantes:

- Que formen subgrupos de 4 personas.
- Les distribuirá dos hojas de papel, lápiz, y un sobre a cada participante.
- Indicará que escriban una lista de:
 - 5 fuerzas que crean tener y que le ayudarán a alcanzar sus metas personales. (Habilidades, conocimientos, rasgos, valores, etc.).
- Indicará que escriban otra lista de:
 - 5 debilidades o deficiencias posibles a corregir. (Conocimientos aún no adquiridos, libros no leídos, actividades o habilidades no desarrolladas, acciones no realizadas).
- Les hará énfasis en la necesidad de ponerse metas.
- Pedirá que realicen otra lista de:
 - 5 pasos para el logro de sus metas. (Remediar deficiencias, refinar habilidades o cualidades, actuar diferente).
- Que escojan una o dos metas y escriban en otra lista las barreras u obstáculos que tienen para lograrlas.
- Les pedirá que compartan con sus compañeros los pasos y obstáculos que creen encontrar para el logro de sus metas. Los demás le darán sugerencias de él orden de los

pasos a seguir para comenzar ese mismo día con su compromiso de alcanzar sus metas. Y los beneficios que obtendrá al alcanzarlas.

- Les indicará que por último escribirán un contrato consigo mismo comenzando con:
 1. Voy a empezar ahora mismo con la siguiente meta personal: _____.
Con un primer paso que será: _____.
 2. Para la fecha de: _____.
Comenzaré el siguiente paso para cambiar y crecer en la dirección de mi meta personal, porque ya tendré o habré logrado: _____.
 3. Durante los siguientes 5 días voy a agrandar una de mis fortalezas con:
_____.
- Los participantes sellarán el compromiso con su nombre y firma, lo introducirán al sobre y lo cerrarán. Pueden llevárselo a casa o intercambiarlo con un compañero haciendo una cita para compartir sus logros, lo cual puede servir de motivación.

(Rodríguez, 1988).

Contenido temático:

6. La autoestima.

6. La autoestima:

La cúspide que se logra alcanzar después de haber superado satisfactoriamente las etapas anteriores. Si un individuo se conoce así mismo y es consciente de sus propios cambios crea una escala de valores personal y desarrollara contantemente sus capacidades, si se respeta y acepta realmente podrá decirse que posee una autoestima. Contrariamente si el individuo no se conoce y tiene un concepto devaluado de sí mismo, si no se respeta ni acepta se podrá decir que no posee una autoestima positiva. (Rodríguez, 1988).

La autoestima es la propia reputación que un individuo considera de sí mismo. (Branden, 1998).

“Solo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos” (Abraham Maslow).

"Aquel que se ama a sí mismo no tiene rival alguno" (Benjamín Franklin).

Dinámica Humanista: Fantasía Dirigida.

Autor: Roberto Assagioli, (1888-1974).

Tiempo: 60 minutos.

Objetivo: Promover la integración y armonía en el Yo profundo del individuo con sus subpersonalidades (bloqueos, traumas, deficiencias, negaciones, etc.).

Material: Tapete para recostarse, música de relajación,

Instrucción:

El orientador le indicará al grupo:

- Ubíquese en un espacio cómodo tranquilo y en silencio.
- Acostado sienta el contacto de su cuerpo con el tapete, el piso y la música.
- Cierre los ojos, y respire profundamente. (inspiración o inhalación – espiración o exhalación).
- Concéntrese en su respiración y comience a relajar todo su cuerpo al inspirar sienta su cuerpo internamente como se llena de aire limpio y puro. (piense en la palabra inspirar).
- Véase a usted acostado en este lugar, desde su mente.
- Sienta como su cuerpo se va sintiendo más y más relajado, sienta sus pies, sus tobillos, sus piernas, sus rodillas.
- Sienta como al inspirar esas partes del cuerpo se relajan y cualquier malestar que pudiese manifestarse en ellas desaparece poco a poco al exhalar.
- Sienta sus muslos, sus glúteos, su espalda, abdomen, estomago, pechos.
- Sienta como estas partes del cuerpo cada vez se presentan más livianas y sin ninguna clase de malestar.
- Sienta sus brazos, su tríceps, hombros, trapecio, manos, cuello, frente, ojos, boca, nariz su cara y cabello.
- Como al inspirar tu cuerpo queda completamente relajado.
- Ahora quiero que atiendas a mis sugerencias que te iré indicando con tu cuerpo y mente en armonía.
- Imagina que estas en un bosque, mira bien cómo es que colores ves, olores, etc.
- Te detienes por un momento y buscas en tu mente pensamientos, imágenes, sonidos que te disgustan.
- Ahora imagina que sigues caminando y encuentras una cueva, dentro se encuentra un animal que animal es, como lo ves, de qué color, su olor, etc.
- Este animal se encuentra relacionado con aquellos pensamientos, sonidos e imágenes. complejos, limitaciones que tu presentas, no lo juzgues solo obsérvalo.
- Ahora quiero que comiences un dialogo entre tu yo profundo y el animal que visualizaste, manteniéndote calmado y tranquilo, con tu mente relajada y concentrado en tu

respiración.

- Concéntrate en el dialogo con el animal que presenta los bloqueos que tú mismo has creado.
- Ahora toma a ese animal con una sola mano, la que tú prefieras.
- Ahora pásalo a tu otra mano, míralo, reconócelo, pregúntale que enseñanzas, beneficios le ha traído a tu vida.
- Dele gracias por ello, notará que su enojo o desagrado por esa subpersonalidad disminuye, siga viéndola y sintiendo sus beneficios hasta que su desagrado por esa subpersonalidad que hoy le hace daño, desaparezca.
- Ahora empiece a gustar de ella, siéntase agradecido por los beneficios del pasado.
- Ahora en su mano libre, sienta y visualice su yo profundo, es decir su yo físico, su yo psíquico y su yo social.
- Lentamente al ritmo de su respiración quiero que comience a unir ambas manos en una sola unidad.
- Haga esto por 5 segundos pensando en un momento en que ha dado amor y más amor ha recibido.
- Ahora quiero que te des cuenta que eres un ser valioso, lleno de amor, de vida, y que solo tú puedes lograr tu equilibrio.
- Respira profundamente y contare de forma regresiva del 5 al 1, tú me seguirás con tu reparación.
- Al contar 1, podrás abrir los ojos, y mover tus manos y tus pies lentamente, posteriormente podrás incorpórate en este mismo tiempo y lugar.

(Ramírez, 1987).

Cierre:

Dinámica de cierre: Mi árbol.

Tiempo: 10 minutos.

Objetivo: Reconocer e interiorizar los logros y capacidades que se poseen y se desarrollaron en el programa.

Realizar una comparativa de los logros y capacidades que se reconocieron al inicio del programa.

Material: El árbol realizado en la primera sesión, lápices, colores.

Instrucción:

El orientador indicar a los participantes:

- Que añadan a su árbol las capacidades y logros que hayan ido descubriendo a través del programa.
- Dando ejemplos como:
(Haberse dominado en algo, ayudar a alguien, etc.).
- Retroalimentación.

