

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial

del 3 de abril de 1981



**“CONOCE MÁS DE TI
TALLERES DE AUTOESTIMA EN DOS GRUPOS DE MUJERES.”**

ESTUDIO DE CASO

Que para obtener el grado de

MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta

MARÍA EMMA RÍOS VERGARA

Director:

MTRO. ALBERTO JOSÉ SEGRERA TAPIA

Lectores: Mtra. Victoria Alicia Cortés Coronada

Mtra. María Magdalena Bayona Nieto

Ciudad de México

2017

A Lorenzo

Por elegir cada día ser mi compañero de vida. Por tu comprensión y tu esfuerzo, que han contribuido tanto a mi crecimiento intelectual y a la elaboración de este trabajo. Eres un gran ejemplo de dedicación y empeño que me impulsarme para crecer y ser siempre una mejor versión de mí misma. Te quiero mucho.

A mis hijos Diego y Lorenzo

Ustedes son mis grandes amores y mi motor. Deseo que sean hombres sin miedo de contactar con sus emociones y establezcan vínculos de protección y apoyo con las personas que amen.

A mis papás

Alcanzar una meta mas en mi vida me hace sentir muy satisfecha, orgullosa, plena que me eleva mi “autoestima” y me empodera. Gracias por todo su amor y por esa gran fortaleza que me demuestran cada día.

Cocoy gracias por presionarme tanto!.

Pipio aunque a veces no recuerdes ni que estudie se que estas muy contento que yo cumpla mis sueños.

A mis herman@s cuñad@s y sobrin@s

Por siempre estar a mi lado. Gordo gracias por tu apoyo.

Suegra

Por lo mejor y lo mas importante que tengo en mi vida,,,, su hijo.

Pequeña

Gracias por ser parte importante para la realización de este trabajo y por siempre estar disponible cuando necesito de tus consejos.

A mis compañeras de la maestria en Desarrollo Humano

Gracias por ser como son, unas grandes amigas. Mónica y Nora son las mejores compañeras para dar estos talleres.

A Alberto, Victoria y Magdalena

Por su compromiso con este trabajo. Agradezco mucho su tiempo y sus valiosos consejos, así como la confianza depositada en mi investigación.

Índice

Resumen.....	1
Introducción	2
Justificación	4
Marco Contextual.....	7
Primer taller.....	7
Qué es el movimiento Scout.....	7
Segundo taller.....	8
Análisis De Los Hechos Y Definición Del Problema	10
Antecedentes	10
Grupo de madres de Scouts.....	11
Grupo de propietarias de condominio.....	11
Marco conceptual	12
Autoestima	12
Nathaniel Branden.....	12
Mauro Rodríguez.....	14
Smeler y colaboradores.....	18
Psicología de la salud	19
Modelo Biopsicosocial	19
Modelo de cuadrantes de la autoestima.....	20
Teoría de la jerarquía de las necesidades básicas de los individuos.....	22
Bioenergética	26
Emociones.....	26
Arraigo.....	27
Respiración Consciente.....	28
Máscaras.....	29
Programación Neurolingüística (PNL).....	30
Anclas.....	31
Círculo del poder	32
Teoría Humanista de Carl Rogers	32

Metodología.....	33
Objetivo de este trabajo	33
Objetivo general de cada taller	33
Objetivos específicos	33
Diseño instruccional.....	33
Fase de valoración	34
Fase de desarrollo.....	35
Fase de implementación Taller 1	46
Resultados	61
Fase de implementación Taller 2	66
Resultados	80
Análisis comparativo de ambos talleres	85
Conclusiones	87
Bibliografía	90
Anexos.....	93
Anexo 1: Teoría del Yo integral	93
Anexo 2: Cuadro de las emociones	94
Anexo 3: Cuadro de valores.....	96
Anexo 4: Cuento “Carrera de las Ranas”	97
Anexo 5: Cuadrantes de la autoestima	98
Anexo 6: Cuestionario de autoestima	100
Anexo 7: Oraciones para elevar la autoestima	102
Anexo 8: Cuestionario “PRE”	103
Anexo 9: Cuestionario “POST”	104
Anexo 10: Cuestionario Pirámide de Maslow.....	105
Anexo 11: Teoría Autoestima.....	107
Anexo 12: Análisis de la película “El espejo tiene dos caras”	108

RESUMEN

El presente estudio de caso consta de dos talleres sobre el manejo de autoestima en dos grupos diferentes de mujeres, en un rango de edades de 31 a 54 años de edad y de diferentes niveles socioeconómicos y culturales.

El primer taller tuvo lugar con ocho mujeres, madres de niños y jóvenes del grupo “6 Toros” en la delegación Benito Juárez que lleva sus actividades en el Parque de los Venados ubicado entre las calles de División del Norte y Doctor Vértiz en la Colonia Portales Norte. El taller se llevó a cabo en dos sábados del mes de octubre y dos del mes de noviembre del 2011.

El segundo igualmente fue impartido a ocho mujeres en la delegación Álvaro Obregón, en el salón de usos múltiples del condominio Hacienda de Santa Fe ubicado en la calle de Bernardo Quintana 590, Delegación Álvaro Obregón. Se llevó a cabo en cuatro sesiones durante el mes de abril de 2015.

En los resultados de ambos talleres se observa que la falta de autoestima es recurrente en las mujeres, sin importar el estrato económico, social y cultural al que pertenezcan.

INTRODUCCIÓN

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) define la violencia contra la mujer como todo acto que cause “un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada”. (Animal político)

A lo largo de mi vida, he observado que la educación de las mujeres en nuestra sociedad genera una pérdida de valor en el concepto que tienen de ellas mismas. Esta situación se reproduce de generación en generación ya que ni son ni se sienten valoradas correctamente en la labor que desempeñan, ya sea en la casa, como madres de familia, o en sus trabajos.

La baja autoestima provoca que las personas permitan que tanto en su círculo familiar como en el laboral pasen encima de ellas, las maltraten o las agredan, situaciones que a su vez se manifiestan como depresión, abandono de sí mismas e incluso permitir los maltratos y la violencia en los círculos a lo que pertenecen.

Los dos talleres que se presentan en el actual trabajo fueron diseñados con el objetivo de que las mujeres participantes inicien un proceso de autoconocimiento, lo que posiblemente las llevará a incrementar o reforzar su autoestima y con ello mejorar la calidad de su vida.

Al considerar que:

“El estudio de caso utiliza una combinación de métodos, observaciones personales que, en determinados periodos o circunstancias, pueden transformarse en participación; el uso de informantes para promocionar datos actuales históricos; entrevistas directas, y el rastreo y estudio de documentos pertinentes y registros en poder del gobierno local o nacional, de viajeros etc.” (Blaxter, Hughes, & Tight, 2007, p. 42),

en el presente estudio se exponen diferentes puntos de vista de organismos internacionales y nacionales, periodistas, investigación personal, etc.

Preguntas de investigación

¿Las mujeres de México desarrollan una autoestima saludable?

¿Es importante el desarrollo de la autoestima en las mujeres?

¿Cómo las mujeres pueden desarrollar su autoestima?

¿El nivel socioeconómico y cultural influye en la autoestima?

Hipótesis

Hipótesis 1

Las mujeres mexicanas no desarrollan suficientemente su autoestima y esto las afecta en los planos físico, intelectual, emocional y social.

Hipótesis 2

Las mujeres mexicanas pueden desarrollar su autoestima de manera efectiva asistiendo a talleres de Desarrollo Humano.

Hipótesis 3

El nivel socioeconómico y/o cultural de procedencia no influye en la autoestima de las mujeres mexicanas

JUSTIFICACIÓN

Los talleres de autoestima estuvieron enfocados a las mujeres, ya que al ser las madres las cuidadoras principales en la familia, es muy importante que ellas estén mejor para poder educar a los hijos de una manera más segura y mejorar la autoestima de la familia, con lo cual, a futuro, la sociedad mexicana podrá contar con adultos mucho más seguros de sí mismos, con una autoestima fortalecida.

La autoestima de la mujer mexicana comienza con su autopercepción en relación a la belleza física, ya que según el periódico El Universal:

“Las mexicanas son las que peor se sienten consigo mismas cuando miran a mujeres bonitas en las revistas femeninas, al menos así lo declaró 43 por ciento de las entrevistadas en un estudio nacional realizado por una marca de productos de belleza femenino, seguido por las francesas que alcanzaron apenas 17 por ciento. Además la palabra “hermosa” prácticamente queda fuera del vocabulario de nuestras compatriotas cuando se trata de hablar de su aspecto, e incluso, les incomoda usar el término, prefieren sustituirlo por “natural” o “promedio” para describirse, y en menor medida emplean las palabras “atractiva”, “femenina”, “bonita” o “linda”.” (El Universal, 2005)

Un factor determinante en esta situación es la violencia de género, ampliamente extendida en la sociedad mexicana, sin importar el estrato social, económico o cultural.

“En la conmemoración del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer, el Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres), dio a conocer que alrededor de 47% de las mujeres mexicanas de 15 años y más han sufrido algún incidente de violencia emocional, económica, física o sexual a lo largo de la relación sentimental con su actual o última pareja.” (ONU Mujeres, 2011)

La violencia y sus repercusiones negativas sobre la autoestima ha llamado la atención a nivel internacional. Como respuesta a este problema global, la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en enero del 2011 puso en marcha su proyecto llamado ONU Mujeres, que trabaja por la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres.

“La igualdad de género es un derecho humano fundamental que tiene enormes repercusiones económicas. El empoderamiento de las mujeres estimula economías prósperas, por ejemplo al impulsar la productividad y el crecimiento. Las mujeres siguen sufriendo formas extremas de violencia y continúan excluidas de muchas oportunidades económicas.” (ONU Mujeres, 2011)

La periodista Carmen Aristegui (Aristegui Noticias, 2013) plantea que las mujeres mexicanas con baja autoestima padecen distintos tipos de violencia;

Violencia comunitaria

El 37.1% de las mujeres ha sido víctima de violencia comunitaria, la cual consiste en tocamientos, manoseos, agresiones físicas, insinuaciones o propuestas para tener relaciones sexuales, obligación de mirar o realizar actos sexuales provenientes de desconocidos, vecinos, amigos, policías o militares.

Violencia emocional

El 43.1% de las mujeres ha padecido algún tipo de violencia emocional, que engloba actitudes como el que las han humillado, menospreciado, encerrado; les ha destruido sus cosas o las del hogar, las han vigilado, amenazado con un arma o con irse, o con matarse o matarlas o las han corrido de la casa, entre otras.

Violencia económica

El 24.5% de las mujeres ha sido víctima de ésta al recibir reclamos de su pareja por la forma en que gastan o porque les han quitado dinero o bienes (terreno, propiedades, etc.)

Discriminación y violencia laboral

De acuerdo con la periodista citada anteriormente, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), informó que más de la cuarta parte de las mujeres asalariadas en México (26.3%), ha padecido discriminación laboral de sus empleadores, como despido, reducción de salario o no recontractación por su edad o estado civil; menor salario, prestaciones y oportunidades para ascender respecto de las que tuvieron los hombres, así como solicitud de la prueba de embarazo como condicionante para ser contratadas o para su permanencia en el trabajo.

Violencia física o sexual

La violencia física o sexual que han sufrido las mujeres, ha llevado a la quinta parte de ellas a pensar en suicidarse (21%) en incluso 9% lo ha intentado y también ha propiciado que la tasa de homicidios del género femenino se duplique o cuadriplique en algunas entidades respecto al promedio nacional.

