

MANUAL DEL TALLER:

PROYECTO DE VIDA

03



IAM
INSTITUTO AGUASCALENTENSE
DE LAS MUJERES

PRESENTACIÓN

El proyecto de vida de hombres y mujeres muchas veces ha sido determinado por su condición de género, a través de la adopción de pautas patriarcales existentes en la cultura y transmitidas a través de diversas instituciones como la familia, la iglesia, la escuela y el Estado. Desentrañar lo que esconden los roles tradicionales y heredados de género, abre la posibilidad de desenmascarar un cierto molde social del cual tanto mujeres como hombres hemos de librarnos para poder generar un proyecto de vida que incluya equitativamente la parte más humana de ambos géneros. Esto es, la realización personal, la oportunidad de decidir, la posibilidad de descubrir territorios sin una frontera delimitada por el género, la facultad de habitar el mundo sin obstáculos como la discriminación y la violencia.

Es por ello que es fundamental formar en las y los jóvenes de nuestro medio una idiosincrasia basada en la equidad de género y en el respeto y valoración de la diferencia, para cimentar en ellos una perspectiva de vida acorde con la democracia que la sociedad y el Estado mexicano necesitan para garantizar un progreso integral.

El Instituto Aguascalentense de las Mujeres promueve la igualdad de género en la constitución del proyecto de vida de las y los jóvenes, un proyecto que esperamos incluya nuevos horizontes, más allá de la concepción tradicional sobre el ser mujeres y hombres, y que reinventen los signos de un tiempo social gestado por ellas y ellos.

Elsa Carolina Guzmán Martínez

Directora General

del Instituto Aguascalentense de las Mujeres

INSTITUTO
AGUASCALENTENSE
DE LAS MUJERES

Dirección de Educación y
Fomento Productivo

Plaza de la República No. 105 Altos
Zona Centro, C.P. 20000
Aguascalientes, Ags., México
Tel. 01 449 910 2128
iam@aguascalientes.gob.mx

ÍNDICE

I NTRODUCCIÓN	4
P ropuesta didáctica	5
Tema I. Presentación y encuadre	8
Tema II. Autoconocimiento	9
Tema III. Autoconcepto	9
Tema IV. Autoevaluación	10
Tema V: Autorespeto	11
Tema VI: Autoevaluación ..	12
Tema VII: Autoestima	13
Tema VIII: Mis propias decisiones	13
Tema IX: Maternidad y paternidad responsables	13
C arta descriptiva	15
A nexos	
I. Autoconocimiento	19
II. Autoconcepto	22
III. Autoaceptación	24
IV. Autorespeto	27
V. Autoevaluación	29
VI. Autoestima	30
VII. Toma de decisiones	40
VIII: Maternidad y paternidad responsables	42
B ibliografía	43

Introducción

Le llamamos proyecto de vida a todo aquello que tiene que ver con uno mismo, con lo que es y lo que quiere ser y hacer, pero sobre todo con aquello que deseamos para nuestro futuro y que incluye los esfuerzos y la disposición para su construcción, así como los compromisos y la constancia para su logro.

El proyecto de vida es diferente en cada uno de nosotros, ya que tiene que ver con la historia de vida, las ilusiones y deseos así como con las expectativas que tenemos para nosotros mismos en el futuro.

De igual manera, los sueños son necesarios en la construcción del proyecto, pero para poderlos cumplir debemos enfocarnos en ellos y, fundamentalmente, poner la acción para que puedan convertirse en realidad. Nuestros proyectos pueden constituirse de muchos sueños, sin embargo, para poderlos llevar a un feliz término deberemos soñar en algo factible, es decir, ubicarlos en la realidad.

Por otro lado, los ideales también son fundamentales para la construcción del proyecto de vida, ya que se convierten en los principales motores que nos impulsan a alcanzar las metas que nos hemos propuesto. Sin embargo, ser un o una idealista sin poner la acción necesaria, nos convierte en un simple “hacedor de pensamientos”. ¿Puedes

imaginar a un ganador del Premio Nobel sin un ideal?

Como lo hemos mencionado en párrafos anteriores, el proyecto de vida tiene mucho que ver con tu historia, esa que construyes cada día. Por ello es importante que reflexiones acerca de la influencia de las personas adultas cercanas a ti en tu vida: tus padres, hermanos, maestros, otros familiares y amigos que han estado cerca de ti durante tu desarrollo. Las historias de éxito de cada uno de ellos pueden constituirse en la guía para construir el proyecto de vida deseado. Más aún, no necesariamente deben ser seres cercanos a ti, también pueden ser personajes que han logrado el éxito en el arte, la música, la actuación, los deportes, etc.

Para construir tu proyecto de vida te daremos algunas ideas prácticas que pueden ser de gran utilidad. Analiza cada una de ellas, ejércitalas y construye tu proyecto con base en tus necesidades, expectativas y valores. Es importante que tu proyecto deba estar enfocado en tu realización personal y que incluya la satisfacción que te produzca transitar por caminos nuevos que te resulten atractivos. Recuerda: la felicidad no se encuentra al final del camino sino en el camino mismo.



Propuesta didáctica

El Curso-Taller “Proyecto de vida” está dirigido a jóvenes y adolescentes que cursen el nivel medio superior con el objetivo de proporcionarles herramientas que les permitan reflexionar sobre la importancia de planear y diseñar un proyecto de vida fijo que integre metas, anhelos, visiones y misiones acordes con las necesidades y capacidades del participante.

Este manual pretende convertirse en una herramienta dinámica que permita a los y las participantes establecer un clima de confianza y comunicación que facilite el aprendizaje de los contenidos y la aplicación de estos a través de las técnicas.

Objetivos

Que las y los participantes logren:

- a.** Identificar los elementos que conforman el “yo” en todos los sentidos para que puedan decidir según sus conocimientos y criterios.
- b.** Fortalecer sus habilidades y destrezas, según sus capacidades y conocimientos, para que puedan desarrollarlas y utilizarlas en su vida diaria.
- c.** Reflexionar acerca de la importancia que tiene el conocerse y aceptarse tal y como son para que puedan confiar en ellos mismos y tomar las decisiones adecuadas y convenientes para ellos.

Estructura

Este manual está estructurado con base en seis temas:

1. Autoconocimiento
2. Autoconcepto
3. Autoaceptación
4. Autorespeto
5. Autoevaluación
6. Autoestima

Los módulos están planteados de tal manera que permitan reconocer la importancia de la perspectiva de género tanto en lo personal como en el medio gubernamental para la planeación y puesta en acción de programas. Cada tema tiene su objetivo, los recursos materiales y humanos que se requieren, el tiempo destinado a cada actividad y la secuencia a seguir.

El objetivo general indica lo que se pretende lograr al desarrollar cada tema.

Los recursos humanos refieren al personal que se requiere para desarrollar el proceso de capacitación. Lo ideal es que sean dos personas quienes realicen la capacitación.

Los recursos materiales son los apoyos didácticos necesarios para realizar todas y cada una de las actividades planteadas en el manual. Cada anexo se relaciona con un tema determinado, lo cual se indica debidamente, asimismo las filminas (si se cuenta con proyector) o las láminas con el mismo contenido de las filminas.

Las lecturas de apoyo permiten al instructor tener insumos que faciliten las actividades, estas lecturas deben ser leídas previamente, y también pueden ser repartidas de antemano entre quienes asisten al taller para reforzar los conocimientos adquiridos, si el/la instructor/a lo considera necesario.

El tiempo indica la duración mínima para impartir cada tema y/o realizar la actividad.

Los pasos a seguir son los que marcan el desarrollo de la actividad de capacitación, estos pasos se podrán encontrar tanto en el manual como en la carta descriptiva del taller.

Recomendaciones

Infraestructura. Es importante tener presente que al implementar procesos de capacitación como éste es necesario atender algunos aspectos de infraestructura tales como:

- **Local:** este tiene que reunir ciertas condiciones, como por ejemplo: que sea lo suficientemente amplio para que puedan caber el número de participantes convocados; que esté ventilado, que tenga iluminación natural y artificial, sillas cómodo-

das y por último que el lugar sea accesible para la mayoría de las personas.

- **Número de participantes:** es necesario que se conozca el número de participantes para preparar el material a repartir y las técnicas sean adecuadas, se propone un número de 25 participantes como óptimo para permitir la participación de cada persona y el manejo del grupo en las técnicas. Es un requisito que el grupo que participa en el desarrollo del taller sea el mismo y que no se permita la entrada de personas a temas aislados.

- **Convocatoria:** El éxito de los procesos de capacitación depende mucho de la convocatoria. Es necesario entonces, programar con anticipación la actividad de capacitación, con el propósito de tener tiempo suficiente para la convocatoria. Muchas personas requieren programar con anticipación la actividad de capacitación, con el propósito de tener tiempo suficiente para la convocatoria. Muchas personas requieren programar sus actividades diarias de trabajo y/o personales para poder asistir, para lo cual se debe hacer la convocatoria por escrito especificando el lugar, horario, teléfonos en los cuales se pueda confirmar la asistencia, como también plantear la necesidad de que sean puntuales y asistan a la totalidad de las sesiones de capacitación.

- **Programa.** Se recomienda que al inicio de cada sesión se entregue a los participantes el programa de actividades, lo cual tiene como objetivo que quienes participan se enteren de los temas que se tratarán, así como la organización del tiempo y las formas de trabajo que se realizarán.

- **Facilitadoras/es y expertas/os.** Lo más recomendable es que los procesos de capacitación sean facilitados por dos personas. Hay varias razones para ello: por una parte puede ser pesado para una sola persona facilitar un proceso de capacitación, por lo que es necesario dividirse las tareas

para poder atender todas las necesidades de las personas que asisten al taller, como por ejemplo, instrucciones, aclaración de dudas, preparar dinámicas y sus respectivos materiales, etc. Por otra parte dos personas facilitadoras pueden aportar conocimiento y reflexiones, enriquecer las discusiones, y apoyarse mutuamente en los momentos más difíciles de la actividad.

En algunos temas se recomienda la participación de invitadas/os que por su trabajo y experiencia puedan enriquecer el proceso de capacitación. Estas personas deberán ser contactadas por las/los facilitadoras/es, quienes les indicarán claramente el tema que deberán abordar así como los aspectos más relevantes de trabajar con el grupo.