Posteriormente:

- Dudas o comentarios.
- Agradecimiento y despedida.

Etapa V. Intervención psicoterapéutica.

La intervención psicoterapéutica se llevara a cabo de forma individual con aquellos jóvenes que después de haber concluido con las primeras 4 etapas del programa, deciden continuar trabajando en la potencialización de su autoestima. Ya que la autoestima es un potente recurso psicológico que permite adentrarse en sí mismo y lograr el éxtasis existencial, sin embargo es un recurso que no fácilmente se llega a obtener ya que se necesita del ser congruente, honesto y consiente del propio ser, sentir y actuar.

Por tal motivo no todos los integrantes que comenzaron con el programa podrán llegar a la fase 4 y lograr una autonomía en su autoestima, pudiendo sostenerla posteriormente. Aquellos individuos que presentan determinadas conductas o pensamientos autodestructivos, ya sea de forma consciente o inconsciente, serán aquellos con lo que se trabajara en la etapa 5 del programa en forma personalizada con el enfoque humanista, específicamente con la técnica de la terapia centrada en la persona.

Entre la relación del terapeuta y cliente, no se interpone ningún rol social, ni una metodología o sistema conceptual. Se refiere a una relación humana, integral y autentica. Rogers ve los factores actitudinales humanos como el centro de la terapia, se aleja totalmente de los prejuicios cientistas. Intenta crear un clima

psicológico, caluroso, comprensivo, verdadero, lleno de respeto y simpatía hacia el cliente, lo cual le permitirá abrirse para identificar sus problemas.

Para Rogers el “estilo” y la “forma” de como interviene el terapeuta son relevantes ya que deben convertir la actitud del terapeuta como la “condición necesaria y suficiente” para la terapia.

Es una actitud por la cual el terapeuta tiene confianza en la capacidad de autodirección de su cliente. La “no directividad” o “centrarse en el cliente”, es esta nueva actitud que debe acoger el terapeuta, aquí el terapeuta se niega a orientar al cliente hacia una dirección determinada, y a suponer que el cliente debe de sentir, pensar y actuar de una forma determinada. (Feixas y Miró, 1993).

CAPÍTULO V

DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque de la investigación. Cualitativo.

El enfoque de esta investigación se determinó como cualitativo ya que dicho enfoque utiliza la recolección de datos sin medición numérica, fundamentándose en un proceso inductivo, que va de lo particular a lo general. (Hernández, Fernández, Baptista, 2006).

Como se puede observar los datos recolectados de los participantes del programa “Mi autoestima en potencia”, se van obteniendo de una manera descriptiva en cuanto a las cualidades de su autoestima. Aunado a la corriente humanista que nos menciona que el ser humano es un todo, sin reducirlo a la suma de sus partes, el enfoque cualitativo permite adentrarse a esta idea, para poder así estudiar al ser humano y la relación con su autoestima de una manera holística. Al hablar de autoestima nos referimos a un fenómeno que se estructura de características psicológicas y conductuales del ser humano, que no son cuantitativas es decir su medición es nula o muy difícil de realizar.

Con el enfoque cualitativo se permite evaluar el desarrollo natural de los sucesos, es decir se evita la manipulación de la realidad, lo cual es muy importante lograr en esta investigación ya que se pretende analizar y evaluar la eficacia y veracidad del programa en la potencialización de la autoestima de los adolescentes. (Hernández, Fernández, Baptista, 2006).

5.2 Alcance de la investigación. Descriptivo.

Dicha investigación está dirigida al estudio de la potencialización de la autoestima en el adolescente, la cual obtiene un alcance descriptivo ya que pretende especificar las propiedades, características y rasgos importantes del fenómeno investigado es decir la autoestima y describe las tendencias de la población adolescente en la investigación.

Se pretende medir y recolectar la información necesaria sobre el fenómeno de la autoestima y su potencialización en los adolescentes por lo cual es necesario definir las características de estas dos variables para contextualizarlas y lograr así sustentar el programa propuesto en la investigación. (Hernández, Fernández, Baptista, 2006).

5.3 Diseño de la investigación. No experimental.

La investigación realizada sobre el fenómeno de la autoestima se lleva a cabo en su ambiente natural, no se interviene para manipular las variables. Y en relación con este tema la autoestima es un concepto propio de sí mismo, la cual para ser estudiada con autenticidad es necesario que sea observada de forma autentica y natural en el individuo adolescente, por tal motivo se decidió llevar a cabo la investigación con este diseño de investigación. (Hernández, Fernández, Baptista, 2006).

5.4 Tipo de investigación. De campo.

Esta investigación se considera de campo ya que el proceso de la investigación se llevó a cabo a través de la indagación, recolección, selección de información. Así como para la elaboración del programa fue aplicado al campo de estudio de los estudiantes, con lo cual se realizó el análisis de la teoría y de los datos recabados.

5.5 Delimitación de la población o universo.

Estudiantes adolescentes de entre 18 y 20 años de edad, de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz, campus Cuitláhuac, que presentan una autoestima baja. (Hernández, Fernández, Baptista, 2006).

5.6 Selección de la muestra. No probabilística.

En esta investigación se considera a la muestra como no probabilística ya que se determinó una muestra de adolescentes de entre 18 y 20 años de edad para ser estudiados, en base a las características de la investigación. (Hernández, Fernández, Baptista, 2006).

5.7 Instrumento de prueba.

5.7.1 La observación.

La observación cualitativa implica adentrarse en profundidad a situaciones sociales, manteniendo un papel activo, y estar en una permanente reflexión, es decir estar atento a los detalles, sucesos, interacciones y eventos. (Hernández, Fernández, Baptista, 2006).

5.7.2 La entrevista.

La entrevista es un intercambio verbal que nos ayuda a reunir datos durante un encuentro, de carácter privado y cordial, donde una persona se dirige a otra y cuenta su historia, da su versión de los hechos y responde a preguntas relacionadas con un problema específico. (Acevedo, López, 2001).

CAPÍTULO VI

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

6.1 Contextualización de la investigación.

Esta investigación se llevó a cabo en la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz, campus Cuitláhuac, con alumnos adolescentes de 18 a 20 años de edad de los programas educativos Procesos Alimentarios, Gastronomía y Tecnologías de la información y comunicación.

Dichos programas educativos se encontraban a mi cargo, así como los tutores designados a los programas educativos; siendo un miembro del departamento CAPT, observé y analicé a la población de alumnos con las siguientes problemáticas dificultades de adaptación, de rendimiento académico, problemas de conducta, lo cual estaba causando gran impacto en cada una de las carreras como un alto índice de deserción y reprobación.