En la mayoría de los lugares, las mujeres son avergonzadas o intimidadas por denunciar a la policía la violencia, particularmente la sexual. Cuando ellas se sobreponen a las diversas barreras sociales y tabúes, e interponen una denuncia, se enfrentan frecuentemente con crueles e insensibles reacciones oficiales, que de manera efectiva impiden todo acceso a la justicia. La violencia en contra de las mujeres y las niñas se ha perpetuado por siglos de dominación masculina y de discriminación basada en el género.

En un estudio realizado por el Psicólogo Eduardo Quijano para la Universidad de Houston, Texas, se analizó por qué dentro de los mejores golfistas del mundo hay tan pocos jugadores latinoamericanos y se observó que el problema se basa en que las madres latinoamericanas construyen la autoestima de sus hijos con relación a recompensas; “si te portas bien te compro tu juguete”, “si sacas buenas calificaciones te llevo de viaje, etc.” Dicho estudio concluyó que los golfistas educados por recompensas positivas en la educación de la infancia –por ejemplo, aquellos que estaban seguros de obtener seguridad y beneficios independientemente de su comportamiento– mostraban una mayor autoestima que sus contrapartes, lo cual se veía reflejado en un desempeño profesional exitoso. (Quijano, 2016)

Después de la investigación realizada, me resultó importante trabajar en fortalecer la autoestima en las mujeres mexicanas dado su papel en la educación de la sociedad.

MARCO CONTEXTUAL

Primer taller

El primer proyecto de intervención que realicé fue con mujeres, en su mayoría madres de familia del grupo de los Scouts de México “6 Toros”. Este grupo se reúne los sábados en el Parque de los Venados de la Delegación Benito Juárez.

El trabajo se efectuó durante el tiempo que los niños se encontraban en actividades, aprovechando que las madres no tenían más ocupación que sentarse a esperarlos.

Para comprender mejor la relevancia del taller para este grupo, se hacen a continuación algunos señalamientos sobre el movimiento Scout.

Qué es el movimiento Scout

El movimiento Scout es un movimiento de educación no formal, complementario de la familia y la escuela, cuyo propósito es contribuir al desarrollo integral y a la educación permanente de los jóvenes. De acuerdo a la Asociación de Scouts de México A.C.:

“Los Scouts creen en la familia como una raíz integradora de la comunidad y centro de una civilización basada en el amor, la verdad y la justicia. Educan en el amor, fuerza capaz de unir con estabilidad a un hombre y a una mujer y construir una familia que forme personas. Contribuyen al desarrollo de todo hombre y de todos los hombres. El hombre y la mujer, en la plenitud de sus existencias y en la riqueza de sus semejanzas y diferencias. La persona humana, en su identidad singular y en su cultura, sin distinción de origen, raza, credo o situación social. Los Scouts educan para la libertad y buscan desarrollar la capacidad de pensar antes que la adquisición de conocimientos o habilidades específicas. Fortalecen en los jóvenes la voluntad de optar por una jerarquía de valores que otorgue a sus vidas un argumento y los invitan a ser coherentes con esa opción. Caminan en la búsqueda de Dios y piden a sus miembros vivir auténticamente su fe, ser fieles a la religión que expresen y dar testimonio de ella.” (Scouts, 2009)

En el tiempo que se realizó este proyecto, el grupo “6 Toros” estaba a cargo de la Srita. Brenda López, quien comentó que en su programa educativo trabajan con valores y principios, para lograr devolverle a la sociedad hombres y mujeres

íntegros, con liderazgo para enfrentar de la mejor manera el día a día. De esta manera, para ellos es sumamente importante trabajar con los padres de familia, ofreciéndoles opciones para su crecimiento personal y así mejorar su calidad de vida. El conocerse permite valorarse adecuadamente, tomando mejores decisiones tanto personales como para la familia, lo que a su vez mejora los lazos afectivos, la comunicación efectiva y afectiva, además de la confianza dentro de la familia.

En este sentido, es importante que los padres de familia tengan una actitud positiva ante la vida, ya que es parte de la formación que se da a los niños integrantes de los Scouts y de esa manera se logra que los vínculos familiares sean más sólidos.

La Srita. López fundamenta lo dicho en la frase de Baden Powell, fundador del movimiento Scout y que a la letra dice; “La gran ventaja que se saca de la práctica del dominio de uno mismo, es la habilidad que se obtiene para poder alejar los pensamientos desagradables y sustituirlos por otros que satisfagan y sean alegres.” (Baden Powell, 2006, p. 259)

Segundo taller

El segundo proyecto de intervención que presento, se realizó cuatro años después con modificaciones que se vieron necesarias a partir del primero.

La realización de este taller se debió a que un grupo de señoras me contactó argumentando que estaban interesadas en un proyecto para mejorar su vida personal. Como consecuencia, se les impartió el programa de Desarrollo Humano llamado “Vida Plena”, iniciando con el taller de Autoestima.

El taller se llevó a cabo en el salón de usos múltiples del condominio Hacienda de Santa Fe, Delegación Álvaro Obregón, con ocho mujeres, que al igual que las del primero, son mujeres interesadas en el conocimiento de sí mismas para lograr ser mejores personas.

Ambos talleres se impartieron en condiciones muy distintas; el primero se dio en un parque con todas las incomodidades y distracciones que se dan en un lugar al aire libre y el segundo en un salón cerrado y sin distracciones.

Tabla 1. Condiciones en que se aplicaron los talleres.

CONDICIONES	TALLER 1	TALLER 2
Fecha	22 y 29 de octubre 2011 5 y 12 de noviembre 2011	7, 14, 21 y 28 de abril de 2015
Número de participantes	13 mujeres y un hombre,. Únicamente se presentan los resultados de las 8 mujeres que asistieron a todas las sesiones, siete de ellas eran madres de familia y una soltera.	8 mujeres, todas ellas eran madres
Horario y duración	11 a.m. a 2 p.m. Duración total: 12 horas	10 a.m. a 2 p.m. con 15 min. de descanso Duración total: 16 horas
Dirigido a	Familiares de Scouts	Abierto a cualquier persona
Edad promedio	40.5 años	40.5 años
Estudios	2 personas con secundaria 1 técnico en cómputo 5 con licenciatura	8 con licenciatura
Lugar de impartición	Parque de los Venados	Salón de usos múltiples del condominio Hacienda de Santa Fe

ANÁLISIS DE LOS HECHOS Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Antecedentes

Durante mi vida he observado que las personas que se valoran, saben lo que quieren, ponen límites sin agredir a los demás, tienen una buena autoestima y pueden ir construyendo su vida con mayor asertividad, sin estar agrediendo a sus seres queridos ni buscando a cualquier costo la aprobación ajena.

En el caso de las mujeres, es común que cuando nacen los hijos tiendan a mirar más hacia ellos, la casa o su pareja y a tratar de resolver los problemas que se presentan día a día, lo que muchas veces las lleva a dejar de mirarse a ellas mismas y esto se puede ver reflejado en una baja autoestima. Entonces pueden surgir, entre otros, los siguientes problemas:

- Dificultad para expresar lo que realmente quieren para sí mismas.
- Problemas para saber lo que quieren, lo que se deriva en problemas de relaciones con las otras personas.
- Tristeza y depresión que les lleva a sentirse devaluadas.
- Dificultad para establecer un proyecto a futuro y por ende no logran establecer ni alcanzan sus metas.
- Imitación de lo que hacen los demás, lo cual les genera problemas de personalidad.
- Desinterés por sus situaciones de vida y a la larga apatía por conocer otras cosas en la vida.
- Dependencia afectiva, económica y laboral en muchas mujeres de nuestra sociedad.

Gran parte de la autoestima de una persona se forma en la niñez, sin embargo siempre puede cambiar y mejorar. Al trabajar en ellas mismas para incrementar su propia autoestima, las madres podrán educar a los hijos con una autoestima más consolidada que la que tuvieron ellas cuando eran pequeñas; de modo que puedan valorarse, quererse, poner límites y, en términos generales, llevar una vida mucho más plena.

Grupo de madres de Scouts

La entonces dirigente del grupo “6 Toros” de los Scouts, la Srita. López, me comentó sus observaciones: Ella considera que el constante ajeteo de la vida diaria en la que están inmersas todas las familias, en ocasiones daña la autoestima de los padres y a su vez la de los hijos.

Para el movimiento Scout es muy importante que las madres tengan formación humana, ya que una madre más segura de sí misma logrará proyectar en sus hijos una mejor autoestima y ellos estarán mejor día a día. Al proponerle trabajar con los padres de familia, ella apoyó la iniciativa con gran entusiasmo.

Se propuso la intervención didáctica en forma de taller, en la que se privilegió que los participantes aprendieran mediante la práctica, permitiendo un aprendizaje significativo de calidad.

Grupo de propietarias de condominio

Este grupo surgió a partir de la necesidad de un grupo de mujeres, vecinas y amigas, de involucrarse en la práctica del Desarrollo Humano a partir de una inquietud conjunta por mejorar su calidad de vida. Al comenzar a trabajar con ellas, resultó evidente que el punto de partida tendría que ser la autoestima, pues a pesar de pertenecer a un entorno privilegiado de la sociedad y llevar, en apariencia, una vida satisfactoria, con todas sus necesidades materiales y familiares cubiertas, un factor común que manifestaron fue una sensación de insatisfacción en sus vidas, directamente vinculada con un vacío personal. Trabajar la autoestima lleva al autoconocimiento.

Después de haber facilitado ambos talleres, me queda claro que las personas cuando buscan ***conocerse mejor, logran una mejoría importante en su calidad de vida***, sin importar el nivel social o educativo en el que se desarrollan.

MARCO CONCEPTUAL

Autoestima

Actualmente, el tema de la autoestima es uno de los más recurrentes en la psicología. Se tocarán en este punto las aportaciones de Nathaniel Branden, Mauro Rodríguez y Smeler, en cuyas aportaciones se basó el desarrollo de los talleres.

Nathaniel Branden

“Hay realidades que no podemos evitar. Una de ellas es la importancia de la autoestima.” (Branden, 2009, p. 21) Dicho de otro modo, la autoestima es una necesidad humana fundamental. De acuerdo con el autor, funciona a su manera en nuestro interior con o sin nuestro conocimiento.

Para Branden, la autoestima es una doble vía que se retroalimenta: el nivel de nuestra autoestima influye en nuestra forma de actuar y, a su vez, nuestra forma de actuar influye en el nivel de nuestra autoestima. “La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y en saber que somos merecedores de la felicidad.” (Branden, 2009, p. 22)

En el siguiente cuadro se muestran los cuatro elementos a través de los cuales puede observarse el nivel de autoestima de un individuo:

Tabla 2. Elementos de la autoestima para Nathaniel Branden.

ELEMENTOS	AUTOESTIMA BAJA	AUTOESTIMA ALTA
Autoconciencia	Desconfío de mi mente, soy pasivo, poco consciente de mis actividades.	Confío en mi mente y mi criterio, soy reflexivo y consciente de mis actividades.
Actitud ante las dificultades	Desisto cuanto hay dificultades.	Persisto ante las dificultades.
Resultados	Obtengo más fracasos que éxitos.	Obtengo más éxitos que fracasos.
Creencia y actitud	No me respeto a mí mismo, acepto la falta de respeto, abuso o acepto que me exploten. Si sucede esto y me resigno, el respeto a mí mismo se deteriorará todavía más.	Me respeto y me comporto de manera que los demás también me respeten. El trato de los demás refuerza mi sentimiento de valer.