Evaluación

a) Del taller: Evaluar la experiencia de capacitación es un aspecto que permite el crecimiento y la mejora. Evaluar quiere decir reconocer los aspectos más positivos del proceso, así como aquellos que pueden ser susceptibles de cambio. También quiere decir reconocer los aspectos que dan mayor fuerza a la tarea y los vacíos que se pueden enfrentar durante la realización de la actividad. Para ello se puede realizar un mecanismo que permita que los participantes expresen su opinión sobre de aquellos aspectos que se pueden evaluar, como dinámicas, los trabajos en grupo, los temas abordados, la labor de las/os capacitadoras/es, la duración del taller, etc. Se puede realizar un cuestionario que contenga preguntas cerradas que tomen en cuenta los siguientes aspectos:

- Contenido del taller
- Duración del mismo

- El manejo del tema por parte de las/os facilitadoras/es e invitadas
- Los conocimientos adquiridos en el taller
- La posibilidad de aplicación de esos conocimientos en su trabajo y vida personal
- Material didáctico con el que trabajó
- Las dinámicas y los trabajos en grupo
- Sugerencias para mejorar el taller
- Nuevas necesidades de capacitación

Otra modalidad es realizar este cuestionario de forma oral abriendo un espacio en el cierre del taller para que los participantes puedan externar sus comentarios y sugerencias sobre la experiencia del taller.

b) Capacitadoras/es: Es primordial que las/los capacitadoras/es abran espacios permanentes de reflexión que les permitan visibilizar sus aciertos, sus debilidades y sus potencialidades. Existen diferentes maneras de lograr esta evaluación permanente, como reunirse inmediatamente después de terminado el proceso de capacitación, compartir sentimientos, evaluar los resultados de determinados ejercicios y actividades.

Seguimiento

Es muy importante que se prevean algunas estrategias para dar seguimiento a los resultados y compromisos adquiridos durante el proceso de capacitación. Por ejemplo, podría pensarse en formar una comisión para que dé seguimiento e informe de las acciones realizadas, plantear una reunión con todas las personas participantes dentro de determinado tiempo, que permita actualizar las acciones y evaluar el avance de los logros. Sostener los acuerdos y compromisos fortalece la actividad de la capacitación.

Tema I. Presentación y encuadre

Técnica: LLUVIA DE IDEAS

Objetivo: Que las y los participantes se reconozcan entre sí e identifiquen el objetivo del taller.

Materiales: Hojas de papel, lápices, cinta adhesiva.

Desarrollo:

La coordinadora o coordinador deberá:

- Presentar el objetivo del taller tomando en cuenta las ideas de los demás que surjan durante la explicación.
- Pedir la participación de los integrantes para proponer en conjunto las reglas o normas que se desean llevar a cabo durante el taller.
- Las normas que se lleguen a establecer deben ser registradas en hojas de rotafolio y estar pegadas en algún espacio visible del salón donde se este llevando acabo el taller vista de todos.

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo:

- La coordinadora entrega a cada participante una hoja en la que deben “dibujar” su propio retrato, pero éste no debe representar aspectos físicos, sino aspectos interiores como, estados de ánimo, sentimientos, actitudes y pensamientos.
- Los participantes le regresan la hoja a la coordinadora, pero ésta no debe tener nombre.
- Posteriormente la coordinadora reparte los retratos a los participantes de manera que nadie quede con su propio retrato.
- Los participantes se forman en círculo y cada uno explica lo que entendió del dibujo y su interpretación, para después adivinar de quién es el retrato.

Tiempo: 30 minutos.

Técnica: EXPOSITIVA

Objetivo: Que los participantes analicen el concepto de autoconocimiento y los elementos que lo conforman, así como la importancia que tiene el conocerse como personas para después poder aceptarse.

Material: computadora, cañón.

Desarrollo:

- Después de concluir con la técnica anterior, la coordinadora expone el tema del Autoconocimiento a través de una presentación en Power point.
- Es importante que pida la participación de los integrantes y tome en cuenta sus preguntas con respecto al tema, tratando de aclararlas con toda honestidad.
- La explicación que la coordinadora ofrece debe manejar ejemplos de la vida real para que así el tema sea mejor comprendido

Tiempo: 20 minutos.

Tema II. Autoconocimiento

Ver Anexo I

Técnica: AUTORETRATO

Objetivo: Que los participantes identifiquen en sí mismos las características generales y particulares que los hacen ser quienes son.

Materiales: Hojas de papel, lápices.

Tema III. Autoconcepto

Ver Anexo II

Técnica: LOS OTROS AFECTAN NUESTRO AUTOCONCEPTO...

Objetivo: Que los participantes observen la manera en que el auto concepto es influido por la idea que de ellos tienen otras personas.

Materiales: Cinta adhesiva, letreros

Desarrollo:

- La coordinadora o coordinador coloca con cinta adhesiva un letrero en la frente de cada participante, sin que éste lo pueda leer.
- Los participantes forman parejas y, durante tres minutos, cada pareja hablará sobre alguno de los siguientes temas. El que escucha expresa sus acuerdos y desacuerdos al respecto.

Temas:

- El uso de la marihuana debe ser legalizado.
- La libertad sexual debe ser ejercida por hombres y mujeres.
- La asistencia a las escuelas debe ser libre.
- Cualquier mujer tiene derecho a decidir cuántos hijos quiere tener y cuándo.
- Las muchachas de 16 años son más maduras que los muchachos de la misma edad.

El debate continúa hasta que cada participante se dé cuenta de cuál es su letrero.

El instructor hará las siguientes preguntas:

El participante con letrero en la frente ¿pudo adivinar qué letrero tenía? ¿Qué es lo que lo llevó a saberlo? ¿Le gusto jugar su papel? ¿Por qué sí o por qué no? En su

vida real, ¿hasta qué punto puede soportar las reacciones de los demás hacia un modo de ser personal al que el mismo le haya puesto una etiqueta? ¿Cómo y cuánto cree que las personas que le rodean pueden influir en su autoconcepto? ¿Por qué cree que le sucede esto a la mayoría de la gente? ¿Por qué esto no les pasa a todos?

Lista de letreros o etiquetas:

Sermonéame
Aconséjame
Escúchame
Compréndeme
Respétame
Enjuíciame
Ignórame
Admírame
Acéptame
Dime que estoy equivocado
Cállame
Ridiculízame
Apóyame
Elógiame
Dime que tengo razón

Tiempo: 30 minutos.

Tema IV. Autoevaluación

Ver Anexo III

Técnica: Aceptando nuestras debilidades

Objetivo: Analizar la importancia que tiene aceptar las propias debilidades y limitaciones, observando que todas las personas las tienen, sin que ello nos haga sentirnos menos o devaluados y aceptándolas sin avergonzarse de ellas.

Materiales: Hojas de papel, lápices, cinta adhesiva.

Desarrollo:

- La coordinadora entrega dos hojas de papel a cada participante en la cual dibujan sus manos.
- En la mano derecha los participantes escriben sus limitaciones, ya sea en la palma o en los dedos, siendo el número de limitaciones el que cada quien quiera.
- En la mano izquierda escriben sus habilidades y alcances.
- Las hojas se pegan en las paredes del salón, para que los demás compañeros las puedan leer.
- Posteriormente se lleva a cabo una puesta en común donde la coordinadora explica la importancia que tiene el aceptar nuestras limitaciones y también nuestras habilidades, como parte de nosotros mismos.

Tiempo: 15 minutos.

Técnica: EXPOSITIVA

Objetivo: Que los participantes analicen el concepto de autoaceptación y sus características.

Materiales: cañón, *lap top*.

Desarrollo:

- Después de concluir con la técnica anterior, la coordinadora:
- Explica a los miembros del grupo el tema de la Autoaceptación, a través de una presentación en Power point.
- Explica las características del concepto, incluyendo ejemplos de la vida cotidiana para facilitar la comprensión del tema.
- Pide la participación de los integrantes del grupo, tomando en cuenta sus dudas y

preguntas, tratando de aclararlas con honestidad.

Tiempo: 15 minutos.

ROMPE HIELO

Técnica: GLOBOS

Objetivo: Crear un ambiente de confianza en el grupo.

Materiales: Globos de colores.

Desarrollo:

- La coordinadora les entrega a los participantes un globo que debe contener una frase o una acción escrita en un papelito.
- Ya que cada participante tiene su globo, lo rompe frente al grupo, lee en voz alta la frase que le tocó y hace lo que el papelito dice. Por ejemplo, si a alguien le sale la frase: “bailar” o “imitar algún ruido” lo tiene que hacer.
- La coordinadora puede iniciar por el color de los globos diciendo que primero se romperán los de color azul o verde, o puede también seguir la iniciativa del grupo, preguntando quién quiere comenzar, etc.
- La manera en que los participantes tienen que romper los globos es: de sentonazo ó panzazo.

Tiempo: 10 minutos.

Tema V: Autorespeto

Ver Anexo IV.

Técnica: SÍ PARA MÍ... NO PARA MÍ...

Objetivo: Que los participantes reconozcan sus valores y creencias, ya que a través de estos nos respetamos y respetamos a los demás.

Materiales: Letreros que digan: “Sí para mí”, “No para mí”, “Sí para los demás”, “No para los demás”.

Desarrollo:

- La coordinadora, pega en el piso cuatro letreros que digan: Sí para mí, No para mí, Sí para los demás y No para los demás.

Enseguida expone ante el grupo los siguientes temas:

- Matrimonio
- Unión libre
- Divorcio
- Masturbación
- Relaciones sexuales antes del matrimonio
- Relaciones sexuales durante la menstruación
- Sexo oral
- Sexo anal

Luego de exponer cada uno de los temas, los participantes deben elegir el letrero que consideren más adecuada para cada uno de ellos y colocarse frente al mismo.

Los participantes expresan las razones o motivos por los que eligieron cada uno de los letreros.

Es importante establecer un clima de respeto, evitando burlas y malos entendidos. Y a partir de esto propiciar en los participantes la reflexión de que los valores y creencias no son los mismos, aprendiendo a respetar la opinión de los demás.

Tiempo: 30 minutos.

Técnica: EXPOSITIVA

Objetivo: Fortalecer los principios de cada participante que le ayudan a tomar decisiones, respetando las ideas u opiniones de los demás.

Material: computadora, *lap top*.

Desarrollo:

- La coordinadora expone el tema del autorespeto.
- La explicación debe ser lo más detallada posible, para poder esclarecer cualquier duda en los participantes.
- Es importante que la coordinadora realice preguntas antes de comenzar y al final de la presentación, o también puede dejar a voluntad de cada persona del grupo su participación.
- Si en algún momento algún integrante del grupo decide por voluntad propia contar alguna experiencia, la coordinadora debe aclarar la importancia que tiene el respeto hacia los demás y sus opiniones.

Tiempo: 20 minutos.

Tema VI. Autoevaluación

Ver Anexo V

Técnica: EL ÁRBOL DE LOS FRUTOS

Objetivo: Lograr que el/la participante haga un recuento de sus principales éxitos personales.

Materiales: Hojas blancas, lápices, cinta adhesiva

Desarrollo:

- La coordinadora pide a los miembros del grupo que dibujen en una hoja de papel un árbol con frutos y raíces.
- Después de que hayan terminado de dibujar el árbol, los participantes escriben sus fortalezas y debilidades en las raíces, y sus frutos y logros que han sido significativos en su vida, en los frutos.
- Los trabajos se pegan en las paredes del salón para que todos los compañeros se puedan dar cuenta de los éxitos que los demás tienen.
- Después se lleva a cabo una puesta en común sobre la importancia de reconocer las fortalezas que todos tenemos así como las debilidades y fallas, pues también son parte de nosotros, observando lo que podemos hacer para mejorarlas.