Al intervenir directamente con los estudiantes a través de los instrumentos seleccionados por su capacidad de no influir en los sujetos de estudio, se utilizó la observación en su ambiente natural, es decir en las tutorías presenciales se llevó a cabo la observación en dinámica de clase, la cual se llevó a cabo durante una semana con lapsos de tiempo de cuatro horas diarias, para cada programa

educativo; posteriormente se llevó a cabo la entrevista de manera personal con cada participante, con una duración de noventa minutos por sección, permitiendo recabar su biografía personal, su historia de vida, análisis semiótico y su cuadro clínico, con lo cual se determinó que gran parte de la población estudiantil de los programas educativos ya mencionados, padecen de algún problema con su autoestima.

Es así como surge la necesidad de estructurar un plan de trabajo para la atención oportuna con los adolescentes, mediante la elaboración del programa “Mi autoestima en Potencia” con el objetivo de lograr un cambio significativo en la autoestima de los adolescentes.

Dichos alumnos fueron canalizados al área CAPT (Centro de Atención Psicopedagógico y Tutorías), para explicarles el modelo de trabajo del programa, y corroborar su disposición y compromiso en el trabajo del mismo. Es importante resaltar que algunos alumnos acudieron voluntariamente al CAPT, para ser partícipes del programa.

La población de alumnos, se caracteriza por la diversidad, en sexo, edad de 18 a 20 años, estatus socioeconómico, estado civil, características físicas, así como creencias e ideologías. Lo cual permitió que se llevara a cabo una

investigación cualitativa respetando la naturalidad del sujeto como la totalidad de la suma de sus partes.

Es decir se realizó la investigación recaudando la mayor cantidad de información cualitativa de cada uno de los participantes, permitiendo llegar a la raíz del problema determinando que los alumnos que padecían alguna de las características descritas más adelante, se encontraban con una personalidad carente o indicio de algún trastorno por la falta de autoeficacia y autodignidad, es decir por no creerse capaces o competentes para la vida, así como el mantener un sentimiento de no ser merecedor o sentirse incapaz de obtener felicidad. Carecían de autoestima.

6.2 Resultados de la investigación.

Para la investigación se utilizó una serie de instrumentos de medición cualitativos como la observación y la entrevista clínica, así mismo se usaron herramientas que favorecieron el trabajo del programa mediante pláticas y talleres vivenciales. Posteriormente se utilizó como herramienta psicológica la terapia clínica, la cual se llevó a cabo de forma personal y con una duración de sesenta minutos por semana. Estructurando de esta manera el programa “Mi autoestima en Potencia” en 5 etapas las cuales se describirán a continuación:

Durante la primera etapa se llevó a cabo la observación de los alumnos de las carreras de Procesos Alimentarios, Gastronomía y Tecnologías de la Información y Comunicación, con edades de entre 18 y 20 años de edad. Dichos programas educativos estaban bajo mi asesoramiento para atención personalizada.

Se les dio seguimiento a los alumnos realizando anecdotarios de la observación la cual se llevó a cabo en un rango de 1 semana con lapsos de tiempo de 4 horas diarias, con cada uno de los grupos lo que permitió identificar alumnos con algunas de las siguientes características:

- Poca aceptación física o intelectual de sí mismo.
- Poco respeto hacia su persona.
- Poca confianza en sus capacidades personales.
- Retraimiento en el aprendizaje.
- Falta de concentración.
- Bajo rendimiento escolar.
- Evitación o aislamiento en el grupo.
- Poco contacto visual.
- Inseguridad.
- Apatía.
- Dificultad para entablar relaciones interpersonales.
- Falta de compromiso en los proyectos y actividades áulicas.
- Poco interés por desarrollarse académicamente.

- Agresión.
- Hostilidad.
- Rechazo por parte del grupo.
- Indicio de trastornos alimenticios.
- Indicio de trastornos del estado de ánimo.
- Indicio de abuso de sustancias.

En la segunda etapa se seleccionó a los alumnos para el proceso de la entrevista clínica. La cual se llevó a cabo de forma personalizada y con una duración de 90 minutos. En este proceso se logró corroborar lo observado anteriormente, agregando nueva información personal de cada participante, las anotaciones se presentan de forma anónima por ética profesional.

Muestras de Historias de vida:

ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DEL CENTRO DE VERACRUZ	
<p>Paciente 1: Mujer de 19 años, nivel económico medio, soltera, estudiante vive con su madre (RR) y hermana (RM). Características: Se le dificulta entablar relaciones interpersonales y es rechazada por el grupo, bajo rendimiento escolar, deterioro en su vestimenta, sobrepeso, poca confianza en sí misma, relación sentimental conflictiva.</p>	<p>Paciente 2: Hombre de 19 años, soltero, nivel económico bajo, estudiante vive con su madre (RR). Características: personalidad hostil, retadora y manipuladora. Insatisfacción en su aspecto físico, poca confianza en sí mismo. Sufrió intento de violación, su padre lo rechazo desde su nacimiento, se aísla del grupo y reta a los profesores.</p>

<p>Paciente 3: Mujer de 20 años, soltera, nivel económico bajo, estudia y trabaja, vive con su madre (RR). Características: Deterioro en su vestimenta, rechazo por el grupo, bajo rendimiento escolar, episodios de hostilidad y agresividad, intento de violación a los 11 años por parte de su cuñado, indicios de anorexia y bulimia, necesidad de reconocimiento y aceptación. Su hermana (RM) la humilla y agrede cuando tiene oportunidad. Su padre (RM) es alcohólico, lo que le causa conflicto a la paciente.</p>	<p>Paciente 4: Hombre de 20 años, soltero, nivel económico bajo, estudiante, vive solo. Características: Deterioro en su vestimenta, dificultad en entablar relaciones interpersonales, inseguridad en su físico y en sus capacidades personales. Su madre (RR) y hermana (RM) viven aparte, ya que han tenido diversas dificultades con él. Nació fuera del matrimonio y su padre es hermano del padre de su hermana, lo cual le ha generado constantes humillaciones físicas y verbales por parte de su hermana. Sufrió intento de suicidio.</p>
<p>Paciente 5: Hombre de 20 años, soltero, nivel económico medio, estudiante, vive con su hermano (RB). Características: Sin ningún rasgo físico notorio, demandante de atención, necesidad de reconocimiento, poco interés por su desarrollo académico, dificultad para concentrarse, adicción a la marihuana, relaciones sentimentales dependientes, intento de suicidio. Sus padres viven en EUA desde que él tenía 11 años lo cual le ha impactado mucho en su desarrollo.</p>	<p>Paciente 6: Hombre de 19 años, soltero, nivel económico medio, estudiante, vive con su madre (RR). Características: Énfasis en su arreglo físico, prepotencia y conducta retardada, necesidad de atención y reconocimiento, relaciones sentimentales conflictivas, poco interés por su desarrollo académico, mitómano. Poca confianza en sí mismo,</p>
<p>Paciente 7: Mujer de 20 años de edad, soltera, nivel económico medio, estudia y trabaja, vive con su mamá (RM) y hermana (RM). Características: Deterioro en su vestimenta, bajo rendimiento escolar, sobrepeso, falta de confianza en sí misma, dificultad para entablar relaciones interpersonales, sufre Bullying por gran parte del grupo, adicción a la marihuana. Gran conflicto con el divorcio y relación de sus padres así como con su aspecto físico, se detectó indicios de Vigorexia femenina.</p>	<p>Paciente 8: Hombre de 19 años de edad, soltero, nivel económico bajo, estudia y trabaja, vive solo. Características: Vestimenta inusual y llamativa, escaso contacto visual, sobrepeso, rechazo por el grupo, dificultad de entablar relaciones interpersonales. Conflicto con la figura paterna ya que no lo reconoce como su hijo, la madre no muestra apoyo ni interés por él lo cual le genera sentimiento de inseguridad e inferioridad.</p>
<p>Paciente 9: Hombre de 19 años de edad, soltero, nivel económico medio, estudia, vive con su madre (RM) y hermana (RB). Características: No hay deterioro en su apariencia física, muestra poca confianza en sí mismo, dificultad para entablar relaciones interpersonales, inseguridad, no aceptación debido al conflicto que le genera su homosexualidad, relación sentimental conflictiva, falta de autorrespeto. Conflicto con su infancia y relación materna. Su padre (RR), lo presiona a tener novia, lo cual le causa</p>	<p>Paciente 10: Mujer de 18 años de edad, soltera, nivel económico bajo, estudia, vive con su madre (RR), padre (RR), 3 hermanas (RM) y 1 hermano (RR). Características: Descuido en su vestimenta y aseo personal, poca confianza en sí misma, inseguridad en su aspecto personal, retraimiento, episodios de agresión y hostilidad, intento de suicidio. Sus hermanas la agreden constantemente de forma verbal, diciéndole que no es capaz de nada y que estudiar no sirve para nada, lo cual le genera deseos de desistir</p>