Fuente: Creación de la autora del estudio de caso.

De acuerdo con Branden (2009), la autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí.

1. La sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: *la eficacia personal*.
2. La sensación de considerarse merecedor de la felicidad: *el respeto a uno mismo*.

La eficacia personal significa confiar en el funcionamiento de la propia mente y la capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en la propia capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de los intereses y necesidades. En resumen, es creer y confiar en sí mismo.

El respeto a uno mismo se refiere a una afirmación sobre la valía personal que abre la puerta al derecho a vivir y ser feliz, considerando los propios pensamientos, necesidades, y a satisfacer los derechos innatos naturales. Al respecto, señala Branden, “significa el reafirmarme en mi valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mis necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales.” (Branden, 2009, p. 39)

Tal vez la aportación más sobresaliente de Branden es la relacionada con lo que llama los seis pilares de la autoestima, los cuales consisten en seis prácticas con las que puede hacerse crecer este importante elemento de la personalidad:

1. *La práctica de vivir conscientemente*. Se refiere a la conciencia como la suprema manifestación de la vida. Cuánto más elevada sea la forma de conciencia, más avanzada será la forma de vida. La conciencia es el instrumento básico de supervivencia.
2. *La práctica de aceptarse a sí mismo*. Es imposible pensar en autoestima sin aceptación a uno mismo. Mientras que la autoestima es algo que se experimenta, la aceptación de sí mismo es algo que se hace.
3. *La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo*. Esto implica tomar responsabilidad de los propios actos y del logro de las metas. Lo cual significa responder por la propia vida y bienestar.
4. *La práctica de la autoafirmación*. Esto es, respetar los propios deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad.

No significa pisar a los demás, sino ser uno mismo en forma abierta. Implica un trato respetuoso en todas las relaciones humanas.

5. *La práctica de vivir con propósito.* Utilizar las facultades propias para obtener las metas que se han elegido, por ejemplo, la meta de estudiar, de crear una familia, de ganarse la vida, de empezar un negocio nuevo, de introducir un producto nuevo en el mercado, de construir una casa de vacaciones, mantener una relación amorosa, estable y feliz. Las metas son las que impulsan, exigen aplicar nuestras facultades y vigorizan la vida.
6. *La práctica de la integridad personal.* Consiste en la integración de ideales, convicciones, normas y creencias, por una parte, y la conducta, por otra. Cuando la conducta es congruente con los valores declarados, y éstos concuerdan con los ideales y la práctica, se obtiene integridad.

Mauro Rodríguez

Mauro Rodríguez (1936-2007) fue un psicólogo y psicolingüista mexicano, altamente interesado en todos los temas relacionados con el Desarrollo Humano. Su propuesta es un método para diagnosticar y desarrollar autoestima, al cual nombra la *escalera de la autoestima*.

Rodríguez señala lo siguiente: las ciencias tecnológicas que trabajan con cosas materiales, se han desarrollado mucho más rápido que las ciencias que estudian a las personas, lo que provoca un desequilibrio entre la tecnología y el humanismo. De ahí que, según este autor, el 80% de los problemas serios que aquejan a las organizaciones están relacionadas con el factor humano. Afortunadamente, en los últimos años la sociedad mexicana ha reaccionado y es cada vez mayor el número de empresas que se preocupan por desarrollar en forma racional el capital humano a todos los niveles. Esto se refleja no en un aprendizaje convencional predeterminado por una escuela o maestro, sino en cambios interiores que se reflejan en nuevas conductas.

Rodríguez comenta varias frases que me gustaría recalcar:

- “Solo el hombre tiene el poder de contemplar su propia vida y su actividad; solo él goza el privilegio de la conciencia.”

- “La peor desgracia que le puede suceder a un hombre es pensar mal de uno mismo.”
- “Nada beneficia más al hombre que su autoestima.”
- “El interés del hombre por el mundo es solamente reflejo de los intereses en sí mismo” (Rodríguez, 1988, p. 1)

Rodríguez enfatiza que la persona que no tiene amor por sí misma se vuelve egoísta. La autoestima es conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo. Según este autor, Maslow decía que una persona podrá respetar a los demás solamente cuando se respeta a sí mismo. (Rodríguez, 1988, p. 2)

Hace referencia a Peretz, Elkins, Rogers, Maslow, Bettelheim y otros, quienes afirmaban que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, lo que significa que es la plena expresión de sí mismo.

El ser humano tiende a preocuparse más por arreglar lo que está fuera de él, cuando la mayoría de las soluciones de muchos problemas está en uno mismo; el hombre es el único ser que tiene el poder de contemplar su vida y el privilegio de la consciencia, que lo lleva a buscar, transformar, escoger y decidir lo que para él es significativo. Por lo tanto, el que no se ama no puede ser libre y no tendrá confianza en sí mismo para atreverse a serlo.

Basándose en la teoría de Víctor Frankl, Rodríguez afirma que el ser humano tiene la capacidad para elegir la actitud personal ante cualquier reto y así decidir su propio camino. De este modo, lo que el hombre llega a ser lo tiene por sí mismo.

Dado que una de las herramientas fundamentales del taller que se presenta en este trabajo se basa en el modelo de “La escalera de la autoestima”, a continuación se detalla en qué consiste esta propuesta.

Rodríguez propone que la autoestima no es algo con lo que se nace y se tiene en una cantidad, es más bien un proceso que se asemeja al trabajo de subir por una escalera. (Rodríguez, 1988, p. 4)

En este proceso, cada escalón es una fase en la que se obtienen ciertos logros y se prepara el siguiente paso, el cual lleva a un incremento de los factores que llevan a

una alta autoestima. Cabe aclarar que no se trata de un proceso estático, sino de un continuo en constante modificación. Los pasos de esta escalera son:

1.- **AUTOCONOCIMIENTO.**- Este primer escalón implica conciencia estar al tanto de las partes que componen al “yo”, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo; conocer el por qué de sus emociones y comportamientos.

2.- **AUTOCONCEPTO.**- Se refiere a las creencias acerca de sí mismo, las cuáles se manifiestan en la conducta. Esto significa que si alguien se cree tonto actuará como tonto; si se cree inteligente o apto actuará como tal.

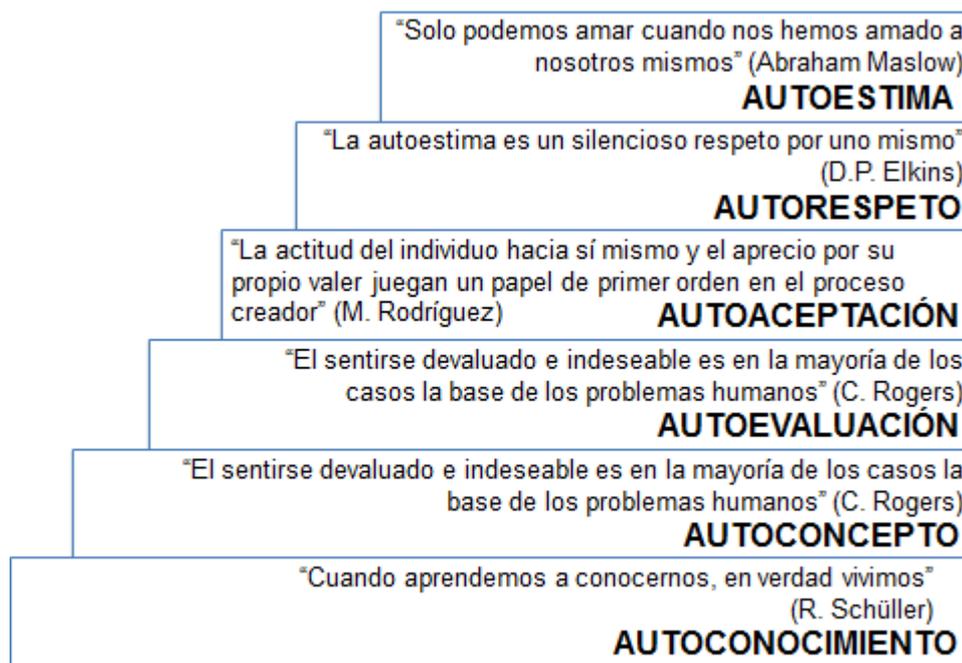
3.- **AUTOEVALUACIÓN.**- Refleja la capacidad interna de evaluar las cosas, reconociendo lo que le enriquece y satisface, lo que le hace sentir bien, le permite crecer y aprender. Contempla el grado de valoración que posee una persona y ésta le permite escoger el rumbo que quiere para su vida.

4.- **AUTOACEPTACIÓN.**- Consiste en admitir y reconocer todas las partes de sí mismo; la forma de ser, sentir y de actuar. Con ella, es posible que una persona transforme y mejore en lo que puede cambiar.

5.- **AUTORRESPECTO.**- Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

6.- **AUTOESTIMA.**- Es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades. Si se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por el contrario, si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta ni respeta. Entonces no tendrá autoestima.

Ilustración 1. Escalera de la autoestima.



Fuente: (Rodríguez, 1988, p. 4)

Para concluir con las aportaciones de Rodríguez, incluyo la visión que él tiene sobre cómo puede identificarse el nivel de autoestima:

Tabla 3. Visión de Mauro Rodríguez sobre identificación del nivel de autoestima.

AUTOESTIMA ALTA	AUTOESTIMA BAJA
<p>Es una persona honesta, responsable, se siente importante, posee autoconfianza, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella es su mejor recurso. Está dispuesta a valer a los demás, irradia confianza y se acepta totalmente a sí misma como ser humano.</p> <p>Reconoce sus propias limitaciones y debilidades. Toma todos los momentos de crisis o depresión como un reto que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes, ya que ve estos momentos como una oportunidad para conocerse mejor y promover cambios.</p>	<p>Es una persona que piensa que no vale nada o muy poco, espera ser engañada, pisoteada, menospreciada por los demás y atrae lo que está pensando.</p> <p>Es desconfiada; se hunde en la soledad y el aislamiento, se vuelve apática hacia ella misma y las personas que la rodean y tiene propensión a pisotear a los demás.</p> <p>Cuando sufre derrotas se desespera. Puede recurrir a las drogas, suicidio o asesinato.</p> <p>Envidia lo que poseen los otros y tiene sentimientos de ansiedad, miedo, agresividad y rencor.</p>

Smeler y colaboradores

Smeler, Vasconcelos, Wells y Marvelle (1989) concluyen que existen cuatro formas de definir la autoestima, todas ellas referidas al *self*, que ellos describen como autoconcepto:

- *Enfoque actitudinal.* Desde este punto de vista, las definiciones de la autoestima se basan en la idea de que el *self* puede ser considerado como cualquier objeto de atención para el sujeto.
- *Diferencia entre el self real y el ideal.*
- *Respuestas psicológicas que las personas sostienen de su self.* Estas respuestas se describen normalmente como de naturaleza afectiva o basadas en el sentimiento de valoración personal: positiva-negativa, aceptación-rechazo.
- *La autoestima como función o componente de la personalidad.* La autoestima se considera como parte de uno mismo o sistema del *self*, normalmente la parte vinculada a la motivación y/o autorregulación.