Tiempo: 20 minutos.

Técnica: EXPOSITIVA

Objetivo: Que los participantes analicen el concepto de autoevaluación, reflexionando sobre su importancia.

Material: cañón, lap top.

Desarrollo:

- La coordinadora presenta a los miembros del grupo el concepto de autoevaluación, a través de una exposición con diapositivas, analizando los elementos que componen este concepto. Esto con la finalidad de complementar los conocimientos previos y los adquiridos en la técnica anterior.
- Es importante tomar en cuenta la participación de los integrantes ya sea voluntariamente o a partir de preguntas directas que el o la coordinadora considere convenientes. La participación de los integrantes no debe ser forzada.

Tiempo: 10 min.

Tema VII. Autoestima

Ver Anexo VI

Técnica: EXPOSITIVA

Objetivo: Que los participantes reflexionen los conceptos vistos anteriormente, en relación con el concepto de autoestima.

Materiales: Presentación *Power Point*, *Cañón*, *lap top*.

Desarrollo:

- El o la facilitadora, expone el tema de la autoestima a través de una presentación en Power point.
- Analiza, junto con el grupo este concepto, tomando siempre en cuenta las participaciones de todos los integrantes del grupo.
- Con la ayuda del diaporama hace una síntesis de los conceptos anteriores y su relación con el de la autoestima.
- El o la facilitadora explica cuáles son las características de cada uno de los conceptos, incluyendo durante la explicación ejemplos de la vida real para facilitar la comprensión del tema a los participantes.

Tiempo: 20 minutos.

ROMPE HIELO

Técnica: LÍNEA DE ROPA

Objetivo: Propiciar un ambiente de confianza para favorecer el aprendizaje y el desarrollo del taller.

Materiales: Ropa

Desarrollo:

- La coordinadora forma equipos pequeños, dependiendo del número de integrantes.
- Les explica que deben formar una línea con sus prendas de vestir, en sólo 20 segundos, indicándoles que es indispensable trabajar en equipo.
- El equipo que logre reunir el mayor número de prendas formando la línea más larga, es el ganador.

Tiempo: 10 min.

Tema VIII. Mis propias decisiones

Ver Anexo VII

Técnica: MIS PROPIAS DECISIONES

Objetivo: Que los y las participantes analicen los factores que influyen en la toma de decisiones y la importancia de éstas.

Materiales: Tarjetas

Desarrollo:

- La coordinadora forma equipos pequeños, dependiendo del número de participantes.
- Les da a cada uno de los equipos una tarjeta que contiene una historia o situación de vida, sobre la cual existen diversas opciones para tomar una decisión.
- Los equipos leen sus tarjetas y se organizan para realizar una representación de la historia o caso que contenga.
- Al término de las representaciones, la instructora les hace preguntas sobre al por qué decidieron representarla de esa manera y cómo llegaron a elegir una opción,

cuáles fueron sus criterios para tomarla y qué otros puntos importantes tomaron en cuenta.

Tiempo: 50 minutos.

Tema IX. Maternidad y paternidad responsables

Ver Anexo VIII

Técnica: Sociodrama... Como padres y madres

Objetivo: Que las y los participantes reflexionen sobre las metas de su proyecto de vida y en que etapa de sus vida las visualizan.

Materiales: No se requieren.

Desarrollo:

- La coordinadora forma equipos de cuatro personas.
- La técnica consiste en escenificar la paternidad y la maternidad de manera responsable.
- Los participantes deben elegir la manera en que ellos deseen representar su papel dentro del sociodrama.
- Pueden incluir más personajes dentro de la escenificación para que el mensaje quede más completo y claro.
- Al final de cada escenificación la coordinadora pide la participación de los integrantes para socializar las ideas o dudas que surjan en ese momento.
- Al finalizar las escenificaciones de todos los equipos, la coordinadora cierra la actividad con una reflexión concreta pero profunda acerca de la maternidad, la paterni-

dad y la responsabilidad tan grande que implica enfrentar este tipo de situación de vida.

Tiempo: 40 minutos.



Taller Proyecto de vida

Objetivo: Que las y los participantes, adquieran las bases que les permitan fortalecer su identidad a través del conocimiento y aceptación de si mismos, que genere en ellos una autoestima sana, y facilite la toma de sus decisiones para cumplir con las metas planeadas y lograr sus objetivos de vida.

PRIMERA SESIÓN				
TEMA	OBJETIVO	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
PRESENTACIÓN Y ENCUADRE	Que los participantes se reconozcan entre sí y se identifiquen con el objetivo del taller.	La instructora pide a los participantes que comenten las reglas básicas que consideren necesarias para el desarrollo del taller. Luego les pide que las anoten en hojas de rotafolio, vinculándolas con los distintos temas y actividades del taller. Las hojas de rotafolio se quedan pegadas en las paredes del salón a lo largo del desarrollo del taller.	Hojas de papel, lápices y cinta adhesiva	10 minutos
AUTOCONOCIMIENTO	Que los participantes identifiquen en sí mismos características generales y particulares que los hacen ser quienes son.	Los participantes escriben en una hoja de papel un retrato psicológico de sí mismos, sin nombre, para que los demás participantes adivinen quién es la persona del retrato.	Hojas de papel, lápices y presentación power point.	50 minutos

TEMA	OBJETIVO	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
AUTO CONCEPTO	Que los participantes analicen sobre el autoconcepto y la manera en que éste es influido por la idea que de ellos tienen los demás.	El instructor forma parejas y les pega una etiqueta a cada participante en la frente. Durante tres minutos cada uno habla de uno de los temas sugeridos, mientras que su pareja participante lo trata conforme dice su etiqueta, hasta que éste adivine qué dice su letrado.	Etiquetas con los conceptos.	30 minutos
AUTO ACEPTACIÓN	Descubrir la importancia de aceptar las propias debilidades y limitaciones, observando que todas las personas tenemos puntos débiles y que éstos no deben hacernos sentir menos o devaluados.	La instructora pide a los participantes que dibujen sus manos en un papel. Les dice que en la mano derecha escriba sus limitaciones y en la izquierda sus habilidades. Los dibujos se pegan en las paredes del salón. Se hace una puesta en común identificando cada quien sus limitaciones y lo que puede hacer para transformarlas.	Hojas de papel, lápices, cinta adhesiva. Presentación en Power point	30 minutos
SEGUNDA SESIÓN				
ROMPE HIELO	Propiciar un ambiente de confianza en el grupo	El instructor entrega a cada uno de los y las participantes globos de diferentes colores con un papelito en su interior. Los participantes lo rompen de manera divertida y tienen que representar lo que diga el papelito.	Globos de colores	10 minutos

TEMA	OBJETIVO	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
AUTO RESPETO	Que los participantes reconozcan sus valores y creencias, y aprendan a respetar las de los demás.	El instructor coloca cuatro letreros en el suelo que digan: sí para mí, no para mí, si para los demás, no para los demás. Luego expone diferentes temas y cada participante se toma postura al respecto colocándose atrás de un letrero. Luego explican todos por qué tomaron su decisión. Posteriormente se reflexiona sobre los valores y creencias propias y ajenas, aprendiendo a respetar a los demás.	Letreros: Presentación <i>Power Point</i> .	50 minutos
AUTOEVALUACIÓN	Que los participantes hagan un recuento de sus principales logros.	Los participantes hacen un dibujo de un árbol. En las raíces ponen sus fortalezas y debilidades, y en los frutos los logros personales significativos en sus vidas.	Hojas de papel, lápices y cinta adhesiva. Presentación <i>Power Point</i> .	30 minutos
AUTOESTIMA	Que los participantes reflexionen sobre los conceptos vistos anteriormente para así llegar al de autoestima	El instructor expone una síntesis de los de los conceptos anteriores a través de los cuales se forma el autoestima.	Presentación en <i>Power Point</i> .	20 minutos
TERCERA SESIÓN				
ROMPE HIELO	Crear un ambiente de confianza en el grupo	Se forman equipos y cada uno forma una línea con su ropa en 20 segundos, el que la forme más larga, gana.	Ropa.	10 minutos

TEMA	OBJETIVO	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
MIS PROPIAS DECISIONES	Analizar los factores que influyen en la toma de decisiones y la importancia de estas en la propia vida.	La instructora pide a los participantes que formen equipos. Les entrega una tarjeta con situaciones de vida cuya resolución implica tomar una decisión. La resuelven y la representan. En plenaria explican por qué tomaron esa decisión para esa situación de vida.	Tarjetas con situaciones de vida.	50 minutos
MATERNIDAD Y PATERNIDAD RESPONSABLES	Reflexionar sobre las metas para su proyecto de vida y en qué etapa de su vida se visualizan como padres y madres.	Las y los participantes representan su vida en estos momentos (actividades, personas que los rodean, anhelos etc.) y cómo se verían afectadas sus proyectos y metas en caso de que estuvieran a punto de ser padres o madres. Se les pide a los participantes que reflexionen sobre esto		40 minutos
CIERRE	Que los participantes reafirmen lo vivido en el taller para ponerlo en práctica en la vida cotidiana.	En una plenaria los participantes expresan y valoran libremente las experiencias obtenidas a través del taller.		20 minutos

Autoconocimiento

*Cuando aprendemos a
conocernos en verdad vivimos*
Schüller

Autoconocimiento es conocer las partes que componen el “yo”, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué actúa, cómo lo hace y cómo siente. Es imposible amar algo que no conozco. No puedo amarme y respetarme si no conozco los aspectos que me integran.

Conocerme significa percibirme completo: mi cuerpo, mis pensamientos y sentimientos, y mi capacidad de relacionarme con otros. Conocerme es descubrirme con capacidades, habilidades y virtudes, pero también con límites, defectos, errores. Conocerme es darme cuenta de que cambio, no siempre soy igual, soy alguien dinámico y cambiante como cambiante y dinámica es la vida. Es conocer las partes que componen el yo. Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse unos a otros, el individuo logra tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se ven afectadas y su personalidad es débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración.

El yo bio-psico-social¹

Seguiremos un esquema que propone Domingo Rodríguez. Este esquema no pretende ser científico; fue hecho con el deseo de conocer y analizar más ampliamente el ser humano. “Lo que no conozco no puedo amarlo”. Esto es, se empezarán a conocer los propios componentes, manifestaciones y reacciones, necesidades y habilidades, para desarrollarlas y manejarlas. Tomemos el ejemplo de quien va a manejar un automóvil; si no lo conoce no sabrá como cambiar las velocidades, frenar o acelerar dado el caso. Parecería que el coche lo manejara a él y no él al coche. Debe tomar el control y dirigirlo hacia donde el quiere. Del mismo modo le toca dirigir su vida, todo aquello que lo lleve a una plena realización y expresión de si mismo, lo que le dará paz y felicidad.