conflicto de tener que decir su preferencia sexual.	de la escuela.
<p>Paciente 11: Hombre de 19 años, soltero, nivel económico bajo, estudia y trabaja, preferencia sexual homosexual, vive con su madre (RB) y hermano (RM). Características: Sin deterioro físico notable, presenta inseguridad, poca confianza en su aspecto físico y capacidades intelectuales, bajo rendimiento escolar, episodios de angustia, tristeza e ira. Relaciones sentimentales ocasionales, actualmente le diagnosticaron SIDA, lo cual ocasiona rechazo por algunos compañeros del grupo, lo cual le causa el deseo de dejar de estudiar. En casa su hermano lo humilla y ridiculiza por su preferencia sexual.</p>	<p>Paciente 12: Hombre de 20 años, soltero, nivel económico bajo, estudia, preferencia sexual homosexual, vive con su madre (RR). Características: Sin deterioro en su apariencia física, inseguridad, duda de sus capacidades, retraimiento, relaciones sentimentales dependientes, busca la aprobación de sus compañeros y tiende a ser sumiso. Sufrió una violación por parte de un familiar cuando tan solo tenía 13 años, lo cual le ha generado una percepción de sí mismo carente y rigurosa.</p>
<p>Paciente 13: Mujer de 18 años, soltera, nivel económico bajo, estudiante, vive con su padre (RR), madre (RB) y hermana (RB). Características: Descuido en su vestimenta y poco énfasis en su arreglo personal, sentimiento de inferioridad, inseguridad, dificultad de entablar relaciones interpersonales, bajo rendimiento académico, retraimiento, poco contacto visual, falta de integración grupal.</p>	<p>Paciente 14: Mujer de 20 años de edad, casada, nivel económico medio, estudiante, vive con su madre (RR), y hermano (RM). Características: No presenta deterioro en su apariencia física, bajo rendimiento escolar, se le dificulta concentrarse, episodios de actitud retante y agresiva, constantes problemas con los profesores y compañeras de clase, comportamiento promiscuo, vandalismo. Tiene una niña de 1 años de edad sin embargo no es responsable de su cuidado, ni muestra interés por su hija.</p>
<p>Paciente 15: Hombre de 20 años de edad, unión libre, nivel económico medio, estudiante, vive con su abuela (RB) y abuelo maternos (RB). Características: No presenta deterioro en su apariencia física, énfasis en su arreglo personal, tiende a ser presuncioso, le gusta llamar la atención, poco interés por su desarrollo académico, vandalismo, consumo de drogas, apatía, rechazo hacia la figura materna (RM) y hacia su padrastro (RR). Se encuentra trabajando con su padre (RM) quien es una influencia negativa para él ya que es promiscuo y se encuentra relacionado con negocios ilícitos.</p>	<p>Paciente 16: Mujer de 29 años de edad, soltera, nivel económico medio, estudiante, vive con su madre adoptiva (RM). Características: Deterioro en su aspecto personal, poca confianza en sí misma, inseguridad, episodios de agresividad hacia sus compañeros de clase, dependiente, actitudes mitómanas, conflictos con profesores y compañeros de clase, bajo rendimiento escolar, falta de interés por su desarrollo académico, falta de compromiso, relación sentimental dependiente, intento de suicidio. Presenta conflicto con su infancia y sus orígenes.</p>
<p>Paciente 17: Hombre de 20 años de edad, soltero, nivel económico bajo, estudiante, vive con su madre (RB), padre (RR) y hermana (RB).</p>	<p>Paciente 18: Mujer de 20 años de edad, soltera, nivel económico bajo, estudiante, vive con su abuela (RR). Características: Deterioro en su aspecto</p>

<p>Características: No presenta deterioro en su apariencia física, dificultad para entablar relaciones interpersonales, poco contacto social, es retraído, inseguro para actuar y para comunicarse, conflicto con sus rasgos físicos, falta de integración grupal. Su padre es alcohólico y agresivo, lo cual le genera conflicto e inseguridad, muestra gran preocupación por el futuro.</p>	<p>personal, obesidad, retraimiento, inseguridad, dificultad para entablar relaciones interpersonales, poco contacto social, bajo rendimiento escolar, dificultad para concentrarse, relación sentimental dependiente, intento de suicidio, posible depresión. Se fue a vivir con su abuela ya que su padre (RM) es violento golpea a su madre (RR) y a ella constantemente.</p>
<p>Paciente 19: Hombre de 19 años de edad, soltero, nivel económico medio, estudiante, vive solo. Características: No presenta deterioro en su apariencia física, muestra desconfianza en las personas, falta de integración grupal, conflicto con su apariencia física y su conducta delictiva. Poco contacto con la realidad, necesidad de reconocimiento, consumo de drogas. Su padre (RR) y su madre (RR) se encuentran relacionados con conductas ilícitas, por lo cual su ambiente ha influido de manera negativa en su personalidad.</p>	<p>Paciente 20: Hombre de 18 años de edad, soltero, nivel económico bajo, estudiante, vive con su madre (RR). Características: No presenta deterioro en su apariencia física, dificultad para entablar relaciones interpersonales, inseguridad, apatía, dificultad de concentración, bajo rendimiento escolar, necesidad de aceptación, sufre problema de lenguaje en la comunicación (tartamudeo), lo cual le genero inseguridad de sí mismo, siendo víctima de Bullying desde la pubertad. El episodio que le genera mayor conflicto emocional, es haber sido espectador del intento de suicidio de su madre con tan solo 9 años de edad.</p>

En la tercera etapa se comenzó con el trabajo de concientización de la autoestima con una serie de 2 pláticas informativas, con duración de 90 minutos cada una, basadas en el autor Dr. Nataniel Branden donde se habló de la definición de la autoestima, sus componentes, su estructuración, los tipos de autoestima y cómo influyen los ambiente en los individuos para la estructuración de su autoestima.