Para Bolck y Robin la autoestima es “el punto en el que uno se percibe a sí mismo como relativamente próximo a ser la persona que uno quiere ser y/o relativamente distante de ser la clase de persona que no quiere ser, con relación a las cualidades personales que valoran tanto positiva como negativamente”. (Ortega Ruíz & Minguez Vallejos, p. 337)

La autoestima se ha definido, hasta ahora, como la autovaloración que hace el sujeto de sus cualidades y sus carencias, de sus posibilidades y sus límites. Es indudable que la autoestima tiene un origen exógeno al propio individuo: nadie nace con alta o baja autoestima. Ésta se alimenta del conjunto de atribuciones que a diario se reciben del entorno socio-familiar, siendo los años de la infancia y adolescencia los períodos claves en la formación de la autoestima, en dimensiones tales como la académica, física, social, etc. (Ortega Ruíz & Minguez Vallejos, p. 337).

Revisando lo que dicen otros autores sobre la autoestima, quisiera mencionar lo que nos comenta Padilla Asencio:

“Cada persona tiene una idea y una imagen de sí misma que ha creado a lo largo de su vida y sus experiencias. Esa imagen es lo que nos hace

valorarnos y determinar nuestra forma de actuar ante el mundo, si eres listo o tonto, fea o bonita, capaz o incapaz, etc. Esta valoración es muy importante ya que definirá qué tanto de nuestro potencial alcanzamos, nuestros logros e incluso fracasos, dependiendo de si nos visualizamos como seres capaces de expandirse o como seres auto limitados”. (Padilla Asencio, 2011, p. 20)

Psicología de la salud

Modelo Biopsicosocial

Una segunda herramienta que se empleó en los talleres es el “yo integral”.

Esta propuesta parte del modelo implementado por la Psicología de la salud, el cual indica que el ser humano se desarrolla en tres ámbitos o esferas: la biológica, la psicológica y la social; de ahí que el modelo se denomine “Biopsicosocial”. Se analizan a continuación estos tres componentes:

El yo físico, es lo que se ve más claramente, el cuerpo. Se refiere a la necesidad de atención y cuidado para poder desarrollar las capacidades físicas como correr, nadar, bailar etc.

El yo psíquico, es la parte interna del ser humano, lo que no se ve pero mueve al cuerpo hacia la acción. A su vez tiene tres componentes:

- La parte emotiva, es la que lleva al hombre a conocerse a través de los estados de ánimo, sentimientos y emociones.
- La mente, que tiene todos los talentos. Es necesario desarrollarlos y más aún, estar consciente de ello para poder manejarlos positivamente. La mente es el puente para el espíritu, es decir, lo que la persona es en verdad.
- El espíritu, que nos habla de las creencias que la persona va teniendo a lo largo de su vida.

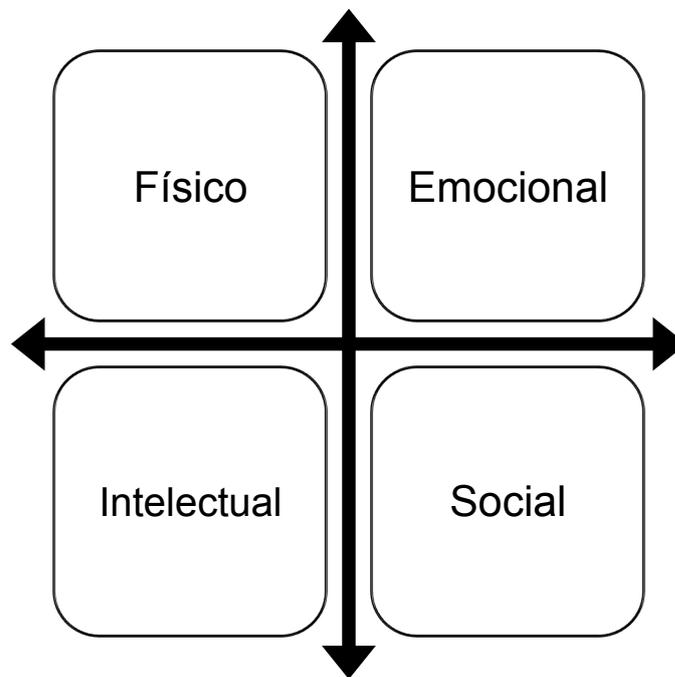
El yo social puede expresarse a través de los papeles que vive el individuo, por ejemplo hermano, amigo, padre, madre, vecino, alumno, maestro, empleado, jefe, etc. Al relacionarse, el hombre trasciende a través del yo social, pero no de lo que él cree, sino de lo que en realidad es.

Modelo de cuadrantes de la autoestima

En los talleres se empleó el modelo biopsicosocial con una adaptación en la que el Yo psíquico se subdivide en dos partes (emocional e intelectual), dando por resultado el modelo de cuatro cuadrantes.

Éste se empleó en los talleres, con el objeto de que las participantes identificaran aspectos puntuales que podrían potenciar o interferir en su autoestima.

Ilustración 1. Cuadrantes de la autoestima



A continuación se explica cada cuadrante, indicando las preguntas que sirvieron como detonante para identificar el estado de cada persona en relación con cada uno de ellos.

- **Cuadrante Físico**

Al nacer, tenemos una estructura física que nos sostiene, un cuerpo material. La salud integral inicia por el cuidado del cuerpo y la satisfacción de sus necesidades legítimas, como mantenerlo limpio, caliente, bien alimentado, ejercitarlo, etc.

Las preguntas detonadores que se abordaron en los talleres para este tema fueron:

¿Cómo está mi cuerpo hoy día?, ¿Me alimento de una manera equilibrada?, ¿Estoy sana?, ¿Hace cuánto tiempo que no voy al doctor a una revisión?, ¿Hace cuánto tiempo que no voy al dentista a hacerme una limpieza?

- ***Cuadrante Emocional***

Los sentimientos como el amor, tristeza, rabia, alegría, miedo, etc., se dan, se expresan y se sienten en el cuerpo físico. Las emociones no sólo se piensan, no están en la mente sino que se sienten con todo el cuerpo; la garganta nos aprieta ante el dolor, el puño se cierra con la rabia, el miedo nos paraliza o nos hace correr, el amor nos dilata las pupilas y nos hace escapar cierta sonrisa.

Es importante que aprendamos a distinguir cómo y cuándo aparecen, a expresarlas y que no nos dominen.

Cuando nuestras necesidades de expresión emocional se satisfacen, aprendemos que cuando existe un vínculo emocional sano y significativo, se nos querrá por lo que somos, independientemente de lo que hagamos, con un amor incondicional.

Las preguntas detonadores que se abordaron en los talleres para este tema fueron:

¿Cómo expreso mis sentimientos y emociones?, ¿Me permito expresarlos en compañía y/o a solas?, ¿Me permito llorar?, ¿Cómo reacciono ante los gestos amorosos?, ¿Qué o quién es Dios para mí?, ¿Cómo valoro mis manifestaciones artísticas?, ¿Qué religión tengo?, ¿En quién creo?

- ***Cuadrante Intelectual***

La escolarización y el estudio nos permiten desarrollar nuestro entendimiento, poner orden en nuestro mundo desde la razón, encontrar las respuestas, valores y emitir juicios. Disciplinar la mente, aprender constantemente, ser capaces de razonar con claridad, son elementos que aportan mucho a la autoestima. Cuando nuestras necesidades intelectuales se desarrollan y satisfacen, podemos discernir, ordenar, separar, y por lo tanto, elegir y tomar decisiones desde nuestro propio juicio y responsabilidad.

Las preguntas detonadores que se abordaron en los talleres para este tema fueron:

¿Se valora mi opinión?, ¿Quién lo hace y quién no?, ¿Se me estimula a hablar y discutir?, ¿Expreso realmente lo que quiero decir?, ¿Mi juicio tiene respaldo?, Cuando se me pregunta algo, ¿alguien más responde por mí?, ¿Leo el periódico o

veo el noticiero?, ¿Yo decido por quién voto o alguien más decide por mí?; Si trabajo, ¿me gusta mi trabajo?, ¿Administro el dinero de mi casa?, ¿Gasto de manera desmedida?

- ***Cuadrante Social***

La parte social en todas las personas es de suma importancia. Como seres que vivimos en relación, nuestra salud depende en gran medida de la calidad y cantidad de relaciones que mantenemos y dejamos a lo largo de nuestra vida.

Este cuadrante se asocia con la capacidad para mantener relaciones interpersonales que conformen una 'red' de protección. Las habilidades personales que requiere el cuidado de este cuadrante incluyen la comunicación, la empatía y la generosidad. Las preguntas detonadores que se abordaron en los talleres para este tema fueron:

¿Quién fomenta la unión en mi familia de origen?, ¿Cómo me llevo con mis hijos y mi pareja?, ¿Le doy prioridad a mi familia o a mis amigos?, ¿Me doy tiempo para salir a solas con mi pareja?, ¿Me doy tiempo de salir sola al cine o de compras?, ¿Me gusta hacer nuevas amistades?

Teoría de la jerarquía de las necesidades básicas de los individuos

Abraham Harold Maslow (1934-1970) fue un doctor en psicología estadounidense, hijo de inmigrantes judíos rusos no ortodoxos. Es conocido como uno de los principales exponentes de la psicología humanista.

Quizá la aportación a la psicología más conocida de este autor es la Teoría jerárquica de las necesidades básicas de los individuos.

La propuesta de Maslow es que las motivaciones del ser humano se originan a partir de sus necesidades, las cuales tienen una estructura piramidal. De acuerdo con Maslow, para que un individuo pueda percibir las necesidades que tiene en un nivel superior de la pirámide, los niveles inferiores deben estar razonablemente satisfechos. En un orden de la base a la cúspide, Maslow plantea la siguiente jerarquía de necesidades:

- ***Necesidades Fisiológicas:***

Son las que se toman como punto de partida, ya que son las más primordiales. Hay que satisfacerlas antes de cualquier otra necesidad; si al ser humano le falta

alimento, seguridad, amor y estima, sentirá la necesidad de alimento más que de ninguna otra.

“Las necesidades fisiológicas cuando son satisfechas cesan de existir como determinantes activos y organizadores del comportamiento. Un deseo que es satisfecho ya no es un deseo. El organismo y su comportamiento están dominados sólo por las necesidades insatisfechas. Si se satisface el hambre, éste llega a carecer de importancia en la dinámica corriente del individuo.” (Arredondo García, 1980, p. 44)

- ***Necesidades de seguridad:***

El hombre adquiere seguridad generalmente cuando tiene un trabajo consolidado. Se siente protegido si logra una cuenta de ahorros, seguros de vida, coche, de salud, etc.

Además, muestra preferencia por las cosas familiares o conocidas; tiende hacia una religión o filosofía que esté de acuerdo con su manera de ver el mundo.

“En algunos individuos de característica neurótica, éstos se comportan como niños inseguros y reaccionan a peligros imaginarios, desconocidos en el mundo, sin embargo ellos lo perciben hostil, opresivo y amenazador y como si siempre lo amenazante fuese una catástrofe, sus necesidades de seguridad son de búsqueda de protección o de una persona más fuerte de quien puedan depender”. (Arredondo García, 1980, p. 45)

- ***Necesidades de Afiliación***

Estas aparecen cuando las necesidades fisiológicas y las de seguridad ya han sido satisfechas; aquí las personas considerarán un problema la ausencia de amigos, novia, esposa o hijos y se enfocarán en cubrir la necesidad de relaciones afectuosas.