Otro ejemplo: una úlcera se manifiesta físicamente debido a un mal manejo de emociones negativas, que a su vez provocan tensión. Esta tensión lleva a la úlcera; y los dolores causan ansiedad, depresión, irritabilidad y afectan al yo social. Así las relaciones interpersonales, familiares y de trabajo se deterioran. Todo este proceso se convierte en una barrera para que el yo espiritual manifieste su energía en optimismo, confianza, alegría, fortaleza, paz interna y sabiduría.

¹ Rodríguez, Pellicer, Domínguez, *Autoestima: clave del éxito personal*, 1988, p.11-14

El ser biopsicosocial es el yo integral, o sea la reunión de todas sus partes - lo que es y siente - que cargadas de energía salen o se manifiestan en las actuaciones.

El yo físico

Es el que más claramente se ve, es el organismo. Necesita atención y cuidado para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades. Por ejemplo: si no se ejercita no tiene flexibilidad; si no come no tiene actividad, etc.

El yo psíquico

Es la parte interna, se divide en tres para entenderlo mejor: lo emotivo, la mente y el espíritu.

La parte emotiva lleva al hombre a conocerse; es a través de estados de ánimo, sentimientos y emociones, como se da cuenta que existe y, como decía un maestro: "No es lo mismo tener el sentimiento en las manos, que estar en las manos del sentimiento".

A medida que la vida transcurre, el cerebro va grabando, como en un *cassette* virgen, experiencias positivas y negativas. Siendo esto inconsciente, se reacciona ante determinada circunstancia, dejándose llevar por emociones o sentimientos. Estas grabaciones negativas son como telarañas que impiden que salga el verdadero yo; como un cristal que tiene manchas y que no es todo lo transparente que debería ser.

La mente tiene talentos que es necesario desarrollar y, más aún, estar conciente de ellos para poder manejarlos positivamente. Debe recordarse esto a las personas que con frecuencia dicen: "así soy yo" estas personas están funcionando sólo en la parte emotiva (grabaciones); no usan sus talentos de la mente y menos las capacidades del espíritu; viven reaccionando a las grabaciones que tienen, automáticamente, sin ver que cada

situación que se presenta en la vida tiene diversas soluciones y no ven más opciones; esto las lleva a sentirse mal, frustradas; podría decirse que escogen el camino erróneo.

Por tanto, la mente es el puente para el espíritu, que en esencia significa lo que la persona es en verdad. La frustración de las necesidades y valores hace al individuo vulnerable y falto de energía, lo que le impide el desarrollo normal de su persona. El espíritu es el elemento que busca el significado de la vida, es el "yo profundo", el núcleo de identidad, la parte más interna y dinámica. Se manifiesta a través de lo que se quiere lograr y cómo quiere lograrse.

Carls Rogers habla del poder de la persona, de su centro perfecto, de un potencial limitado, oculto inconsciente por falta de escucha, comprensión y congruencia. Él dice que al darle esto al ser humano, se podrá ir liberando de sí mismo y sacará su parte esencial. Como ejemplo de percatarse de este "yo profundo" podrán recordarse sentimientos y sensaciones al ver una puesta de sol, un acto bello de humanidad, escuchar un concierto, haber definido un valor, haber podido transformar algo negativo en positivo, etc.

El yo social

Puede expresarse a través de los papeles que vive el individuo como hermano, amigo, padre, madre, vecino, alumno, maestro, empleado, jefe, etc. Al relacionarse, el hombre trasciende a través del yo social, pero no de lo que él cree, sino de lo que en realidad es.

Barreras del autoconocimiento

Conocernos a nosotros mismo no es igual que conocer a otros. El autoconocimiento encuentra una serie de barreras que es recomendable tener presente:

Primer barrera

Consiste en la tendencia que tenemos las personas de negar nuestros defectos y virtudes, quizá por pudor, modestia, soberbia o simplemente desconocimiento. Este rasgo sobresale más si hablamos de jóvenes adolescentes que están inmersos en un proceso de descubrimiento y cambio en su situación laboral, académica, familiar, afectiva y física.

Segunda barrera

Reside en la propia naturaleza del autoconocimiento, ya que no basta con descubrir una serie de datos o características de una manera fría, descriptiva, aséptica. El conocimiento de uno mismo pasa por una toma de conciencia que se relaciona mucho más con los sentimientos y que requiere de tiempo, reestructuración de nuestros conceptos y confrontación con la propia realidad.

Tercer barrera

Es una resistencia al autoconocimiento por parte de jóvenes que pasan de la escuela al trabajo ya, que frecuentemente choca lo que somos con lo que queremos ser. Mientras el joven ha estado estudiando ha ido dibujando en su mente aquello que le gustaría hacer, pero cuando llega la hora de incorporarse al mercado laboral es más importante lo que es capaz de hacer y lo que es capaz de demostrar que puede hacer.

El proceso de autoconocimiento no es sencillo ni breve y necesita de una toma de conciencia que no es fácil de conseguir. Para ello podemos servirnos de ciertos **instrumentos y técnicas** para facilitar el autoconocimiento.

Instrumentos y técnicas para facilitar el autoconocimiento

Generalmente las personas vamos tomando conciencia de nosotros mismos a través de nuestros logros y fracasos, sin embargo existen diversos instrumentos y técnicas que facilitan y aceleran el autoconocimiento.

A continuación ofrecemos algunos de estos instrumentos y técnicas, pero haciendo la aclaración de que se deberán modificar los instrumentos e introducir variaciones en las técnicas para que se adapten a necesidades concretas. Los instrumentos y las técnicas son:

- Fichas de recogida de datos personales y profesionales
- Test de personalidad
- Perfiles de personalidad
- Cuestionarios para medir algún factor
- Dinámicas de grupo
- Técnicas de análisis de situaciones
- Sesiones de puesta en común
- Implicación de proyectos teóricos
- Aprendizaje de técnicas de búsqueda de empleo



Anexo II

Autoconcepto

Es el conjunto de creencias que una persona tiene acerca de lo que ella misma es. Cada persona se forma, a lo largo de su vida, una serie de ideas o imágenes que llevan a creer que así es. Hay personas por ejemplo que creen firmemente en su capacidad para ganar dinero o para vencer en la vida y también, por desgracia, existen las que se han formado un autoconcepto negativo, de manera que están convencidas de su incapacidad para triunfar y progresar. Si una persona cree que no es apta para las matemáticas, aunque tenga cualidades para ellas, será inútil.

El autoconcepto limita en forma poderosa. Lo mismo sucede en forma contraria: si una persona cree y tiene fe en sus aptitudes, por ejemplo para la música, poco a poco desarrollará sus habilidades para ella. Es necesario cada persona revise sus limitaciones y si tiene un concepto negativo de sí misma. Si una persona está persuadida de que “así es” y que es invariable; le da un carácter de fijeza a su conducta. Lo más dramático es que esta percepción del autoconcepto origina conductas acordes con las características de éste y a su vez tales conductas lo reafirman.

El manejo del autoconcepto y su variación influyen poderosamente en el cambio de conducta de una persona. Los ejemplos se pueden multiplicar en forma indefinida: una madre trata a su hijo como tonto y se lo repite con frecuencia, acaba por convertirlo en un verdadero tonto, aun cuando el niño tenga potencialidades. En el momento en que cambia esa idea, poco a poco puede cambiar su

conducta y su salud física y mental. No debe uno identificarse con un autoconcepto que sea limitante y produzca malestar o sea negativo. No debe vivirse tratando de sostener una autoimagen, a no ser la que realmente es. Ello traerá estado de ansiedad, angustia, depresión y hasta desesperación. Ninguna persona ha nacido para tapete ni para víctima. Nadie ha nacido fracasado ni pecador sin esperanzas.

La baja autoestima hace distorsionar la autoimagen produciendo neurosis, consiste en reprimir ciertos aspectos de la personalidad y traer lo opuesto a flote, y por otro lado, poner distancia entre el ser real y propio y el del otro. Eso quiere decir que el neurótico crea una imagen irreal de sí mismo, lo que él quiere, debe o pudiera ser; su imagen esta siempre fuera de la realidad y trata por todos los medios de hacer creer a la gente lo él quisiera ser; hace alarde de las cualidades que no tiene o tiene solo en potencia, y es vulnerable porque no tiene la firme convicción de que son reales.

La imagen idealizada es un fenómeno inconsciente; el neurótico no se da cuenta de que se está idealizando, solo que se formula demandas muy altas sin considerar que estas demandas perfeccionistas no contienen ideales verdaderos, y ni siquiera se las cuestiona, pero está orgulloso de ellas. Una persona con esa imagen hace que exista una división interna: la que es la persona y no quiere que vean, y lo que no es pero desea que vean lo demás, de ahí la lucha que lo su-

merge en la neurosis. Está tan preocupado y ocupado en mantener su falsa imagen que vive en tensión, o bien cae en depresiones y conductas agresivas, ya que solo está pendiente de cumplir un papel que haga que los demás lo valoren. Su verdadero “yo” está tan devaluado que teme mostrarlo, dejando su autoconcepto en manos de los demás.

El concepto de sí mismo como destino

El concepto que cada uno de nosotros tiene de sí mismo consiste en quiénes somos y qué pensamos que somos consciente y subconscientemente: nuestro rasgo físicos y psicológicos, nuestras cualidades y nuestros defectos y, por encima de todo nuestra autoestima. La autoestima es el componente evaluativo del concepto de sí mismo. Ese concepto modela nuestro destino; es decir que la visión más profunda que tenemos de nosotros mismos influye sobre todas nuestras decisiones y elecciones más significativas y, por ende, modela el tipo de vida que nos creemos.

Vivir conscientemente

Hay dos palabras que describen inmejorablemente lo que podemos hacer para aumentar

nuestra autoestima, es decir, para generar más confianza en nosotros mismos y respetarnos más. Estas son: vivir conscientemente. El problema es que esta frase quizás resulte demasiado abstracta para algunas personas; no se traduce de manera auto evidente en una acción mental y/o física. Y si deseamos crecer, necesitamos saber qué hacer. Necesitamos aprender nuevas conductas. De modo que debemos preguntar: si tratamos de vivir más conscientemente ¿cómo y en qué aspectos actuaríamos de manera diferente?

La mente es nuestro medio de supervivencia fundamental. Todos nuestros logros específicamente humanos son el reflejo de nuestra capacidad de pensar. Una vida llena de éxitos depende del uso adecuado de la inteligencia, es decir, adecuada a las tareas y objetivos que nos proponemos y a los desafíos con que nos enfrentamos. Este es el hecho biológico central de nuestra existencia.

Vivir conscientemente implica: Respeto por los hechos de la realidad, es decir los hechos de nuestro mundo interior así como los del mundo exterior. Vivir conscientemente es vivir responsablemente para con la realidad. Lo cual no significa que tenga que gustarnos lo que vemos, sino que debemos reconocer lo que es y lo que no es, y que los deseos o los miedos o los rechazos no alteren los hechos.