A través de las pláticas se logró que los alumnos analizarán la importancia de la autoestima positiva, así mismo detectarán que tipo de autoestima poseían en el inicio del programa.

En las sesiones de las pláticas, se observó el interés de los alumnos, con su participación activa, realizaron preguntas acerca de la definición de autoestima, como se potencializa y como mantenerla, participaron en las actividades y dinámicas de cada plática con compromiso y entusiasmo. Al finalizar las pláticas algunos alumnos acudieron al CAPT, con la intención de agendar citas para sesiones terapéuticas; sin embargo se les propuso continuar con el programa y posteriormente realizar las sesiones terapéuticas para no afectar la viabilidad del mismo.

En la cuarta etapa se realizó una serie de 3 talleres vivenciales con duración de 4 horas cada uno, basados en la estructura de la escalera de la autoestima del autor Dr. Mauro Rodríguez Estrada, donde se trabajaron los temas de la siguiente manera:

En el Taller 1: Autoconocimiento: Se inició con una serie de dinámicas con el objetivo de que los participantes se dieran cuenta si poseían el conocimiento de las características y componentes de su personalidad, identificando intereses,

gustos, anhelos, etc., con esta primera parte del taller se le da a los participantes la oportunidad de hacer una identificación de sí mismo.

Autoconcepto: Teniendo ya estructurado su autoconocimiento podrán a través de una serie de dinámicas darse cuenta de que manera su contexto ha influido en la estructuración del concepto que poseen de sí mismos, como sus padres, amigos, la sociedad, su religión, etc. ha influido en la percepción que poseen de su persona. Así mismo determinar qué tan positivo o negativo ha sido ese autoconcepto para su crecimiento personal.

En el Taller 2. Autoevaluación: Cuando los participantes tienen ya estructurado su autoconcepto y conocen sus características positivas y negativas, a través de dinámicas se les facilito realizar una evaluación de sí mismos, para lograr detectar que es aquello que se desea modificar de su persona para poder llegar a alcanzar una adecuada autoestima.

Autoaceptación: Al ya tener una evaluación de sí mismos, los participantes realizaron una serie de dinámicas que facilitaron su autoaceptación, es decir lograron aceptar sus características individuales, físicas, psicológicas, intelectuales, etc. No necesariamente son características que les satisfagan pero

es necesario su aceptación para poder hacerlas conscientes y modificarlas si así lo desean.

En el taller 3. Autorrespeto: Con una serie de dinámicas los individuos lograron su autoaceptación y de manera paralela surgió un respeto por su persona. Cuando los participantes lograron llegar a este piso de la escalera ya se evidenciaban grandes cambios en su apariencia física, en su seguridad, en sus relaciones interpersonales y grupales. La mayoría de los participantes se encontraban en un trabajo constante y positivo para alcanzar una autoestima estable.

Autoestima: En esta sesión del programa los participantes realizaron una serie de dinámicas enfocadas a alcanzar una estabilidad emocional en cada uno de los participantes, así como elaborar un análisis comparativo en los cambios efectuados en la autoestima de los adolescentes, para crear mayor seguridad en la confianza de sus capacidades como individuos. Esto con la finalidad de que sigan con el trabajo constante que conlleva la autoestima de manera responsable y personal.

En esta etapa del programa los participantes se observaban con mayor seguridad, mejor aspecto físico, confiaban en sus capacidades personales y se observó una mejora notable en sus relaciones sociales.

Características observadas en los adolescentes al concluir la cuarta etapa del programa “Mi autoestima en potencia”:

- Aceptación de su persona en su totalidad.
- Respeto de su integridad como individuo.
- Confianza en sus capacidades físicas, intelectuales, emocionales y psicológicas.
- Mejora en el proceso de aprendizaje.
- Mayor concentración y participación en el aula.
- Mayor rendimiento escolar.
- Capacidad para entablar relaciones sociales.
- Seguridad.
- Espontaneidad.
- Proactividad
- Responsabilidad.
- Mayor compromiso en el desarrollo académico.
- Control de impulsos.
- Integración grupal.
- Mejora en trastornos alimenticios y del estado de ánimo.
- Mejora en la abstinencia de abuso de sustancias.

Comentarios de los participantes del programa “Mi autoestima en potencia”.

“Me siento mucho más segura de mí misma, con más confianza y mejor actitud hacia la vida” *Paciente 1.*

“Estoy más consciente de mi persona y de mis acciones, me siento mejor”
Paciente 2

“Ahora me doy cuenta de que no debo arrastrar mi pasado, si lo sigo teniendo presente no me dirijo a ningún futuro, no soy la única persona que ha sufrido, y ahora quiero cumplir mis verdaderos sueños ser abogada y no volver a permitir que me hagan menos o me humillen, sé lo que soy capaz de hacer. *Paciente 3*

“Me siento con más confianza en mí, ahora sé que valgo mucho más de lo que mi familia me ha hecho creer, hoy perdono a mi padre de todo y le doy un fuerte abrazo a mi Yo profundo, comienza una nueva historia a partir de hoy. *Paciente 4*

“Hoy he mejorado académicamente, me siento con más confianza que me ira bien en las decisiones que elija, me aprendí a conocer mejor y veo la independencia de otra manera, ya no como libertad, sino como responsabilidad, me gustaría sentar cabeza, tener una familia y ser responsable”. *Paciente 5*

“Me doy cuenta que he mentido sobre mí porque no me aceptaba, tampoco a mi madre, pero ahora lo reconozco y me doy cuenta que mi madre ha hecho todo lo que ha estado en sus manos por mí. Quiero ser diferente con ella y principalmente ser honesto conmigo mismo” *Paciente 6*

“Te doy gracias porque me ayudaste a darme cuenta que soy fuerte y que no debo dejar que nadie me lastime o me humille, los problemas de mis padres me habían estado rebasando, pero ahora me doy cuenta que son sus problemas, no míos, no aceptaba mi cuerpo, por eso me drogaba, lloraba en las noches por no ser otra persona, delgada, y con una mejor familia, pero ya no lo haré más, soy fuerte e inteligente, yo puedo salir delante de cualquier problema” *Paciente 7*

“Me siento mejor, gracias por el apoyo y el tiempo, yo soy diferente por las situaciones que he vivido, no todos me aceptaban, sin embargo ahora ya hablo con más personas y entre a un grupo de teatro, me motivaron las actividades que hicimos en los talleres, me gusta mucho. *Paciente 8*