“La frustración de estas necesidades ocasiona desajustes muy profundos en las personas, la parte sexual se considera puramente fisiológica, lo importante en estas necesidades es la afiliación a la pareja, no la parte sexual” (Arredondo García, 1980, p. 47)

- **Necesidades de Autoestima**

Necesidad o deseo de una evaluación estable, basada en su personalidad y autorrespeto, autovaloración, así como el aprecio de los seres que los rodean. Confianza frente al mundo, independencia, libertad, realización, así como el deseo de reputación y prestigio, que se refiere al respeto y estima de otras personas; reconocimiento, atención, importancia y apreciación.

“La satisfacción de la necesidad de auto-aprecio, conduce a sentimientos de auto-confianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia, de ser útil y necesario en el mundo. Pero la frustración de estas necesidades, produce sentimientos de inferioridad, debilidad o importancia, los cuales a su vez, dan lugar a reacciones desanimadoras e incluso compensatorias o neuróticas. El auto-aprecio más estable se basa en el respeto merecido, la fama, la celebridad externa y la adulación no deseada.” (Arredondo García, 1980, p. 49)

- **Necesidades de Auto-Realización**

Llegan después de tener satisfechas las necesidades anteriores. Reflejan el deseo de las personas por crecer y desarrollar su potencial al máximo.

La persona “meramente sana”, según Maslow, “gusta de la cultura, sus metas son benévolas, están llenos de buenos deseos y carecen de malicia”

Maslow propone que una necesidad se vuelve preponderante cuando es inferior insatisfecha y pasa a convertirse en necesidad primaria o central de la persona. Rodríguez (1988, p. 33) propone el siguiente ejemplo:

“Piense en una madre soltera que acaba de quedar sin trabajo; tal vez le preocupe conseguir alimentos para ella y su familia. En este caso las necesidades preponderantes serían las fisiológicas. En cambio, si ha ahorrado o si ha heredado mucho dinero, entonces las preponderantes serían las necesidades de nivel más alto, como las necesidades sociales o de valorización. Según Maslow, para motivar a una persona es preciso satisfacer su necesidad preponderante, en el caso de la madre soltera sería efectivo ofrecerle una remuneración económica importante.”

La teoría de Abraham Maslow se fundamenta en que el darse cuenta de cómo se es real y profundamente, sería la llave para tener una personalidad sana, exitosa y

creativa. La alta autoestima es un prerequisite para confiar en el propio organismo, la suficiente como para que éste sea el foco de su autoevaluación y la guía de su vida. “Sólo una persona que se ama y respeta es capaz de realizar todo su potencial, es un proceso que cada día la lleva a su auto realización” (Rodríguez, 1988, p. 55)

“La pirámide está dividida en dos sectores; necesidades básicas que son las Fisiológicas, de Seguridad, de Pertenencia (afiliación) y de Reconocimiento (autoestima) y las necesidades de Crecimiento que son las de Autorealización. Las necesidades fisiológicas son iguales a las de los animales; sin embargo, el hombre, una vez satisfecha su hambre, busca el siguiente nivel dejando el primero de ser una meta para convertirse en un medio de energía y salud que le permite subir al siguiente, y así sucesivamente se va “liberando” de estas necesidades, que aunque permanecerán siempre, van siendo de menor importancia, ya que alcanzamos niveles superiores donde el hombre encuentra mayores satisfacciones”. (Rodríguez, 1988, p. 56)

Ilustración 2. Pirámide de jerarquías de necesidades de Maslow.



Fuente: <https://depsicologia.com/pirámide-de-maslow>

Bioenergética

El iniciador de esta corriente es Alexander Lowen (1910-2008), quien fue un psicoterapeuta y médico estadounidense.

Para Lowen (1980), la Bioenergética es una propuesta de terapia que parte de la premisa de que gran parte de las enfermedades del ser humano se originan en una combinación de factores físicos, mentales y carencia de energía.

En 1956, Lowen fundó el Institute for Bioenergetic Analysis. En sus intervenciones, provocaba a sus pacientes con ejercicios físicos para que surgieran las emociones reprimidas registradas en el cuerpo como tensiones musculares, con el objetivo de ayudar a las personas a gozar al máximo de las funciones básicas del cuerpo: respiración, movimientos, autoexpresión, sexualidad, sentimientos y emociones.

Lowen planteaba que se pueden determinar los conflictos emocionales en una persona por la manera en la que se mueve. “Cuando un movimiento abarca el cuerpo entero de una manera unificada, el resultado es una expresión emocional sentida por la persona”.

Para el presente trabajo de la bioenergética se utilizarán los siguientes conceptos, que a continuación se detallan:

- Emociones
- Arraigo
- Respiración consciente
- Máscaras

Emociones

Para Bach y Darder (1980, p. 66) “Las emociones son nuestra respuesta personal y singular a los sucesos significativos en nuestra vida y esta respuesta es fruto de la combinación de un conjunto de factores internos y externos, innatas y aprendidas”.

En nuestras emociones participa el factor biológico innato, así como los recuerdos y necesidades, expectativas, ideales, sensaciones, afectos y demás asuntos que tienen que ver con nuestra historia de vida, que se traducen en sensaciones y reacciones del cuerpo que en muchas ocasiones ni siquiera entendemos.

¿Cuáles son las emociones básicas? Para Miriam Muñoz (2009), las emociones

básicas son innatas, las compartimos con los mamíferos superiores y todas tienen un objetivo específico. La diferencia es que los humanos tenemos la capacidad de hacerlas conscientes y manejarlas de tal forma que podemos tener diversas reacciones frente a una situación determinada.

Esta autora define cinco emociones básicas:

- Miedo: cuyo objetivo es la protección.
- Amor o afecto: cuyo objetivo es la vinculación.
- Tristeza: cuyo objetivo es retirarnos para estar con nosotros mismos.
- Enojo: cuyo objetivo es la defensa.
- Alegría: cuyo objetivo es la vivificación, la alegría de vivir.

Arraigo

En la mayoría de las personas, en el momento de una gran excitación o carga energética, la energía tiende a trasladarse hacia la parte superior del cuerpo. Este movimiento hacia la cabeza sobrecarga al organismo y crea estados de angustia y ansiedad, ya que los canales naturales de descarga se encuentran primordialmente en la mitad inferior del cuerpo. (Galindo, 2002, p. 48)

El arraigo, para Lowen, significa revertir la dirección de este proceso, encauzar la energía hacia las partes inferiores del cuerpo, para que a partir de ahí pueda ser óptimamente drenada: “bionérgicamente hablando, el asentamiento desempeña la misma función en el sistema energético del organismo que en un circuito eléctrico de alta tensión. El contacto con la tierra proporciona una válvula de seguridad para descargar el exceso de excitación.” (Lowen, 1980, p. 185)

Este contacto sólo es posible si las piernas y los pies se encuentran energéticamente cargados y las rodillas lo suficientemente libres de tensiones crónicas y bloqueos para funcionar como canales por los cuales corra la excitación. Para Lowen, “el sentimiento de contacto entre los pies y la tierra es conocido en bioenergética como arraigo.” (Lowen, 1994, p. 120)

Como menciona Jorge Galindo (Galindo, 2002), este contacto con la tierra no es sólo físico, sino de sensaciones, sentimientos y energía. Este flujo energético hacia

las partes inferiores del cuerpo significa estar enraizado a la tierra, identificado con el cuerpo, consciente de la sexualidad y orientado hacia el placer.

Para Lowen, el arraigo implica un nivel de desidentificación con la cabeza y las funciones del ego para reencontrarnos con nuestra naturaleza animal. Revertir el desplazamiento de la energía hacia las partes inferiores del cuerpo y su contacto con la tierra es el objeto de las posiciones de arraigamiento

Respiración Consciente

Para Lowen, la respiración es una de las funciones vitales del organismo humano y es la primera actividad autónoma que realiza el cuerpo al nacer. Al respirar penetra oxígeno, mismo que permite la combustión de los alimentos y la generación de energía, ya que el oxígeno juega un papel fundamental en la regulación del metabolismo que transforma los nutrientes en energía. Sin la respiración no es posible mover al organismo. (Galindo, 2002, p. 71)

El placer es la percepción de estar plenamente vivo en el aquí y en el ahora, en un sentido corporal. Para estar vivo hay que respirar y cuanto mejor se respire, más vivo se estará.

De acuerdo con Lowen, la mayoría de las personas respiran mal, de manera superficial y conteniendo el aliento frente al estrés, “incluso en situaciones tensas tan simples como conducir, mecanografiar una carta o esperar para una entrevista, las personas tienden a limitar su respiración.” (Lowen, 1994, p. 36) Esto incrementa su tensión.

“La respiración inadecuada reduce la vitalidad del organismo. Generalmente no atribuimos las quejas comunes de cansancio y agotamiento a una mala respiración. Sin embargo, la depresión y la fatiga son consecuencias directas de una respiración deprimida. La persona que respira mal es triste y sin vitalidad. Le falta calor y energía. Su circulación está directamente afectada por la falta de oxígeno.” (Lowen, 1994, pp. 64-65)

Lowen concluye que al respirar profundamente se puede lograr un mejor desempeño en lo que se haga, ya sea un examen u ordenar mejor los pensamientos. Agrega que la restricción de la respiración es la responsable directa de la incapacidad de concentración de muchos estudiantes, incluso propone que la falta de respiración hace que la gente tenga imposibilidad de lograr satisfacción plena en el sexo. “La

respiración inadecuada produce ansiedad, irritabilidad y tensión. Respirar crea sentimientos y las personas temen sentir.” (Lowen, 1994, p. 38)

En conclusión, la respiración consciente permite bajar de intensidad la manifestación de las emociones en el cuerpo y detectar más claramente lo que sentimos, lo cual nos ayudará a manejar mejor las emociones, con el objetivo de que las podamos sentir, y vivirlas saludablemente ayudándonos para conducirnos en la vida de manera positiva, darnos cuenta de dónde nos encontramos y qué queremos.

Máscaras

De acuerdo con Thesenga, para enfrentarnos a un mundo hostil y sentirnos apreciados, desde el nacimiento empezamos a formar máscaras como mecanismo de defensa para esconder nuestra vulnerabilidad.

Las máscaras nos permiten escondernos para no contactar con el dolor que implica ser lo que realmente somos. Corremos el riesgo de no sentirnos amados y aceptados si no funcionamos como el otro espera que lo haga. “Estas máscaras que vamos formando a lo largo de nuestra vida también tienen que ver con los roles que vamos desempeñando en ella y que distorsiona la verdad de lo que somos y de lo que podemos compartir con el otro, o sea el *yo mismo*.” (Thesenga, 2015, p. 177)

Nos cuesta mucho trabajo descubrir nuestras máscaras o aquella con la que más identificación tenemos, pues nos han funcionado a lo largo de mucho tiempo y nos han defendido de la hostilidad y agresión del medio ambiente.

Sin embargo, al correr de los años llega un momento en que las máscaras dejan de ser funcionales, y se vuelven contra nosotros mismos, produciendo un desgaste de energía emocional enorme para mantenerlas en función, ya que lo mostrado por la máscara no es lo que somos realmente.