Anexo III

Autoaceptación ²

La auto aceptación es el cuarto escalón para alcanzar una autoestima alta. Aprender a aceptarse es la cuarta base de la estructura de la autoestima. Aceptar con orgullo las propias habilidades y capacidades, y reconocer las fallas y debilidades sin sentirse devaluado, es el paso más importante para la reconstrucción de la autoestima.

Otro punto importante es confiar en el organismo y su naturaleza interna para tener la habilidad de tomar decisiones que realmente se quieran sin importar la reprobación y la crítica. La reconstrucción de la autoestima se lleva a cabo con la utilización de todo el potencial, que se puede manejar poniéndose metas, haciendo contratos consigo mismo, remodelando actitudes y actividades, actualizando la escala de valores y manejando la agresividad.

Se dice que el auto concepto es aprendido; por lo tanto, es factible modificarlo o cambiarlo, y olvidarlo en ciertos puntos. Es necesario rodearse de una atmósfera donde se promueva la confianza, el afecto, el respeto y la aceptación, y no seguir en una donde estos valores son ignorados o rechazados; tener actividades donde sea posible el éxito, y no aquella en que se sabe de antemano que se va a fracasar.

La práctica de la aceptación de sí mismo

La autoestima es imposible sin la aceptación de sí mismo. De hecho está estrechamente vinculada a la autoestima que en ocasiones las ideas se confunden. Pero tienen un significado diferente, y hay que comprender lo específico de cada una.

Mientras que la autoestima es algo que experimentamos, la aceptación de sí mismo es algo que hacemos. Formulando de manera negativa, la aceptación de mí mismo es mi negativa a permanecer en una relación de confrontación consigo mismo.

Este concepto tiene tres niveles de significación, que vamos a examinar en este orden.

El primer nivel

Aceptarse a sí mismo es estar de mi lado –estar para mí mismo–. En el sentido más básico, la aceptación de sí mismo y del compromiso conmigo mismo resultante del hecho de que estoy vivo y consciente. Como tal, es más primitiva que la autoestima. Es un acto de afirmación de sí mismo pre-racional y pre-moral, una especie de egoísmo natural que es un derecho innato de todo ser humano y contra el que sin embargo tenemos la potestad de obrar y anular.

Algunas personas se rechazan a sí mismas a un nivel tan profundo que no podrán

² Branden, N., *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, Barcelona, 1995, p. 111-124.

comenzar ninguna labor de crecimiento hasta abordar este problema.

Si no se aborda, no funcionará ningún tratamiento, no podrá integrarse adecuadamente ningún aprendizaje nuevo, ni se harán progresos significativos. Los psicoterapeutas que no comprenden este problema o no detectan su presencia se preguntarán perplejos por qué algunos clientes, incluso después de años de terapia, no muestran mejora importante alguna.

La aceptación de mí mismo es mi negativa a estar en una relación de confrontación conmigo mismo.

Una actitud de aceptación básica de sí mismo es lo que espera suscitar un psicoterapeuta eficaz en una persona con el más bajo nivel de autoestima. Esta actitud puede inspirar a una persona a enfrentarse a lo que más necesita encontrar sin derrumbarse en el odio a sí misma, sin rechazar el valor de su persona o abandonar la voluntad de vivir. Supone una declaración como ésta: “Elijo valorarme a mí mismo, tratarme con respeto, defender mi derecho a existir”. Este acto primario de autoafirmación es la base sobre la que se desarrolla la autoestima.

Puede permanecer latente y despertarse súbitamente. Puede combatir en defensa de nuestra vida, incluso cuando estamos abrumados de desesperación. Cuando estamos al borde del suicidio, puede hacernos descolgar el teléfono y pedir ayuda. Desde lo más profundo de la ansiedad o la depresión puede llevarnos al consultorio de un psicoterapeuta. Después de haber soportado años de abusos y humillación puede llevarnos finalmente a exclamar: “¡No!”. Cuando todo lo que deseamos es tumbarnos y morir, puede impulsarnos a empezar a actuar. Es la voz de la fuerza de la vida. Es el “egoísmo”, en el sentido más notable de la palabra. Si permanece en silencio, la primera baja es la autoestima.

El segundo nivel

La aceptación de sí mismo supone nuestra disposición a experimentar, es decir, a hacer la realidad para nosotros mismos, sin negación o evasión: qué pensamos que pensamos, sentimos que sentimos, deseamos que deseamos, hemos hecho lo que hemos hecho y somos lo que somos. Es la negativa a considerar cualquier parte de uno mismo-nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestros actos, nuestros sueños- como algo ajeno, algo distinto a mí. Es nuestra disposición a experimentar en vez de a desautorizar cualesquiera hechos de nuestro ser en un momento particular, a pensar nuestros pensamientos, tener nuestros sentimientos, a estar presente a la realidad de nuestra conducta.

La disposición a experimentar y aceptar nuestros sentimientos no implica que las emociones tengan que decir la última palabra sobre lo que hacemos. Hoy puedo no estar de buen ánimo para trabajar; puedo reconocer mis sentimientos, experimentarlos, aceptarlos y luego ir a trabajar. Trabajaré con una mente más despejada porque no he comenzando el día engañándome a mí mismo.

A menudo, cuando experimentamos y aceptamos plenamente los sentimientos negativos, somos capaces de prescindir de ellos; les hemos permitido expresarse y abandonar el centro de la escena.

La aceptación de sí mismo es la disposición a decir respecto de cualquier emoción o conducta lo siguiente: “Esto es una expresión de mí, no necesariamente una expresión que me gusta o que admiro, pero una expresión de mí a pesar de todo, al menos en el momento en que tuvo lugar”. Es la virtud del realismo, es decir, del respeto a la realidad, aplicada a uno mismo.

Si pienso en ideas que me causan trastorno, estoy pensando en ellas; acepto plena realidad de mi experiencia. Si siento dolor, cólera o miedo o un deseo inadecuado, lo estoy sintiendo –lo que es verdad, es verdad-

, no lo racionalizado, niego o intento descartarlo mediante explicaciones. Estoy sintiendo lo que estoy sintiendo y acepto la realidad de mi experiencia. Si he emprendido -la realidad es la realidad- y no debo torcer mi cerebro para hacer desaparecer los hechos. Estoy dispuesto a permanecer tranquilo en presencia de lo que sé es verdadero. Lo que es, es.

Aceptar es reconocer o admitir simplemente. Es experimentar, estar en presencia de, contemplar la realidad de algo, integrar en mi consciencia. Tengo que abrirme y experimentar plenamente las emociones no deseadas, y no solo reconocerlas superficialmente. Por ejemplo, supongamos que mi esposa me pregunta lo siguiente: “¿Cómo te encuentras?”, y yo respondo de manera tensa pero distraída lo siguiente: “hecho polvo”. A continuación ella dice comprensivamente: “Veo que realmente hoy te sientes deprimido”. Entonces yo suspiro, la tensión empieza a aflorar de mi cuerpo y con un tono de voz totalmente diferente -la voz de alguien que es sincero consigo mismo- digo lo siguiente: “Sí, me siento mal, realmente fatal”, y empiezo a hablar sobre lo que me molesta. Cuando, con el cuerpo en tensión para resistirme a la experiencia de mis sentimientos, respondí: “Hecho polvo”, estaba negando mi emoción a la vez que la estaba reconociendo. La respuesta comprensiva de mi esposa me ayudó a experimentarla, lo que despejó el camino para empezar a afrontarla. El experimentar nuestros sentimientos tiene un poder curativo directo.

Puedo reconocer un hecho y avanzar con tanta velocidad que sólo me imagino que practico la aceptación de mí mismo;

realmente estoy practicando la negación y el autoengaño. Supongamos que mi jefa está intentando explicarme por qué algo que he hecho en mi trabajo fue una equivocación. Me habla de manera benévola y sin recriminaciones, y sin embargo yo me muestro irritable, impaciente y deseo que deje de hablar y se marche.

Mientras ella habla me siento obligado a afrontar la realidad de haber cometido un error. Cuando ella se marcha puedo desterrar la realidad de mi conciencia -he admitido mi error, ¿no basta con eso?-, lo que aumenta la probabilidad de que cometa el error, u otro parecido, de nuevo.

La aceptación de sí mismo es la condición previa del cambio y el crecimiento. Así pues, si me enfrento a un error que he cometido, al aceptar que es mi error soy libre de aprender de él y de hacer mejor las cosas en el futuro. No puedo aprender de un error que no puedo aceptar haber cometido.

El tercer nivel

Conlleva a la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo.

Supongamos que he hecho algo que lamento, de lo cual estoy avergonzado y por lo cual me reprocho. La aceptación de sí mismo no niega la realidad, no afirma que sea en realidad correcto lo que está mal, sino que indaga el contexto en el que se llevó a cabo la acción. Quiere comprender el porqué. Quiere conocer por qué algo está mal o es inadecuado, se consideró deseable o adecuado, o incluso necesario en su momento.



Autorespeto

El autorespeto es entender las propias necesidades y valorarlas para satisfacerlas; expresar y manejar en forma conveniente los sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse; buscar y valorar todo aquello que lo lleve a sentirse una persona orgullosa de sí misma. “La autoestima es silencioso respeto por uno mismo” (Elkins). Solo en la medida de este auto respeto se atenderán las necesidades y valores de los demás; no se hará daño, no juzgará ni culpará; se valorarán gracias a las propias necesidades y valores, se entenderá que así como uno tiene los suyos y los necesita, así el otro tiene los suyos y los necesita.

Todos tienen actitudes buenas y no tan buenas, debilidades y fortalezas. Ningún ser humano es perfecto. “Siempre habrá alguien mejor o peor que yo” por eso no es positivo hacer comparaciones, juzgar, ni juzgarse. Se puede mejorar e ir transformando lo que se quiere, pero “el que soy así como soy merece todo mi respeto”. No se es mejor o peor, tan sólo se es diferente. Debe valorizarse el aquí y ahora. No se debe esperar a respetarse cuando se sea mejor.

La necesidad del respeto a uno mismo es única e ineludible. Este tipo de preguntas son inherentes a nuestra existencia y humanidad: ¿Qué tipo de persona me gustaría ser? ¿Qué principios deberían guiar mi vida? ¿Qué valores merece la pena que siga? Digo: “Inherente a nuestra existencia” porque una preocupación por lo bueno o lo malo no es solamente el producto de un condicionamiento social. Una preocupación ética o moral surge natu-

ralmente desde los primeros momentos de nuestro desarrollo, igual que las demás habilidades intelectuales que podamos desarrollar y los progresos que hagamos en el curso normal de nuestra maduración. Cuando valoramos nuestras propias actividades, inevitablemente, nuestras actitudes morales forman parte de nuestro contexto implícito.