“Acepto mi preferencia sexual, ya se lo dije a mi familia y las cosas no salieron tan mal, hoy son más feliz dejar de guardar silencio, y ya no dejare que ninguna persona me lastime o me utilice, yo quiero ser respetado y para eso debo respetarme y amarme siempre, hoy me siento con ese amor y confianza en mi persona, sé que es un trabajo constante y estoy dispuesto a hacerlo. *Paciente 9*

“Me doy cuenta que mi actitud agresiva alejaba a las personas de mí, ahora sé que actuaba así por las cosas que vivía en mi casa, no quería estallar con la gente, solo quería pedir respeto a mi familia, al fin me atreví a expresar lo que siento, y sé que la autoestima es el creer y confiar en mi misma, ahora lo entiendo y trataré de hacerlo día con día. *Paciente 10*

“Gracias me siento amado, con mayor seguridad, muy contento de haber estado en este programa, ya que me ayudó mucho a aceptarme, valorarme, y seguir

adelante con la mejor actitud posible, quiero seguir acudiendo a las terapias por mi situación de salud, pero mi autoestima esta renovada” *Paciente 11*

“Soy una persona más segura de mi misma, ya no me juzgo por todo, ahora entiendo que las cosas que viví en algún no deben marcar mi vida, yo soy fuerte y capaz, lo he demostrado” *Paciente 12*

“Ahora me siento mejor, con más amor hacia mí misma, me puedo integrar con mayor facilidad con los grupos, me siento más aceptada, y con más confianza en mí misma” *Paciente 13*

“Seré más responsable con mi bebida, y soy más consciente de que mi mamá me apoya mucho, he sido muy grosera y quiero cambiarlo, me faltaba al respeto pero ahora sé que valgo mucho y quiero ser mejor día a día” *Paciente 14*

“Me gustó mucho el programa, sé que soy capaz de mucho, quiero estabilizarme, ser independiente, y portarme bien” *Paciente 15*

“Valoro mi persona, mi identidad, no sé quiénes son mis padres biológicos y aunque quiero saberlo, sé que llegará el momento, quiero terminar mis estudios, para independizarme, pero cada momento que pase quiero disfrutarlo, hoy me siento muy feliz” *Paciente 16*

“Gracias, me siento mucho mejor, quiero seguir en terapia para hablar más del tema de mi familia, sin embargo hoy soy consciente de que yo tengo las herramientas para ser feliz sin importar que mi alrededor sea difícil, y que esto no es para siempre, yo elijo lo que quiero vivir” *Paciente 17.*

“Quiero seguir en terapia, siento que aún tengo más que trabajar, quiero sentirme mejor respecto a mí familia, quiero saber cómo apoyarlos para que dejen de vivir de esa forma, sin embargo yo me siento con mayor seguridad y me quiero más”

Paciente 18

“Gracias psicóloga, me siento mucho mejor, me he alejado de las conductas delictivas, antes creía que con el poder y el dinero yo era grande, ahora sé que no es así, y que he perdido mucho por menos, ahora entre a un grupo de juventud cristiana, quiero cambiar mi vida y mi camino” *Paciente 19*

“Me siento más seguro de mí mismo, ya no me pongo tan nervioso pues eso me hace tartamudear, estudio más y he mejorado mis calificaciones, me siento querido y aceptado, amo y a mi mamá y ahora le doy más cuidados, hemos superado el pasado, sé que soy fuerte e inteligente” *Paciente 20*

CONCLUSIÓN

De la presente tesis se desprenden datos relevantes, principalmente que la baja autoestima puede afectar a cualquier individuo, sin discriminar raza, credo, nivel económico, intelectual o sociocultural.

La autoestima baja es la creencia de la falta de aptitud, de confianza, valor en sí mismo; el sentirse sin acierto, errado como persona por lo tanto inepto para la vida. La baja autoestima daña a la mayoría de la población, su impacto negativo puede iniciar desde la infancia y perdurar a lo largo de la vida; esto debido a que los individuos comienzan a estructurar su personalidad desde pequeños y si crecen con un déficit en su autoestima y no lo concientizan, pueden estancarse psicológicamente, impidiéndose a sí mismos actuar para mejorar su autoestima.

La autoestima en la etapa de la adolescencia es más susceptible a verse afectada, en el individuo comienzan cambios físicos, cognoscitivos y sociales que influyen drásticamente en su desarrollo personal, los cuales pueden impactarle de forma positiva o negativa, en este caso los individuos comienzan a generar una valía personal baja.

Lo cual puede ocasionar que el individuo presente inseguridad, retraimiento, apatía, hostilidad, agresión, problemas de conducta o el indicio de algún trastorno psicológico. De esta forma el adolescente vivirá en desdicha, sintiéndose incapaz de resolver conflictos, de vivir independientemente, alcanzar logros y disfrutar de ellos.

Estas características negativas se observaron en los sujetos de la investigación, aplicando así el programa psicológico con la finalidad de potencializar la autoestima de los adolescentes. Por medio de la observación, la entrevista, pláticas, talleres y como último la terapia clínica, se logró el objetivo del programa, los individuos que fueron participes en la investigación mostraron cambios positivos en su autoestima.

Es importante mencionar que es labor del psicólogo fomentar la salud mental o en su caso intervenir para la atención oportuna de conflictos psicológicos en los individuos, lo cual se realizó en la investigación de esta tesis.

Los adolescentes de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz, ubicada en la ciudad de Cuitláhuac, Ver. Al finalizar el programa mostraron mayor confianza en sí mismos, en sus capacidades como individuos, sintiéndose competentes para la vida y merecedores de felicidad.

Por lo cual se puede decir que la eficacia del programa es evidente, pues arrojó el resultado esperado con los sujetos de estudio, sin embargo cabe mencionar que bajo otro contexto y nuevas circunstancias es posible que tenga que ser modificado en su uso para alcanzar los resultados esperados.

Para finalizar se puede decir que en esta pesquisa se lograron los objetivos citados, se analizó la problemática que se presentaba con los adolescentes de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz, en la ciudad de Cuitláhuac, Ver, en los que se pudo observar conductas dirigidas a poseer una baja autoestima. Se determinó la información necesaria de autores especialistas para la viabilidad del tema, logrando estructurar así un programa psicológico de apoyo que permitiera potencializar la autoestima de los adolescentes y se determinó la efectividad del programa.

Personalmente esta tesis me deja una gran satisfacción por ser parte de mi trabajo del día a día en la Universidad donde se realizó la investigación, permitiéndome el profundo adentramiento en la problemática. Y al mismo tiempo el contribuir con el programa “Mi autoestima en potencia” logrando la resolución de la misma.

REFERENCIAS

ACEVEDO IBÁÑEZ Alejandro, LÓPEZ M. Alba, (2001), El proceso de la entrevista, editorial Limusa, México, Novena reimpresión de la cuarta edición.

BRANDEN Nathaniel, (1998), Como mejorar la autoestima, editorial Paidós, México, DF, primera edición.

BRANDEN Nathaniel, (1993), El poder de la autoestima, editorial Paidós, Barcelona, España, primera edición.