Cuando una persona inicia un proceso de autoconocimiento y liberación, es necesario trabajar con su máscara, “descubrirla, aceptarla y trabajar con ella para dejar que salga nuestra esencia. Cuando esto surge experimentamos un sentimiento de libertad y seguridad tal que no nos importa mostrarnos vulnerables frente al mundo, pues esto nos hace más humanos y más nosotros mismos... es algo muy liberador pero hay que ser muy valiente para hacerlo.” (Thesenga, 2015, p. 179)

Programación Neurolingüística (PNL)

La PNL tiene sus orígenes en la década de 1970 en la Universidad de California, en Santa Cruz, USA. Fue desarrollada por Richard Bandler (1950), matemático, psicólogo gestáltico y experto en informática y John Grinder (1949), experto en lingüista.

Ellos partieron de observar a personas que consideraban exitosas y descubrieron maneras de implementar y cambiar conductas con el fin de obtener resultados efectivos modelándolas, es decir, copiando la forma en que ellos lograron ese éxito.

Sus investigaciones se basaron en las prácticas de la terapeuta familiar Virginia Satir, el padre de la hipnología médica moderna Milton Erickson y el creador de la Gestalt, Fritz Perls.

Con estas bases, desarrollaron modelos y técnicas que pudieran implicar la magia y la ilusión del comportamiento y la comunicación humana. “Los motivaba su curiosidad por entender cómo a través de la comunicación y del lenguaje se producían cambios en el comportamiento de las personas. Fue así como fueron desarrollando modelos y nombrando conceptos con los cuales ahora se forma la PNL.” (Psicología Monterrey y Coaching Monterrey, 2012)

En el modelo de la PNL se aceptan los errores como oportunidades para seguir aprendiendo. Los malos resultados no son catalogados como “fracasos” porque pueden mejorarse siempre, lo cual, sin duda, fortalece la autoestima.

Las personas con pensamientos negativos tienen una baja autoestima. Solo piensan en dificultades y no en soluciones. La PNL con sus herramientas variadas permiten que las personas experimenten ser flexibles, seguir adelante y auto-ayudarse para avanzar en su vida, sin necesidad de estar paralizado o de depender solamente de ayuda externa, lo cual a lo largo de la práctica favorece a incrementar la autoestima.

A continuación se describen algunas de las herramientas propuestas por la PNL y empleadas en el segundo taller.

Anclas

Las anclas en PNL se definen como la capacidad inconsciente que tiene nuestro cerebro para asociar un estímulo a una emoción y generar en nuestra conducta una respuesta determinada.

“Los estados emocionales tienen una influencia poderosa y penetrante en el pensamiento y el comportamiento. Después de inducir y calibrar estos estados, ¿cómo podemos utilizarlos para tener más recursos en el presente? Necesitamos algún medio para hacerlos accesibles en todo momento y estabilizarlos en el aquí y ahora”. (O'Connor & Seymour, 1980, p. 82)

Conocer esta capacidad permite establecer de forma consciente, eligiendo un estímulo determinado para poder ligarlo a una emoción agradable y, por lo tanto, generar el comportamiento deseado para el logro de los propósitos personales.

En PNL se utiliza esta capacidad del cerebro para dirigir las anclas a estados de recursos positivos que potencialicen el comportamiento. De este modo es posible elegir una experiencia agradable de la vida, revivir la emoción que genera y ligarla a un estímulo accesible que pueda ser utilizado en el momento que se necesite.

La utilidad de esta técnica es que se puede emplear para desligar estímulos con emociones y por lo tanto comportamientos que son poco adaptativos y difíciles de controlar cuando el estímulo aparece.

Una persona puede haber anclado inconscientemente emociones positivas de seguridad, satisfacción y alegría que le representan estados de recursos para impulsarle a alcanzar diferentes logros en nuevos retos; de igual modo, puede haber anclado emociones de inseguridad que no resulten muy positivas o limiten el logro de ciertas metas. Al ser capaz de identificar cuál es la limitación, la persona puede elegir el estado de recursos que necesita en cada situación y potencializar el logro.

Conocer y practicar esta técnica de PNL puede ser muy útil para encontrar alternativas de solución a los retos presentes. Es por eso que se utilizó este ejercicio en el segundo taller.

Círculo del poder

Círculo del poder o Círculo de excelencia es un proceso fundamental de PNL formulado por John Griner y Judith Deloizer. Su propósito es ayudar a las personas a anclar, enriquecer y re-accesar estados de ejecución óptima. La base de esta técnica es el ancla mencionada líneas arriba, solo que implica utilizar una serie de pasos para que la persona se ubique en una situación energéticamente óptima, la cual le permite afrontar con mejores probabilidades cualquier situación problemática, como puede ser presentar un examen, una entrevista de trabajo o hablar en público. (Diplomado Modelos de Programación Neurolinguística, 2012)

Teoría Humanista de Carl Rogers

Carl Rogers (1902-1987) nació en Oak Park Illinois, USA, su padre fue un exitoso ingeniero y su madre ama de casa. Fue un niño solidario, independiente y auto-disciplinado. Estudió psicología en la Universidad de Columbia. En 1951 publicó su mayor trabajo, la Terapia Centrada en el Cliente, y es considerado como el Padre del Desarrollo Humano (Gautier & Boeree, 2003)

Rogers considera a las personas básicamente buenas o saludables, no malas ni enfermas. Su teoría está construida a partir de una sola fuerza de vida que llama *la tendencia actualizante*. De acuerdo con Rogers, todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo.

Ésta implica no solo la satisfacción de lo que Maslow denomina “necesidades deficitarias” de aire, alimentación, agua, etc., sino también la realización de actividades más generalizadas, como el desarrollo tendiente a la diferenciación creciente de los órganos y funciones, la expansión en función del crecimiento, la expansión de la eficacia mediante el uso de herramientas, así como la expansión y el mejoramiento a través de la reproducción. (Rogers, 1984, p. 64)

METODOLOGÍA

Objetivo de este trabajo

Desarrollar un taller replicable en el que, a través de la aplicación de estrategias de Desarrollo Humano, las participantes incrementen su autoestima y mejoren su calidad de vida.

Objetivo general de cada taller

Generar cambios de actitud que fomenten una autoestima sana mediante la promoción del Desarrollo Humano.

Objetivos específicos

- Reconocer los elementos que intervienen en la composición de la autoestima.
- Comprender los factores que obstaculizan o favorecen la autoestima.
- Formular proyectos en los que las participantes puedan auto observarse.
- Argumentar por qué la autoestima es un detonador clave de las acciones cotidianas en los diferentes ámbitos.
- Elaborar un plan de desarrollo para incrementar la autoestima de las participantes.

Diseño instruccional

Se entiende por diseño instruccional la metodología de planificación pedagógica que sirve de referencia, al producir materiales educativos acordes con las necesidades de los participantes, para asegurar la calidad del aprendizaje (UNID, 2008).

Tabla 4. Fases del diseño instruccional para los talleres.

FASE	EN QUÉ CONSISTE
Valoración	Determinar el problema, las necesidades a cubrir y las variables situacionales que intervienen en el proceso.
Desarrollo	Determinar los contenidos, estrategias y recursos necesarios para implementar el proceso, así como el cronograma: número de sesiones y tiempo destinado a cada estrategia.
Implementación	Implica llevar a cabo lo planeado y evaluar los resultados alcanzados.

Siguiendo este modelo, a continuación se presentan las decisiones tomadas para cada fase de diseño de los talleres impartidos:

Fase de valoración

Determinación del problema y necesidades a cubrir

Como ya se mencionó desde la justificación de este trabajo, he observado que muchas personas tienen una autoestima disminuida, y de acuerdo con las teorías presentadas en la sección anterior, puede concluirse que con frecuencia el origen de esta carencia puede estar en la infancia, pues es la época en que el niño está más expuesto a ser lastimado y programado para no desarrollarse plenamente, manifestándose así uno o más de los siguientes síntomas de baja autoestima:

- Incapacidad para plantear metas correctas y alcanzar las metas planteadas.
- No saber poner límites, así que no hay un auto respeto.
- Permitir la violencia intrafamiliar.
- Ser una persona violenta.
- Ser perfeccionista.
- Padecer depresión.
- Presentar problemas alimenticios, ya sea comer de más o de menos, etc.

Ya que, como se mencionó anteriormente, es en la infancia donde se moldea la alta o baja autoestima, resulta importante trabajar con las madres, ya que ellas son quienes están más en contacto con los seres humanos en su primera fase de vida.

Variables situacionales

Tabla 5. Variables situacionales .entre Taller 1 y Taller 2.

VARIABLE	PRIMER TALLER	SEGUNDO TALLER
Origen del taller	Solicitud de la dirigente del grupo Scout.	Solicitud de las participantes.
Número de participantes	14 (Solo se evalúan 8)	8
Edad de los participantes	Mujeres, edad promedio 40 años.	Mujeres, edad promedio 40 años.
Lugar del evento	Abierto, en el Parque de los Venados (Coyoacán).	Cerrado, en la sala de juntas del condominio Hacienda de Santa Fe.
Tiempo disponible	4 Sesiones de 3 horas.	4 Sesiones de 4 horas.
Total de horas	12 horas.	16 horas.

Fase de desarrollo

Contenidos

En la elaboración de los talleres, se tomaron en cuenta las estrategias que nos brinda el Desarrollo Humano con el objetivo general de fomentar cambios de actitud en las participantes que les ayudaron a fortalecer su autoestima.

La estructura de los talleres se basa en el modelo *Escalera de la Autoestima* de Mauro Rodríguez. Los talleres se diseñaron para impartirse durante cuatro sesiones, como se explica a continuación:

Tabla 6. Distribución temática de las sesiones de los talleres.

	NÚMERO DE SESIÓN			
	PRIMERA	SEGUNDA	TERCERA	CUARTA
TEMAS A DESARROLLAR	Autoconocimiento Autoconcepto	Autoaceptación Autoevaluación	Autorrespeto	Autoestima

Estrategias vs objetivos de aprendizaje

Taller 1

Cada tema se desarrolló empleando estrategias provenientes de los modelos mencionados en el marco teórico de este trabajo. A continuación se muestra la relación entre los contenidos, las estrategias, así como los objetivos particulares cubiertos durante el Taller 1:

Tabla 7. Estrategias vs. .objetivos de aprendizaje, Taller 1.

CONTENIDO	ESTRATEGIA	OBJETIVO
Introducción	Formación de comunidad de aprendizaje y rompehielos	Integrar al grupo de aprendizaje y establecer los compromisos requeridos para un proceso exitoso.
Autoconocimiento y Autoconcepto	Ejercicio "Ojos cerrados"	Reconocer los elementos que intervienen en la composición de la autoestima.
Autoaceptación y Autoevaluación	Ejercicio "Mi árbol" y cuadro de emociones	Comprender los factores que obstaculizan o favorecen la autoestima.
Autorrespeto	Revisión de valores y "Cuadrantes de la autoestima" (Anexo 5)	Formular proyectos de observación de sí mismas.
Autoestima	Ejercicio "Máscara"	Elaborar un plan de desarrollo para incrementar la autoestima de las participantes.

Taller 2

Por su parte, en el segundo taller estas estrategias y objetivos fueron ampliadas. A partir de la experiencia obtenida durante los cuatro años que transcurrieron entre ambos talleres, detecté que las actividades adicionales resultarían muy enriquecedoras para el desempeño de las participantes. De este modo, en el segundo taller se implementaron los elementos resaltados:

Tabla 8. Estrategias vs. .objetivos de aprendizaje, Taller 2.