Es imposible escapar del ámbito de los valores y de los juicios de valor porque son propios de la vida misma. “Bueno para mí” o “malo para mí” significan en última instancia: “para mi vida y mi bienestar” o “contra ambos”. Además, y es esencial para la comprensión de la autoestima, *no podemos estar exentos del ámbito de los valores y de los juicios de valor*. No podemos permanecer indiferentes al significado moral de nuestras acciones, aunque podamos intentarlo o finjamos estarlo. De algún modo, el significado de su valor se registra inevitablemente en la pisque, y deja sentimientos positivos o negativos acerca de uno mismo.

Todo el mundo se juzga a sí mismo de algún modo, independientemente de que los valores con los que nos juzgamos de forma explícita o implícita sean conscientes o estén en el subconsciente, sean racionales o irracionales, a favor de la vida o amenazándola. El respeto a uno mismo sufre cuando fracasamos al satisfacer ese estándar, cuando hay un vacío entre los ideales y la práctica. Por tanto, la integridad personal está íntimamente relacionada con el aspecto moral de la autoestima. Para la realización óptima de nuestras posibilidades, necesitamos confiar en

nosotros mismos y necesitamos admirarnos, y la confianza y la admiración necesitan estar asentadas en la realidad y no ser producto de la fantasía y de la desilusión personal³.

Vivir de un modo auténtico

Las mentiras más devastadoras para nuestra autoestima no son tanto las que *decimos* como las que *vivimos*. Vivimos en una mentira cuando desfiguramos la realidad de nuestra experiencia o la verdad de nuestro ser. Así, vivo una mentira cuando finjo un amor que no siento; cuando simulo una indiferencia que no siento; cuando me presento como más de lo que soy, o como menos de lo que soy; cuando digo que estoy irritado y lo cierto es que tengo miedo, cuando me muestro indefenso y lo cierto es que soy un manipulador; cuando niego y oculto mi entusiasmo por la vida; cuando finjo una ceguera que niega mi comprensión; cuando pretendo poseer una información que no tengo; cuando me río y en realidad necesito llorar; cuando

paso un tiempo innecesario con gente que no me gusta; cuando me presento como la personificación de valores que no siento, ni poseo; cuando soy amable con todos menos con las personas que digo amar; cuando me adhiero falsamente a ciertas creencias para gozar de aceptación; cuando finjo modestia; cuando finjo arrogancia; cuando permito que mi silencio implique asentimiento con respecto a convicciones que no comparto; cuando digo que admiro a una clase de persona pero duermo siempre con otra. La buena autoestima exige coherencia, lo cual significa que el sí mismo interior y el sí mismo que se ofrece al mundo deben concordar.

La honestidad consiste en respetar la diferencia entre lo real y lo irreal, y no en buscar la adquisición de valores mediante el falseamiento de la realidad. Ni la consecución de objetivos pretendiendo que la verdad sea distinta de lo que es. Cuando intentamos vivir de una manera poco auténtica, siempre somos nuestra primera víctima, ya que, en definitiva, el fraude va dirigido contra nosotros mismos.



³ Branden, N., *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, Barcelona, 1995, p. 59.

Autoevaluación

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

Autoevaluación es la capacidad de evaluar como positivo o negativo aquello que sea positivo o negativo para mí, reflexionando al mismo tiempo sobre normas y valores de la sociedad. Poco a poco vamos a encontrar los puntos que van a guiar nuestra conducta, desarrollaremos nuestro propio juicio y aprenderemos a confiar en él, en lugar de basarnos solamente en lo que piensan las demás personas. Y es así, porque confío en mi propio juicio. La autoevaluación requiere estar consciente de sí mismo. El doctor Elkins dice: “El darse cuenta de uno mismo es la llave para cambiar y crecer”. Cada uno tiene que encontrar e ir haciendo su camino, el que lo lleve a ser una persona valiosa para sí misma y para los demás. El “darse cuenta”, según la teoría de *Gestalt*, es prestar más atención a las propias vivencias para comprenderlas y así comprender la existencia; “darse cuenta” de lo que está pasando en ese momento y a su alrededor, cómo y qué se percibe, qué siente y cómo queda consigo mismo con la decisión que está tomando. Todo aquello que fue grabado es susceptible de transformarse y cambiar si hay voluntad: “somos los arquitectos de nuestro propio destino”, “los escultores de nuestra más importante cultura”.

Trascendencia

El primer paso para trascender es compartir en forma profunda el ser y el amor, ir más allá

de sí mismo, conectarse al yo profundo del otro y de los demás. Desarrollar la creatividad y la imaginación lleva a la persona a una plena expresión de ella misma en el aquí y el ahora, sea cual fuere su actividad, y a vivir en mayor salud, felicidad y auto expresión. El comprometerse con una causa, momento, idea misión, con algo que perdure a través de los años; añade a la persona parte de algo que le sobrevivirá, que estará viviendo más allá de él; por ejemplo, cuando escribe un poema que alguien pueda leer un siglo después de su muerte, cuando colabora con un grupo, ya sea familia, sociedad, comunidad, institución, etc. Es cuando la persona trasciende.

El acto de trascender da un nuevo significado a la vida y éste, a su vez, impulsa a lograr niveles más altos de proyección positiva. En el tema de la autoestima, trascenderse es la transformación y expansión de sí mismo. “El hombre no es solo cuerpo material sino que está constituido por algo que trasciende a los sentidos, a las dimensiones físicas del espacio y el tiempo. El pecado más grande es la ignorancia de la conciencia, de esa conciencia de horizonte limitado que tiene en él y frente a él. Esta inconsciencia es la fuente de todos los males que el hombre sufre” (Raúl Gutiérrez Saenza). Como ejemplo se podría citar a una oruga; se va liberando de su antigua forma hasta que se convierte en una bella mariposa.

Anexo VI

Autoestima

Entiendo por autoestima mucho más que ese sentido innato de nuestra valía personal que probablemente es un derecho humano de nacimiento, aquella chispa que los psicoterapeutas y los profesores se esfuerzan por estimular en las personas con las que trabajan. Esa chispa es la antesala de la autoestima.

La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y saber que somos merecedores de la felicidad.

Si confío en mi mente y en mi criterio, es más probable que me conduzca como un ser reflexivo, si ejercito mi capacidad de pensar y soy consciente de las actividades que emprendo, mi vida irá mejor. Esto refuerza la confianza en mi mente. Si desconfío de mi mente, lo más probable es que adopte una actitud pasiva, que sea menos consciente de

lo que necesito ser en mis actividades, y menos persistente ante las dificultades. Cuando mis acciones tienen resultados desagradables o dolorosos, creo justificada la desconfianza en mi mente.

Con una autoestima alta será más probable que me esfuerce ante las dificultades. Con una autoestima baja lo más probable es que renuncie a enfrentarme a las dificultades; o bien, que lo intente pero sin dar lo mejor de mí mismo. Las investigaciones muestran que las personas con una autoestima alta persisten en una tarea más que las personas con una autoestima baja. Si persevero, es más probable que obtenga más éxitos que fracasos que las personas con una autoestima baja. Si no, lo más probable es que tenga más fracasos que éxitos. En cualquier caso, el concepto de uno mismo saldrá reforzado.

Si me respeto y exijo a los demás que me traten con respeto, me mostraré y comportaré de manera que aumente la probabilidad de que los demás respondan de forma apropiada. Cuando lo hagan, mi creencia inicial saldrá reforzada y confirmada. Si no me respeto a mí mismo y acepto la falta de respeto, el abuso, o acepto que los demás me exploten de forma natural, transmitiré inconscientemente este trato y algunas personas me tratarán de la misma forma. Si sucede esto y me resigno, el respeto a mí mismo se deteriora todavía más.

El valor de la autoestima radica en el hecho de que nos permite vivir mejor, responder a los desafíos y a las oportunidades con mayor ingenio y de forma más apropiada.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros, compañeros, amigos, etc.) y las experiencias que vamos adquiriendo.

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta será responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada con un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

La familia

La autoestima, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar en el que estamos y los estímulos que éste nos brinde. En la violencia familiar las víctimas y los victimarios poseen muy baja autoestima, ya que por un lado, la víctima es alguien al que maltratan sin que ésta pueda poner límites y no se da cuenta de que está siendo abusada. Por otro lado, los victimarios compensan lo inferior que se sienten, maltratando y abusando, en este caso, de un familiar.

Muchas de las heridas emocionales que tiene una persona, producidas en su niñez puede causar trastornos psicológicos emocionales y físicos (cáncer, úlceras, hipertensión, trastornos cardíacos y alimentarios, problemas en la piel, depresiones, etc.), produciendo dificultades en sus vidas (conflictos serios en el trabajo, disminución de la energía

y de la capacidad creativa, relaciones matrimoniales desastrosas, no poder hacer o conservar amigos, poco entendimiento con hijas e hijos).

Existen padres, madres, docentes o cuidadores que humillan, desprecian, no prestan atención, se burlan o se ríen del niño o niña cuando pide ayuda, siente dolor, tiene un pequeño accidente, necesita que lo defiendan, expresan miedo, pide compañía, se aferra buscando protección, tiene vergüenza, etc. Estas actitudes se completan con otras totalmente opuestas, demostrándole al niño que es “querido y bonito” creándole una gran confusión. Pero estas muestras de cariño son aparentes, adjudicándole un rótulo a su identidad, que trae como consecuencia un peso negativo en formación y en el desarrollo de sus capacidades.

En el momento en que la persona afectada es adulta, transmitirá la humillación o el maltrato a personas más pequeñas o vulnerables. Es una cadena hereditaria de abuso y poder, ya que el desprecio y la vergüenza vivida en la infancia son la fuente de los problemas que afectan en la vida adulta y los causantes de la baja autoestima. La principal imagen y más generalizada forma de violencia es el maltrato emocional. Hay muchas maneras pasa asustar a un niño y hacerlo sentir culpable e intimidado, sin recurrir a la violencia física. El niño o la niña se atormentan con pensamientos y sentimientos que no pueden comunicar ni compartir con nadie y aprenden a soportar el dolor en silencio.

La autoestima y la comunicación están muy relacionadas, porque según como se diga algo, el efecto será positivo o negativo, de aprendizaje o de resentimiento, que se transmite desde la infancia hacia el futuro. Por esta razón, se entiende que los padres y madres que dañan la autoestima de sus hijos no siempre lo hacen intencionalmente, ya que ellos fueron educados del mismo modo. Cuando los padres quieren que sus hijos reaccionen como ellos desean, suelen compor-

tarse de maneras particulares. Estas maneras pueden ser:

Mártires

Controlan al niño haciéndolo responsable de su sufrimiento y culpable por todo lo que pueda querer o hacer que no le caiga bien a estos mártires, a quienes nada les viene bien, y recurre a quejas, reproches, lágrimas, amenazas, etc. Sus frases habituales suelen ser las siguientes:

- Ves como me sacrifico por ti y no te importa.
- Dejé todo para criarte y me lo pagas haciendo eso.
- ¿En qué nos equivocamos que nos haces estas cosas?