BRANDEN Nathaniel, (1995), Los seis pilares de la autoestima, editorial Paidós, Barcelona, España, primera edición.

BEAUREGARD L.A., BOUFFARD R., DUCLOS G., (2005), Autoestima Para quererse más y relacionarse mejor, editorial Narcea S.A., Madrid, España, primera edición.

CASTANEDO Celedonio, (2008), Seis enfoques Psicoterapéuticos, editorial El Manual Moderno, México, segunda edición.

CHANDEZON G., LANCESTRE A., (2001), El análisis Transaccional, editorial Morata SL, Madrid, tercera edición.

CRAIG Grace J., BAUCUM Don, (2001), Desarrollo Psicológico, editorial Pearson Educación, México, octava edición.

CUELI José, REIDL Lucy, MARTÍ Carmen, LARTIGUE Teresa, MICHACA Pedro, (1990), Teorías de la Personalidad, editorial Trillas, México, tercera edición.

DICAPRIO N.S., (2001), Teorías de la Personalidad, editorial McGraw Hill, México, segunda edición.

FEIXAS Guillem, MIRÓ Ma. Teresa, (1993), Aproximaciones a la Psicoterapia, editorial Paidós, España, primera edición.

GALIMBERTI Umberto, (2002), Diccionario de Psicología, editorial siglo XXI, México DF., primera edición.

HERNÁNDEZ SAMPIERI C. Roberto, FERNÁNDEZ COLLADO Carlos, BAPTISTA LUCIO Pilar, (2006), Metodología de la investigación, editorial Mc Graw Hill, México, cuarta edición.

HORROCKS John E., (1984), Psicología de la adolescencia, editorial Trillas, México, primera edición.

LOWEN Alexander, LOWEN Leslie, (2005), Ejercicios de Bioenergética, editorial Sirio S.A., Málaga, España, Novena edición.

LOWEN Alexander, (1985), El lenguaje del cuerpo, editorial Herder, S.L. Barcelona, primera edición.

MCKINNEY John Paul, FITZGERALD Hiram E., STROMMEN Ellen A., (1982), Psicología del desarrollo, Edad Adolescente, editorial Moderno S.A. DE C.V, México DF, primera edición.

MUSS Rulf E., (1984), Teorías de la Adolescencia, editorial Paidós Studio, México, primera edición.

PAPALIA Diane, WENDKOS Olds Sally, DUSKIN Feldman Ruth, (2002), Desarrollo Humano, editorial Mc Graw Hill, Colombia, Octava edición.

RAMIREZ T. José Agustín, (1987), Psicodrama Teoría y Práctica, editorial Diana, México, primera edición.

RODRÍGUEZ ESTRADA Mauro, PELLICER DE FLORES Georgina, DOMÍNGUEZ EYSSAUTIER Magdalena, (1988), Autoestima clave del éxito personal, editorial El Manual Moderno, México, segunda edición.

SÁNCHEZ ESCOBEDO Pedro A., (2008), Psicología Clínica, editorial El Manual Moderno, México, primera edición.

GLOSARIO

Adolescencia: La palabra “adolescencia” deriva de la voz latina *adolescere*, que se comprende como crecer o desarrollarse hacia la madurez. Sociológicamente la adolescencia es el periodo de transición de la niñez dependiente a la adultez donde se logra la autonomía. Psicológicamente es la adaptación que se realiza dentro de una sociedad dada, donde se distingue la conducta infantil de la de un adulto.

Autoestima: Es el valor que un sujeto se otorga integralmente, haciendo alusión a la confianza total que el ser humano otorga a sus capacidades, a su eficacia, es decir a sus propios recursos individuales. Se comprende entonces como la conciencia del valor personal que una persona se reconoce.

Autoestima alta: La autoestima alta, se refiere al sentirse apto para la vida, y con una total convicción de capacidad y valor personal.

Autoestima baja: La autoestima baja es aquella creencia en la falta de aptitud, de confianza, valor en sí mismo; el sentirse sin acierto, errado como persona por lo tanto inepto para la vida.

Autorrealización: tendencia innata en todo individuo para realizar cabalmente sus propias potencialidades desde el punto de vista de la madurez psíquica y emotiva así como desde el comportamiento exterior.

Bioenergética: Estudio de la personalidad humana desde el punto de vista de los procesos energéticos del cuerpo, Alexander Lowen acuñó el término.

Catarsis: Significa purificación, indica la liberación del individuo de una contaminación o miasma que daña o corrompe la naturaleza del hombre. La catarsis suprimida como finalidad terapéutica aparece en el tratamiento analítico, cuando un recuerdo o una experiencia aflora en la conciencia acompañada de una intensa descarga emotiva. Este tipo de catarsis se emplea en el psicodrama de J.L. Moreno, cuando al actuar una situación, los conflictos y los acontecimientos problemáticos son revividos intensamente y no solo son recordados. Este tipo de catarsis en grupo es llamada también “catarsis de actividad”.

Conciencia: Umbral sensitivo susceptible de experimentación psicofísica, y la separación entre contenidos psíquicos percibidos conscientemente y contenidos preconscientes. Es la función o la actividad que mantiene la relación de contenidos psíquicos con el yo.

Dignidad: Cualidad del que se hace valer como persona, se comporta con responsabilidad, seriedad y con respeto hacia sí mismo y hacia los demás y no deja que lo humillen ni degraden.

Delincuencia: Conducta social desadaptada que se manifiesta en la infracción de normas vigentes y de las reglas compartidas en ocasiones llega a verdaderas acciones criminales.

Desarrollo: Proceso evolutivo de un organismo con modificaciones de estructura, de función y organización para tres órdenes de causa, maduración intrínseca, influencia del ambiente y aprendizaje, que se efectúa tomando posición activa frente al ambiente.

Desequilibrio: Derrumbe de un equilibrio, adquirido anteriormente que ya no resulta adecuado para hacer frente a las situaciones que se van presentando. Los desequilibrios pueden acompañar las fases críticas del crecimiento y de la evolución de la vida.

Dependencia: El individuo dependiente tiene una escasa confianza en sí mismo, basa su propia autoestima en la aprobación y en la seguridad que le dan los demás, es incapaz de tomar decisiones sin un incentivo externo.

Depresión: Es una alteración del tono del humor hacia formas de tristeza profunda, con reducción de la autoestima y necesidades de autocastigo. Una depresión endógena “nace desde adentro” sin remitir a causas externas, y una depresión reactiva que es patológica solo cuando la reacción ante acontecimientos luctuosos o tristes parecen excesivos.

Déficit: Insuficiencia en el desarrollo de la personalidad o de cualquiera de sus aspectos.

Edad: Indica el periodo de tiempo transcurrido a partir del nacimiento del individuo. Se distingue una primera edad (infancia), una edad evolutiva, una madurez y una vejez. En relación con la edad cronológica se evidencia una edad mental medida según los valores establecidos por las diferentes escalas de inteligencia, en las cuales el cociente de inteligencia resulta de la relación entre edad mental y edad cronológica.