CONTENIDO	ESTRATEGIA	OBJETIVO
Introducción	Formación de comunidad de aprendizaje y rompehielos Arraigo (repetición en las cuatro sesiones) Respiración consciente (repetición en las cuatro sesiones)	Integrar al grupo de aprendizaje y establecer los compromisos requeridos para un proceso exitoso. Carga energética en el cuerpo de las participantes. Observar el placer de estar vivo.
Autoconocimiento y Autoconcepto	Ejercicio “Ojos cerrados” Teoría y ejercicio “Pirámide de Maslow”	Reconocer los elementos que intervienen en la composición de la autoestima.
Autoaceptación y Autoevaluación	Ejercicio “Mi árbol” y cuadro de emociones	Comprender los factores que obstaculizan o favorecen la autoestima
Autorrespeto	Revisión de valores y “Cuadrantes de la autoestima” (Anexo 5) Anclas	Formular proyectos de observación de sí mismas. Anclar un momento en donde anteriormente se respetaron a sí mismas.
Autoestima	Círculo del Poder Ejercicio “Máscara”	Anclar un momento en donde anteriormente hayan tenido un momento de alta estima. Elaborar un plan de desarrollo para incrementar la autoestima de las participantes.

Descripción de estrategias empleadas en Taller 1 y Taller 2

Formación de comunidad de aprendizaje y rompehielos

Paso	Acciones a seguir
1	Antes de la llegada del grupo, el facilitador coloca en la pared cartelones con las reglas del taller (no juzgar, hablar desde mí, respeto, confidencialidad, secreto grupal, poner en silencio los celulares o, de preferencia, apagarlos).
2	Dar la bienvenida y presentación personal del instructor.
3	Presentación del taller, su contenido y dinámica de trabajo.
4	Las participantes se colocan unas etiquetas con sus nombres y se presentan ante el grupo comentando los datos personales pertinentes. (En el grupo de Scouts, se preguntó también cuántos hijos estaban en el grupo y de qué nivel).
5	El facilitador entrega los cuestionarios "PRE" (Anexo 8) y pide que se llenen. Recoge los cuestionarios.
6	El facilitador entrega un cuaderno de trabajo a cada participante y comenta su modo de empleo. Se les hablará de la confidencialidad hacia lo que ellos pongan en su cuaderno y de la importancia del secreto grupal.
7	Dar a cada participante dos hojas blancas. En una hoja dibujarán su mano izquierda y en la otra la derecha. En los dedos de la mano izquierda escribirán lo que esperan del curso y en los de la derecha a qué se comprometen.
8	Cada participante comparte con el grupo lo que haya apuntado, así como las normas representadas en las hojas colocadas en el espacio de trabajo.
9	Cada participante comparte ante el grupo por qué le interesó participar en el taller.

Ojos cerrados (Ejercicio desarrollado por la autora del estudio de caso)

Paso	Acciones a seguir
1	El facilitador divide al grupo en dos partes. Al primero, lo sentará en hilera y le dará una pañoleta para vendarse los ojos. El facilitador indicará a las integrantes del otro sentarse de modo que queden enfrentados una persona con los ojos vendados y una sin.
2	La participante que no tiene los ojos vendados se describe físicamente. (yo físico). Posteriormente, se recorre a su derecha y describe a un nuevo compañero su forma de ser, sus estados de ánimo, sentimientos, emociones, etc. (yo psíquico). Nuevamente se mueve a la derecha y describe a otro compañero su vida; con quién vive, cuántos hijos tiene, hermanos, padres, amigos, etc. (yo social).
3	Se cambian los papeles. En esta ocasión, las participantes que sí estaban viendo, se ponen la venda y hacen las descripciones y rotaciones.
4	Todas se quitan la venda. El facilitador entrega a cada participante hojas blancas y un lápiz. Cada participante dibuja las tres descripciones que escuchó y al terminar entrega su dibujo a cada una de sus compañeras de ejercicio.

5	El facilitador entrega una cartulina y pegamento a cada participante. En dicha cartulina cada participante pegará los dibujos recibidos.
6	Cada participante pasa ante el grupo y se describe empleando los dibujos que hicieron sus compañeras, agregando lo que consideren que faltó y es relevante.
7	El facilitador presenta el esquema de los tres “yo” (físico, psíquico y social).
8	Las participantes toman sus cuadernos y escriben cómo se sintieron con el ejercicio, enfatizando si están contentas con la imagen que le dan al mundo de ellas mismas en su figura, su manera de ser y la vida que tienen, considerando los objetivos y metas que han alcanzado y los que no.

Mi árbol

Paso	Acciones a seguir
1	El facilitador proporciona a las participantes una hoja de papel, colores, plumones y plumas.
2	Solicita a las participantes que dibujen un árbol grande abarcando la hoja completa.
3	En el tronco de su árbol, cada participante debe escribir su nombre.
4	Se le pide a las participantes que en las raíces escriban las fortalezas, habilidades o capacidades que crean poseer.
5	Se les solicita escribir en cada rama sus logros o éxitos.
6	Las participantes comparten con el grupo sus fortalezas y capacidades, así como los logros y éxitos. Si al momento de compartir encuentran algo más deberán agregarlo a su árbol.
7	El árbol se pega en el cuaderno.
8	En cada sesión el facilitador solicita que agreguen raíces o ramas a su árbol en caso de que las participantes reconozcan más atributos.

Cuadro de emociones (PNL Ibero)

Paso	Acciones a seguir
1	El facilitador proporciona a las participantes la hoja del cuadro de las emociones (Anexo 2) con un papel tapando el área de “Opuestos ocultos”. Las pondrá con las letras hacia abajo para que los participantes no comiencen a leer.
2	El facilitador da una pequeña explicación de lo que son las emociones.
3	El facilitador indicará que el cuadro no se puede responder hasta que no termine con la explicación de las instrucciones.
4	Llegado este momento, cada participante deberá llenar su cuadro, señalando cuándo le sucede cada emoción; cómo y en qué parte del cuerpo la siente.

5	Una vez que terminen, las participantes deberán analizar cuándo sienten cada una de las emociones.
6	Posteriormente, hablan sobre qué sienten con cada emoción y en qué parte del cuerpo se manifiestan.
7	Las participantes que deseen podrán exponer frente al grupo las respuestas que pusieron y que descubrieron de ellas mismas.
8	Para finalizar, se les solicita que quiten el papel que cubre el área de “Opuestos ocultos”. Las participantes analizan qué pasa con las emociones que tienen a partir del descubrimiento de sus opuestos ocultos.

Revisión “Cuadro de valores” (Cuadro diseñado por la autora del estudio de caso)

Paso	Acciones a seguir
1	Antes de la sesión, las participantes deben elaborar el cuadro de valores (Anexo 3) Al inicio de la sesión el facilitador revisará si los participantes hicieron o no la tarea, preguntando a las que no la hicieron sobre sus motivos.
2	Se colocan en parejas y se les dan 7 minutos por persona para compartir con su compañera qué descubrieron de ellas mismas con la tarea.
3	Cada participante tratará con su compañera los siguientes puntos: ¿Cuántas veces me di mi lugar? ¿Cuántas veces logré decir que no quería hacer algo que me pidieron? ¿Cuántas veces respeté mi tiempo? ¿Acepté un cumplido? ¿Me gustó cómo quedé arreglada? Si me dijeron algo de mí que no me gusta ¿lo acepté? ¿Qué cosas necesito cambiar?
4	Después de que ambas hayan compartido, se elige a una para pasar al frente del salón a compartir qué encontró al hacer la tarea. Si las dos participantes tienen algo importante que compartir, se les dará la oportunidad a ambas.
5	El facilitador revisa con las participantes: ¿Qué pasó con la autoestima de ellas en los momentos en que se dieron su lugar?.

Cuadrantes de la autoestima (Modelo biopsicosocial)

Paso	Acciones a seguir
1	El facilitador entrega hojas impresas sobre la teoría de los Cuadrantes de la autoestima (Anexo 5) y pide a las participantes leer por turnos.

2	Se forman grupos de cuatro personas. A cada uno se le entrega cartulina, resistol, plumones, revistas y tijeras. Usando recortes de las revistas, cada persona ilustra uno de los cuadrantes de la cartulina.
3	El equipo pasa al frente y cada participante explica qué ilustró en la cartulina y cómo está viviendo el cuadrante en este momento de su vida, agregando lo que descubrieron que les hace falta en ese cuadrante.
4	El facilitador pide a las participantes anoten sus reflexiones en su cuaderno de trabajo.

Cuestionario de la autoestima (Rodríguez)

Paso	Acciones a seguir
1	Las participantes responden el cuestionario de autoestima (<i>Anexo 6</i>).
2	En parejas, comparten qué respuestas obtuvieron del cuestionario y cómo se sintieron.
3	En círculo, cada participante menciona qué fue lo que descubrió con las respuestas que puso en el cuestionario y cómo siente que es su autoestima.

Oraciones para elevar la autoestima (Autores varios)

Paso	Acciones a seguir
1	El facilitador le entrega a cada participante la hoja "Oraciones para elevar la autoestima" (<i>Anexo 7</i>).
2	Se forma un círculo. Se hacen ejercicios de respiración.
3	De manera espontánea, cada participante lee una de las oraciones del escrito, comentando lo que entiende y le sirve para autoconocerse.

Máscara (Bioenergética)

Paso	Acciones a seguir
1	El facilitador explica la teoría de la máscara y sus implicaciones.
2	Pide a las participantes que elaboren una lista de los "yo debo" de su vida. (Ej.: Debo de ser buena, debo de ser autosuficiente, debo de ser calmada, etc.).
3	De la lista que sus "yo debo", cada una escoge aquel con el que más se identifica.
3	A partir del paso anterior, cada participante debe ponerle nombre a su máscara (ej. "yo debo de ser muy efectiva", nombre de la máscara: "la mujer maravilla").
4	Se les proporciona material para realizar su máscara: cartulina, plumones, diamantina, resistol, pipas de colores, tijeras, resorte, palitos de paleta, engrapadora, etc., la cual deberán elaborar en un tiempo máximo de 15 minutos.

6	Una vez terminada la máscara se colocarán en parejas en donde una le pregunta a la otra, ¿Para qué te sirve tu máscara?. Les preguntarán varias veces y contestarán lo primero que les llegue como respuesta.
7	Se irán cambiando de parejas e irán dando respuestas diferentes conforme fluya la dinámica, con el objeto de profundizar.
8	Una vez que terminen, cada participante se parará frente a su compañera, dirá cómo se llama su máscara y de qué le ha servido durante su vida.