Dictadores

Controlan al niño o niña atemorizándolo cuando hacen algo no autorizado, son estrictos y amenazantes para que se le obedezca y todo los enfurece. Condenado de manera inapelable al niño, con burlas, gritos, despliegue de poder y dominación. Sus frases usuales son parecidas a las siguientes:

- ¿Cómo puedes ser tan estúpido/a? ¿Cómo no te das cuenta de las cosas?
- Te lo dije y ahora vas a ver lo que te va a pasar por no obedecer.
- Yo no tengo que darte explicaciones, lo haces porque te lo ordeno y punto.

A veces estos roles (mártir y dictador) se combinan, se alternan y agregan más confusión a los niños porque también van acompañados con demandas o manifestaciones de cariño. Y si un hijo llega a quejarse, a llorar o a reclamar por el trato que recibe puede volver a ser juzgado, culpado y descalificado. Según se hayan comunicado nuestros padres con nosotros así van a ser los ingredientes que

se incorporen a nuestra personalidad, nuestra conducta, nuestra manera de juzgarnos y de relacionarlos con los demás. Esas voces quedan resonando dentro de nosotros toda la vida. Por eso hay que aprender a reconocerlas y anular su poder para que no nos sigan haciendo sufrir, para liberarnos de esos mandatos distorsionados y para no volver a repetírselos a nuestros hijos e hijas.

Ninguna forma de maltrato es educativa y ningún mensaje o comunicación que culpabiliza, critica, acusa, insulta o reprocha es un buen estímulo para nadie. Y menos en la infancia, cuando no hay posibilidades de defenderse, protegerse o entender que es la impotencia y el desconocimiento de otras formas de trato lo que lleva a los padres y madres a asumir ese papel de mártir o de dictador.

Dimensiones de la autoestima

El orgullo, es el sentimiento de haber realizado algo bien. En la autoestima existe una valoración global acerca de sí mismo y del comportamiento de su yo. Hay dimensiones de la misma como son las siguientes:

Física: Sentirse atractivo

Social: Sentirse aceptado y perteneciendo a un grupo, ya sea empresarial, de servicio, etcétera.

Afectiva: Auto percepción de diferentes características de la personalidad.

Académica: Enfrentar con éxito los estudios, las carreras y la autovaloración de las capacidades intelectuales. Sentirse inteligente, creativo, constante.

Ética: Es la autorrealización de los valores y normas.

Importancia de la autoestima

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor o el sexo, y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

También es la clave para comprendernos y comprender a los demás. Aparte de los problemas de origen biológico, no se conoce una sola dificultad psicológica desde la angustia y la depresión, el miedo a la intimidad o al éxito, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta los malos tratos a las mujeres o la violación de menores, las disfunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o los crímenes violentos que no se atribuye a una estima deficiente. De todos los juicios a que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio. La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena.

Barreras de la autoestima

La mayoría de las veces, nuestras deficiencias están “enganchadas” a ciertas experiencias tempranas (archivadas subjetivamente), que tienen relación con miembros de nuestra familia. Esto es lo que se llama *barreras de la autoestima*. Tales barreras, con frecuencia mantienen ciertas cargas emocionales muy perjudiciales. Me refiero a la culpa, al rencor, por lo que creemos que nos hicieron; miedo a ser nosotros mismos, a conseguir lo que nos proponemos, a la dependencia emocional de personas, y a la dependencia de cosas con las que creemos sentirnos superiores o

mejores; estados emocionales todos ellos, que bloquean nuestro potencial de autoestima, y nuestro desarrollo como seres humanos completos.

El miedo, la dependencia y la culpa

Son las peores barreras con las que nos encontramos en nuestro camino de progreso, y tenemos que deshacerlas, desmontarlas, derribarlas. La responsabilidad es de cada uno de nosotros, ya no podemos seguir culpando a nada ni a nadie de lo que nos ocurre. Cualquier cosa que nos sucede en la vida, somos nosotros los únicos responsables. El miedo es un terrible enemigo que nos acecha, que nos impide actuar, que nos bloquea, ese enemigo que no es nada, tan solo miedo.

Pero, ¿miedo a qué?

Miedo al cambio, porque otro tipo de miedos reales o traumáticos tienen una solución mucho más concreta. El miedo al cambio, es mucho más traidor, dada su dificultad de identificarlo y derribarlo. Temor a perder el control de la situación, temor a no saber lo que va a ocurrir, temor a los retos, temor a no saber actuar correctamente, temor al fracaso, temor al éxito.

El miedo al éxito nos hace pensar que si cambiamos nos vamos a tener que enfrentar a situaciones nuevas, o a responsabilidades, o a tener que ser nosotros mismos. Es miedo a la acción, a la independencia, al compromiso. El miedo al éxito tiene en definitiva mucho que ver con la pereza, la negligencia, la parsimonia y la comodidad. La realidad de la vida está en lo más profundo de nosotros mismos, en un “lugar secreto” donde reside.

Autoestima alta y baja

Las respuestas que hay en mi interior llegan a mi conciencia con facilidad

L. Hay

Los distintos niveles de autoestima determinan nuestro comportamiento ante problemas u otro tipo de situaciones. Desde tiempo atrás se han venido perfeccionando pruebas que permiten medir la autoestima del individuo.

Baja autoestima

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos. Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como enfermedades psicológicas, depresión, neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos pero que crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicósomáticos.

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como también de moldear nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o desconfirmación que son transmitidos por personas importantes en su vida, que la alientan o la denigran. Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacando de éstos las virtudes en las que

son superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad, un sentido y se sienten incapaces de otorgárselo; sus seres significativos los descalifican y la existencia se reduce a la de un ser casi sin ser. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás.

Actitudes o posturas habituales que indican autoestima baja

Autocrítica dura y excesiva que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.

Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada/o, herida/o; echa la culpa de los fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos tercos contra sus críticos.

Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.

Deseo innecesario por complacer, por el que no se atreve a decir “no”, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión del peticionario.

Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer “perfectamente” todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena a otros por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.

Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del súper crítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

Tendencias defensivas, un negativo generalizado todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

Autoestima alta

No se habla de una alta autoestima, sino del narcisismo o de una buena autoestima. El narcisismo es el amor excesivo hacia uno mismo o de algo hecho por uno mismo, por eso se dice que una persona es narcisista, cuando está enamorada de sí misma, es decir de lo que piensa, de lo que hace, de cómo es, de cómo se viste, etc., pero no del propio ser, sino de la imagen del yo.

Alguien con una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si “pidiera perdón por existir”, no cree que está molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarse la culpa “por ocasionar molestias”.

Características de la autoestima positiva

- Una persona con alta autoestima cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesta a defenderlos, aún cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros les parece mal lo que ha hecho.
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que ha ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse

acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.

- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra, aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.
- Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

Autoestima alta	Autoestima baja
Usa su intuición	Usa sus prejuicios
Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás	Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás
Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto	Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado enojado y agresivo
Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos	Es inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático
Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente	Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende
Acepta su sexo y todo lo relacionado con él	No acepta su sexo, ni lo relacionado con él
Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera	Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera
Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar	Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar
Se gusta a sí mismo y gusta de los demás	Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás
Se aprecia y se respeta y igualmente a los demás	Desconfía de sí mismo y de los demás
Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes	Se percibe como copia de los demás y no acepta que los demás sean diferentes
Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás	No conoce sus sentimientos los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás
Toma sus propias decisiones y goza con el éxito	No toma decisiones, acepta las de los demás, culpándolos si algo sale mal
Acepta que comete errores y aprende de ellos	No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos
Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla	No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades, por lo tanto no los defiende ni desarrolla
Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno	Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre
Tiene la capacidad de autoevaluarse y no tiende a emitir juicios de otros	No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; se la pasa emitiendo juicios de otros

Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan	Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás
Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás	Maneja su agresividad destructivamente, lastimándose y lastimando a los demás.

Sentimiento de inferioridad

El sentimiento de inferioridad es el resultado de muchas experiencias fallidas o frustrantes que la persona ha tenido a través de su vida, básicamente en su infancia, es una percepción subjetiva de sí mismo que lleva a las siguientes conductas:

Es hipersensible a la crítica: no acepta su debilidad, siente que la crítica prueba y expone su inferioridad y eso aumenta su malestar.

Sobre-alardear le da seguridad y piensa que esto elimina sus sentimientos de inferioridad.

Se manifiesta hipercrítico: como una defensa para desviar la atención de sus limitaciones, es agresivo y critica el esfuerzo de los demás para que estos se ocupen en defenderse y no vean en lo que falla; así crea una superioridad ilusoria.

Tiende a culpar: proyecta su debilidad o inferioridad culpando a otros por sus fallas; se siente bien haciendo que los otros se sientan mal.

Teme la competencia: aún estando ansioso por ganar, está lejos de sentirse optimista; algunas veces se rehúsa a tomar parte en competencias.

Se siente perseguido: cree que no le agrada a alguna persona y que por ello lo que ésta hace es para molestarlo o impedirle el éxito.

Se oculta: prefiere el anonimato, un sitio donde no sea mirado ni llamado.

Se auto recrimina: es una defensa ante sus vivencias de incapacidad; así se libera del esfuerzo y hace que los demás no le exijan.

Desarrollo de la autoestima, las ocho etapas del desarrollo

Ericsson habla de ocho etapas por las que un hombre pasa en el proceso de su vida. Las edades no son rígidas, pueden fluctuar; por ejemplo, la autonomía puede presentarse al año y medio o los tres años de vida. En este esquema se observa una cercana relación con las etapas de Sigmund Freud.

Para el paso de una etapa a otra se vive una crisis; la crisis suele ir acompañada por depresión y ansiedad, ya que es dejar algo seguro, conocido, por algo incierto y desconocido.

Primera etapa

Es la etapa de “Confianza Básica” contra “desconfianza” donde queda conformada la autoestima. Esta etapa es muy importante en el desarrollo de la persona, pues según sea ésta, así llevará la confianza, la fe, la aceptación de sí misma hacia los demás, ya que el niño percibe que es importante y valioso para las personas que lo son significativas. La satisfacción de obtener logros le dará la seguridad necesaria para “arriesgarse” a dar el siguiente paso. Entonces la crisis, depresiones y ansiedades serán contractivas y no destructivas. Sin tomar en consideración casos enfermizos de padres enajenados que no aman a su hijo, lo normal es que los padres lo quieran y se lo demuestren; sin embargo, no basta que le den amor, sino que es preciso que el niño lo sienta, lo perciba, se dé cuenta, tenga confianza, sepa que está seguro, atendido, amado, “apapachado”. El ser humano tiene tanta necesidad de sentirse amado y acariciado que, aún cuando los bebés tengan

cubiertas todas sus necesidades de comida, limpieza, abrigo, etc., si no hay contacto con su piel, no se les toma en brazos no se les habla, no sobreviven. El niño en esta etapa está para recibir, pues no tiene la capacidad para dar.