Emancipación: Sujeto que al alcanzar la mayoría de edad se libera de la patria potestad, es utilizado por las ciencias psicológicas para referirse a esfuerzos,

intenciones, movimientos, individuales o grupales, dirigidos a reducir la independencia del individuo para adquirir una autonomía específica.

Eficacia: Es la capacidad de alcanzar el efecto que espera o se desea tras la realización de una acción.

Familia: Núcleo comunitario elemental que une a dos individuos y a su prole. Es un grupo social de carácter eminentemente privado no solo porque su nacimiento está vinculado al simple compromiso estipulado por los contrayentes, sino porque de ella brotan todas las funciones de orden colectivo antes que nada las productivas, y después la responsabilidad de naturaleza política y la socialización secundaria.

Juventud: Última fase de la edad evolutiva, caracterizada por la maduración cabal y el por el progresivo logro de la autonomía individual y de la responsabilidad personal.

Pseudoautoestima: Es un estado carente de racionalidad, dirigido a la autoprotección para reducir los niveles de ansiedad y buscar una sensación momentánea de seguridad, tratando de saciar la necesidad de una autoestima auténtica mientras se evade las causas de la carencia de ella.

Psicodrama: Técnica psicoterapéutica que introdujo en los años veinte el sociólogo y psiquiatra J.L. Moreno quien oponiéndose a la división de la personalidad, destacó la unidad existencial de la persona que puede ser tratada en sus trastornos de conducta, en sus exigencias motivacionales, y en sus

fantasías mediante una representación escénica improvisada en la que los participantes son invitados a exteriorizar sus experiencias en el escenario.

Psicometría: Rama de la psicología que pretende traducir a términos numéricos los aspectos de la actividad psíquica de la personalidad normal o patológica. Los métodos psicométricos se sirven de los reactivos mentales o tests, y de las escalas de evaluación que son posibles a partir del concepto de medición, refiriéndose en psicología a la posibilidad de establecer una correspondencia exacta entre número y hecho empírico medio así como la certeza de la invariabilidad de los hechos empíricos sometidos a medición.

Valía personal: Es la valoración positiva o negativa que la persona tiene de su autoconcepto.

Volitivo: Se aplica al acto o fenómeno de la voluntad. Acción consciente con miras a un fin por alcanzar.

Anexo.

Taller – Dinámica

¿CÓMO ES MI SITUACIÓN ACTUAL?

1. ¿Cómo es mi vida actual en relación conmigo mismo?

2. ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi familia?

3. ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi trabajo?

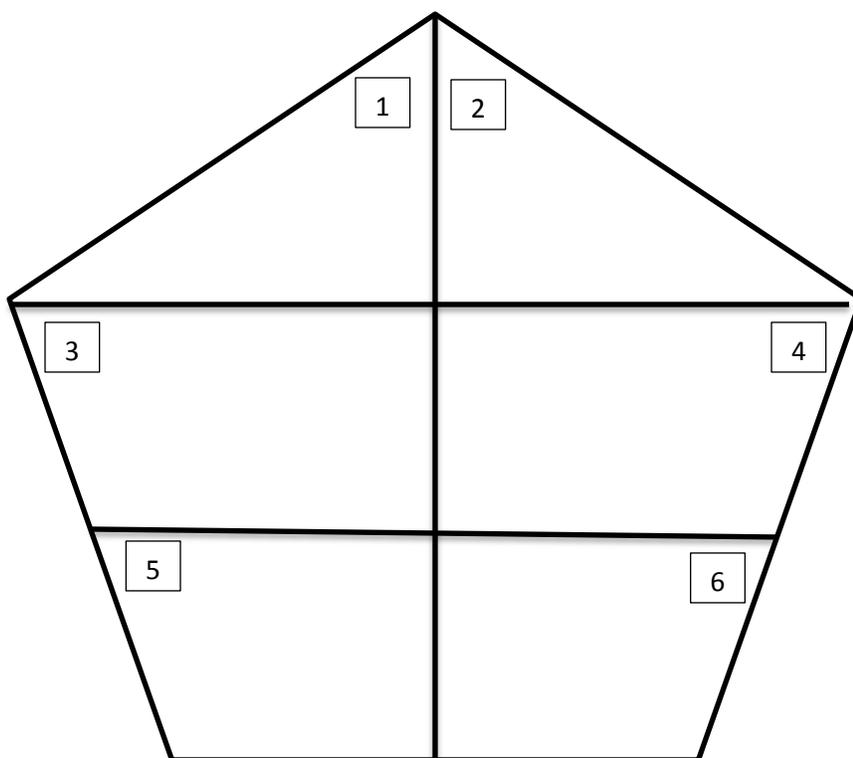
4. ¿Cómo es mi vida actual en relación con el mundo?

5. ¿Qué interrelaciones guardan entre sí las cuatro áreas anteriores?

Anexo.

Taller- Dinámica.

Escudo de Armas.



1. ¿Quién soy yo?
2. ¿Cuál ha sido mi mayor logro?
3. ¿Qué es lo que me gustaría que todo mundo me diera?
4. ¿Cuál ha sido mi mayor falla?
5. ¿Qué haría si me quedara un año de vida y tuviera garantizado el éxito en lo que yo emprendiera?
6. ¿Tres cosas que me gustaría que la gente dijera de mí si hoy muriera?

Anexo. Cuento para reflexionar la importancia del sentido de vivir.

El parto

Tres días de parto y el hijo no salía.

—Tá trancado. El negrito tá trancado —dijo el hombre.

Él venía de un rancho perdido en los campos.

Y el médico fue.

Maletín en mano, bajo el sol del mediodía, el médico anduvo hacia la lejanía, hacia la soledad, donde todo parece cosa del jodido destino; y llegó y vio. Después se lo contó a Gloria Galván:

—La mujer estaba en las últimas, pero todavía jadeaba y sudaba y tenía los ojos muy abiertos. A mí me faltaba experiencia en cosas así. Yo temblaba, estaba sin un criterio. Y en eso, cuando corrí la cobija, vi un brazo chiquitito asomando entre las piernas abiertas de la mujer.

El médico se dio cuenta de que el hombre había estado tirando. El bracito estaba despellejado y sin vida, un colgajo sucio de sangre seca, y el médico pensó: No hay nada que hacer.

Y sin embargo, quién sabe por qué, lo acarició. Rozó con el dedo índice aquella cosa inerte y al llegar a la manito, súbitamente la manito se cerró y le apretó el dedo con alma y vida.

Entonces el médico pidió que le hirvieran agua y se arremangó la camisa.

Eduardo Galeano.

Anexo. Poema para reflexionar la autoestima.

Yo soy yo

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

Todo lo mío me pertenece: mi cuerpo y todo lo que hace; mi mente, con todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; mi boca, y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces, o cortantes, correctas o incorrectas; mi voz fuerte o suave, y todas mis acciones, sean para otros o para mí.

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

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

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

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

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

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

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

Yo soy yo y estoy bien.

Virginia Satir, Self Steem, 1975.