Segunda etapa

En la segunda etapa el niño comienza a darse cuenta de que puede dar, empieza a tener autocontrol y fuerza de voluntad. Se atreve y no. Debe recordarse que hay que alentar los positivos de cada etapa para que la autoestima se vaya enriqueciendo y afirmando. El ejemplo de los padres es muy importante, pues es más fácil desarrollarse en un ambiente de flexibilidad que en uno de rigidez; en uno que ponga límites que él tendrá que respetar y cumplir, pero también un ambiente que provea el respeto a su persona.

Tercera etapa

De los 4 a los 6 años, el niño ya dirige su voluntad a un propósito. Se le llama a esta etapa lúdica o de juego. El niño hace y deshace, construye y destruye, compone y descompone; todo esto le va dando seguridad. Su curiosidad sexual y fantasías no deben ser coartadas, sino encauzadas. Si esta etapa se resuelve bien, pasa a la siguiente.

Cuarta etapa

Industria contra inferioridad: aquí su autoestima lo hace ser responsable, cooperar en grupos, y se despierta su interés en aprender

Quinta etapa

De los 12 a los 16 años, empezando con la pubertad, se llega a la adolescencia. Es la crisis en donde las etapas anteriores se cuestionan; se llama "identidad". La persona se vuelve egoísta, solitaria, de carácter cambiante; lo mismo está feliz, que enojada, no sabe qué le pasa ni qué quiere. En esta etapa puede recuperar, aclarar y fortalecer su autoestima.

Darle confianza, comprensión, respeto y ayuda le facilitará esta difícil etapa.

Sexta etapa

En la sexta etapa, "intimidación contra aislamiento" comienza ya a realizarse compartiendo, aprecia la intimidad, la amistad profunda e integra el sexo al amor. La persona ya es madura y busca trascender. Si no se consolidaron las etapas anteriores se provocará aislamiento y estados de neurosis.

Séptima etapa

En la etapa de "generatividad contra estancamiento", las personas son productivas creativas, consolidan y cuidan su familia, amigos y trabajo. Hay una total proyección del ser humano a relacionarse y ser productivo. En caso contrario las personas se encuentran estancadas, no aman, no son creativas ni productivas. Viven en el egoísmo, no se han encontrado a sí mismas (etapas anteriores no superadas). Su autoestima es baja, con todas sus consecuencias.

Octava etapa

La última etapa, "integridad contra desesperación", es la integración de todas las etapas. Aquí, la fe, seguridad, armonía, espiritualidad y orden dan todos sus frutos. Al estar satisfecho y feliz de una vida plenamente vivida, la trascendencia y los valores supremos de amor, bondad, paciencia, etc., y todo lo que significa sabiduría, el individuo vive más consciente y plenamente.

Cómo se desarrolla la autoestima

El concepto del yo y la autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre

el yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad.

Para desarrollar la autoestima en todos los niveles de la actividad el individuo necesita tener una actitud de confianza frente a sí mismo y actuar con seguridad frente a terceros, ser abierto y flexible, valorar a los demás y aceptarlos como son; ser capaz de ser autónomo en sus decisiones, tener comunicación clara y directa, tener una actitud empática, es decir, capaz de conectarse con las necesidades de sus congéneres, asumir actitudes de compromiso, ser optimista en sus actividades.

Otra estrategia para desarrollar la autoestima es cuando una persona se equivoca y es capaz de reconocer y enmendar sus errores, no limitarse a auto culparse, ni a culpar a los otros. Tener actitud creativa y ser capaz de asumir los riesgos que implica una nueva tarea, evitar la crítica. También tenemos que evitar la frecuencia muy alta del mensaje, encontrar los datos positivos de otras personas, conectarse con emociones positivas del pasado, ampliar el conocimiento de sí mismo con mayor sinceridad, tener tabla de valores y respetarla, desarrollar el sentido del humor e infundirlo.

Un aspecto central para el desarrollo de la autoestima, es el conocimiento de nosotros mismos. Cuanto más conocemos, es más posible querer y aceptar nuestros valores. Si bien las metas son básicas para darle un sentido a la vida, ellas tienen costos en

esfuerzo, fatiga, desgaste, frustración, pero también en maduración, logros y satisfacción personal. Cuando se tiene contacto con personas equilibradas, constructivas, honestas y constantes, es más probable que se desarrolle una personalidad sana, de actitudes positivas que permitan desarrollarse con mayores posibilidades de éxito, aumentando la autoestima.

Desarrollar la autoestima de los demás

Aunque cada uno de nosotros es el responsable último de su autoestima, tenemos la oportunidad de apoyar o atacar la autoconfianza y el autorespeto de cualquier persona que tratemos, así como los demás también tienen la misma opción en sus relaciones con nosotros.

Probablemente todos recordemos ocasiones en que alguien nos trató de un modo que reconocía tanto nuestra dignidad como la suya. Y también podemos recordar ocasiones en que alguien nos trató como si el concepto de dignidad humana no existiera. Sabemos bien qué diferente sensación nos dejan estas dos clases de experiencia. Cuando nuestras relaciones humanas tienen dignidad, las gozamos más: y cuando nosotros manifestamos dignidad, nos gustamos más a nosotros mismos. Cuando nos comportamos de tal manera que acabamos elevando la autoestima de los otros, también estamos aumentando la nuestra.



Anexo VII

Toma de decisiones

Durante la juventud y adultez se toman muchas decisiones importantes. Decisiones que requieren o nos exigen el ejercicio de nuestra voluntad para influir con nuestras propias acciones en el curso que tome nuestra vida; por ello, es crucial que pienses en un proyecto de vida y en aprender a tomar decisiones después de buscar información y de haber reflexionado autónomamente.

Entre las decisiones cruciales que habrás de tomar están el casarte, vivir en unión libre, o mantenerte soltera/o; tener hijos o no tenerlos; estudiar tal o cual carrera o aprender un oficio; dedicarte a la casa o salir a trabajar, etc. En otras palabras, los planes, las metas y las elecciones que tomamos van dando forma a nuestra vida.

Sin embargo, así como es importante reconocer nuestra libertad para decidir nuestra vida presente y futura, orientarla realmente no es algo tan sencillo pues la vida social, sus reglas y valores, influyen y orientan también nuestra búsqueda personal; y por ello, es fundamental que aprendas a pensar por ti mismo/a y que sepas qué hacer, por ejemplo, frente a las normas, valores y comportamientos que socialmente se establecen y se espera que hombres y mujeres realicen.

Tomar decisiones sobre nuestra vida sexual es importante para prevenir riesgos a la salud y no afectar los proyectos de vida propios y de nuestra pareja.

Todos podemos y debemos decidir con quién y cuándo tener relaciones sexuales, y establecer los límites que deben tener esas relaciones. Es sabio establecer límites al comportamiento sexual antes de entrar en

una situación sexual. Los adolescentes que decidan tener relaciones sexuales genitales, deben ponerse de acuerdo sobre si quieren o no un embarazo, para no incurrir en embarazos a edades tempranas o en embarazos no deseados, y deben decidir también sobre cómo prevenir el VIH/SIDA y enfermedades de transmisión sexual.

Tomar una buena decisión significa que uno ha evaluado cuidadosamente las consecuencias y las ventajas y desventajas de dos o más opciones, antes de escoger la que uno cree que tendrá el mejor resultado.

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, sentimental, es decir, en todo momento se toman decisiones, la diferencia entre cada una de estas es el proceso o la forma en la cual se llega a ellas. La toma de decisiones consiste, básicamente, en elegir una alternativa entre las disponibles, a los efectos de resolver un problema actual o potencial (aún cuando no se evidencie un conflicto latente).

La toma de decisiones a nivel individual está caracterizada por que una persona hace uso de su razonamiento y pensamiento para elegir una decisión a un problema que se le presente en la vida; es decir, si una persona tiene un problema, ésta debe ser capaz de resolverlo individualmente a través de tomar decisiones con ese específico motivo.

Para tomar una decisión –no importa su naturaleza– es necesario conocer, compren-

der, analizar un problema, para así poder darle solución; en algunos casos por ser tan simples y cotidianos, este proceso se realiza de forma implícita y se soluciona muy rápidamente, pero existen otros casos en los cuales las consecuencias de una mala o buena elección puede tener repercusiones en la vida y, si es en un contexto laboral, en el éxito o fracaso de la empresa, para los cuales es necesario realizar un proceso más estructurado que puede dar más seguridad e información para resolver el problema.

Clases de decisiones

Las decisiones se pueden clasificar teniendo en cuenta diferentes aspectos, como lo es la frecuencia con la que presentan. Se clasifican en cuanto a las circunstancias que afrontan estas decisiones sea en cual sea la situación para decidir y cómo decidir (Lander Ramos Bazan).

Decisiones programadas

Son aquellas que se toman frecuentemente, es decir son repetitivas y tomarlas se convierte en una rutina; como el tipo de problemas que resuelve y se presentan con cierta regularidad ya que se tiene un método bien establecido de solución y por lo tanto ya se conocen los pasos para abordar este tipo de problemas.

Decisiones no programadas

Son decisiones que se toman en problemas o situaciones que se presentan con poca frecuencia, o aquellas que necesitan de un modelo o proceso específico de solución, por ejemplo: el lanzamiento de un nuevo producto al mercado. En este tipo de decisiones es necesario seguir un modelo de toma de decisión para generar una solución específica para este problema en común.



Anexo VIII

Maternidad y paternidad responsable

La paternidad es asumir ser padre o madre. Éste debe ser un proceso consciente y responsable, lo que implica velar por el desarrollo integral de los hijos: proporcionarles el cuidado de la salud, formación, educación y afecto, de modo que los hijos se integren a la sociedad como adultos sanos.

Paternidad responsable

Es una actitud de compromiso profundo asumido por la pareja, referido a su capacidad de transmitir la vida a otro ser y de entender que el desarrollo del hijo es una tarea común del padre y de la madre.

La paternidad no se limita a la función biológica de transmisión de la vida. Es una expresión del amor entre un hombre y una

mujer, la cristalización del amor de pareja, sostenido en su profunda unión.

Los padres al formar una familia, deberían considerar los siguientes aspectos:

Dar vida y recibirla es un hecho de máxima trascendencia y, como tal, implica una responsabilidad que debe ser asumida y compartida por la pareja.

Se deben reunir ciertas condiciones de salud y de madurez, tanto individual como de pareja, para alcanzar plenamente el papel de padres.

Hay que suministrar a los hijos los medios materiales necesarios para que puedan desarrollarse en forma integral.

En los adolescentes la capacidad biológica para ser padres aparece antes que la aptitud y responsabilidad para asumirla.



Bibliografía

Branden, N., *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, Barcelona, 1995.

Rodríguez Pellicer, Domingo, *Autoestima: Clave del éxito personal*, Editorial Manual Moderno, México, 1988.

www.monografias.com.mx

www.prometeo.us.es/recursos/la_orientacion/pag3.htm - 31k -

www.wikipedia.org/wiki/Toma_de_decisiones - 37k