Arraigo con música (Bioenergética)

Paso	Acciones a seguir
1	El facilitador invita a las participantes a ponerse de pie.
2	Las participantes acomodan sus pies a la altura de la cadera y se les pide que tengan consciencia de su cuerpo completo, iniciando por los pies y aclarando que deberán sentir el peso de su cuerpo sobre éstos.
3	Se pone música (tambores, latina, etc.) y se comienza a bailar golpeando firmemente el piso con los pies.
4	Al momento de bailar, con los brazos se hace un ejercicio como si estuvieran empujando algo hacia abajo para lograr el arraigo.
5	Al término de 15 minutos de estar bailando firmemente y moviendo todo el cuerpo se solicita a las participantes parar y cerrar los ojos.
6	El facilitador les pide que no abran los ojos y hagan una revisión de cómo se encuentra su cuerpo en ese momento.
<p><i>NOTA : El ejercicio de arraigo puede tener una duración variable. Iniciaremos con 15 minutos para que sea más fácil para las participantes adaptarse a una dinámica que resulta completamente nueva para ellas. Sin embargo, cada vez que se haga este ejercicio en los talleres se irá incrementando el tiempo de acuerdo con las condiciones que se presenten.</i></p>	

Ejercicio de arraigo con estiramientos (Bioenergética)

Paso	Acciones a seguir
1	El facilitador pide a las participantes que se pongan de pie, con los pies abiertos a la altura de la cadera.
2	Se les invita a tomar conciencia de su cuerpo completo, iniciando por los pies y aclarando que deberán sentir el peso de su cuerpo sobre éstos.
3	Se les pide a las participantes formar parejas.
4	Se les indica hacer muecas con la cara para estirar sus músculos.
5	Posteriormente, se les pide sostenerse en un solo pie, alternando con el otro. Pueden sostenerse con su compañera.

6	Se indica a las parejas tomarse de las manos, mientras una se estira hacia atrás, la otra la sostiene y viceversa.
7	Se realizan ejercicios de golpear el piso con los pies y mover los hombros hacia abajo.
8	Finalizar el ejercicio con un estiramiento total del cuerpo.

Ejercicio de arraigo con música y masaje (Bioenergética)

Paso	Acciones a seguir
1	El facilitador invita a las participantes a que se pongan de pie, con los pies abiertos a la altura de la cadera.
2	Se les invita a tomar conciencia de su cuerpo completo, iniciando por los pies, aclarando que deberán sentir en los pies el peso de todo su cuerpo.
3	Se pone música (tambores, latina, etc.) y se comienza a bailar golpeando firmemente el piso con los pies y moviendo todo el cuerpo durante cinco minutos.
4	Al momento de bailar, los brazos se ejercitan como si estuvieran empujando algo hacia abajo para lograr el arraigo.
5	Al término de los cinco minutos se solicita a las participantes comiencen a darse masaje entre ellas, en el cuello, hombros, cintura y espalda.
6	El facilitador indica a las participantes que se relajen y sientan el regalo que la compañera le está dando.
7	Se hará el cambio. Quien recibió el masaje ahora lo da a su compañera, sintiendo el regalo que está recibiendo.
8	Cuando terminen de dar el masaje las participantes se vuelven a parar con los pies separados a la altura de la cadera.

Respiración consiente (Bioenergética)

Paso	Acciones a seguir
1	Después del arraigo el facilitador solicita a las participantes que se queden en su lugar con los ojos cerrados.
2	El único objetivo de este ejercicio es estar consciente de cómo entra y sale el aire al cuerpo.
3	Se busca que las participantes estén tranquilas y vayan notando su cuerpo.

NOTA: La duración de este ejercicio puede ser variada. En los talleres iniciaremos haciéndolo por un espacio de dos minutos.

Cine foro: “El espejo tiene dos caras”

Paso	Acciones a seguir
1	Se presenta la película “El espejo tiene dos caras” (1996, dirigida por Barbra Streisand).
2	El facilitador pregunta a las participantes: ¿Qué opinas que le hacía falta a los dos personajes principales al inicio de la película? ¿Por qué se casaron? ¿Qué fue lo que los atrajo mutuamente para que se casaran? ¿Qué motivó a ella hacer cambios en su vida? ¿Qué motivó a él a volverse a enamorar de ella? ¿Qué le pasó a ella cuando su ex novio la volvió a buscar? ¿Qué otras observaciones viste en los dos personajes principales de la película?
3	El facilitador hace un análisis junto con el grupo de cada personaje de acuerdo a la Teoría de la Jerarquía de necesidades básicas de los individuos de Abraham Maslow. (Anexo 10)
4	El facilitador invita a las participantes a que revisen cómo está su propia Jerarquía de Necesidades.

Anclas (PNL)

Paso	Acciones a seguir
1	El facilitador pide a las participantes que identifiquen el recurso que les hace falta en determinada circunstancia. Ej.: hablar en público, pedir trabajo, negociar con la pareja, etc.
2	Cada participante busca, dentro de su experiencia, una circunstancia para la que sí cuenta con recursos. Ej.: platicar con las amigas, comprar un producto, hablar con el profesor de sus hijos.
3	Una vez identificada la circunstancia para la cual sí se cuenta con el recurso deseado, se orienta a las participantes para acceder a todas las sub modalidades de percepción: lo que se ve, se oye, se siente, le sabe o huele en ese momento. Cuando se alcanza el clímax de la percepción y las sensaciones de los órganos de los sentidos, se instala el ancla tocando algún punto del cuerpo, de modo que pueda ser accesible en el momento deseado.
<i>NOTA: Las anclas son producto de la combinación de un pensamiento y una emoción que nos permite acceder a estados de recursos, pudiendo elegir el estado deseado.</i>	

Anclas con círculo del poder (PNL)

Paso	Acciones a seguir
1	El facilitador explica el fundamento acerca de las anclas, del círculo del poder y su efectividad.
2	Solicita a las participantes que se pongan de pie.
3	Se le pide que piensen en una experiencia de éxito. Una vez identificada ésta, se les invita a que se imaginen un círculo frente a cada una de ellas.
4	<p>Se les invita a colocar la experiencia de éxito dentro del círculo, sin importar si es reciente o lejana en el tiempo, y dar un paso al frente para entrar al círculo, cerrar los ojos e imaginarse que están en el preciso momento de su éxito para revivir la experiencia.</p> <p>Se les dirige para fijar su atención en lo que ven, lo que oyen, lo que escuchan y lo que sienten en ese momento de éxito. El facilitador debe fijarse en el lenguaje no verbal de las participantes para distinguir el clímax de percepción en cada una de ellas.</p> <p>Entonces se les recuerda que ese momento de éxito ha quedado grabado en su círculo, y que es ahí donde podrán reencontrar los recursos con los que cuentan para alcanzar el éxito.</p> <p>Se pide a las participantes tomar una respiración, abrir los ojos y salir del círculo.</p>
5	Posteriormente se da la instrucción para que salgan del círculo, tomando una respiración, y visualicen el círculo del poder desde afuera.
6	Se vuelve a indicar que den un paso para entrar al círculo del poder para probar si reviven la experiencia sólo con ponerse en el círculo. Si lo manifiestan con el lenguaje no verbal, el círculo de poder ha quedado anclado de modo que sea un recurso para contactar con la autoestima.
7	Las practicantes están listas para acceder a su círculo de poder cada vez que quieran contactar con la autoconfianza que brinda una situación de éxito. De ahora en adelante, solamente deberán imaginar su círculo del poder y entrar en él.
<p><i>NOTA: El círculo de poder se utiliza para encontrar un recurso que la persona cree que no posee. Es decir, si no se siente segura en determinada situación, busca el recurso de seguridad en el círculo de poder partiendo de otra circunstancia donde si se sienta segura.</i></p>	

Fase de implementación Taller 1

Madres de familia de grupo Scout

Antecedentes

Como se mencionó en el marco contextual de este trabajo, el primer taller se impartió a madres de familia del grupo Scouts de México, llamado "6 Toros". El taller se diseñó para llevarse a cabo en un salón de la Delegación Benito Juárez, sin embargo fue imposible que se nos facilitara dicho lugar, por lo que se impartió al aire libre en el Parque de los Venados.

Promoción

Para la promoción del taller, se platicó personalmente con los padres de familia de los Scouts dos sábados antes del inicio del mismo, explicándoles la temática del taller y se colocó el siguiente *poster* en el área en la que ellos esperaban a que sus hijos terminaran sus actividades.

Ilustración 3. Promoción del Taller 1, ofrecido a Grupo Scout "6 Toros"

Conoce más sobre ti

¿Qué tanto sabes de ti?

El grupo 6 provincia Benito Juárez de la asociación de Scouts de México a.c. preocupados por tu desarrollo humano realizan un esfuerzo conjunto con la Universidad Iberoamericana y te invitan a participar en su taller "Conoce más sobre ti" dirigido a padres de familia y educadores.

¿Porqué asistir?

La relación con nosotros mismos es algo que socialmente hemos dejado en lugar secundario, provocándonos abandono a nosotros mismos. El conocerte a ti mismo (a) es algo que sentimos que es obvio que se de y no lo procuramos ni lo pensamos, nosotros tenemos que estar bien con nosotros mismos para estar bien con los demás. Participar en el taller te permitirá reflexionar sobre quién eres, qué te gusta, cómo eres, cuáles son tus puntos fuertes y débiles y cómo todo esto afecta a tu autoestima y de que manera la puedes reforzar.

Te Ofrecemos:

Crecimiento personal y herramientas para caminar hacia la libertad y la plenitud de vida tras fortalecer tu autoestima y lograr un manejo adecuado de ella, todo dentro de un espacio de participación activa, de reflexión individual y colectiva.

¿Cómo será la dinámica?

El taller será en 4 sesiones de 3 horas cada una, contemplando durante su desarrollo la teoría y ejercicios de reflexión individual y grupal.

¿Cuándo y dónde se llevará a cabo?

Sábado 15 y 22 de octubre y 5 y 12 de noviembre de 11a.m. a 2 p.m. En la delegación Benito Juárez
Cuota de recuperación \$10.00



Inscripciones e informes con Brenda López, encargada de grupo "6 Toros"

Participantes

A continuación se presenta información sobre las participantes al Taller 1. Cabe destacar que, al tratarse de padres de familia que acompañaban a sus hijos a los Scouts y que fue un taller propuesto por los dirigentes de este grupo, la asistencia fue fluctuante. De 14 participantes, uno de los cuales era hombre, solamente ocho mujeres asistieron a las cuatro sesiones y son las que se evalúan en el presente trabajo.

Tabla 9. Información de asistentes, Taller 1.

SESIÓN	PARTICIPANTES
Primera	14 participantes, 1 hombre y 13 mujeres (dos de ellas coordinadoras de los Scouts) 2 coordinadoras de los Scouts
Segunda	11 participantes mujeres
Tercera	8 participantes mujeres
Cuarta	10 participantes mujeres

Tabla 10. Características de las mujeres que completaron el Taller 1 y duración total.

Edad promedio	40.5 años
Estado civil	5 casadas 1 unión libre 1 divorciada 1 madre soltera
Escolaridad	5 con licenciatura 2 con secundaria 1 técnico en cómputo
Ocupación	5 se dedicaban al hogar 3 eran empleadas
Horario	De 11:00 a 14:00 horas
Duración	4 sesiones, 3 horas cada una Total: 12 horas

Las mujeres que completaron el Taller 1 tenían contextos variables, en cuanto a situación familiar, laboral y escolaridad. Todas ellas, menos una, eran madres de niños Scouts. La octava era una tía.

Desarrollo

Tabla 11. Desarrollo de Sesión 1, Taller 1.

Sesión No. 1				
Autoconocimiento y Autoconcepto				
Fecha de impartición: octubre 22 de 2011.				
Objetivo específico: reconocer los elementos que intervienen en la composición del Autoconocimiento y el Autoconcepto.				
Temas a abordar	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Bienvenida e integración del grupo	Rompehielos	30 min.	Etiquetas, plumones y Cuestionario "PRE".	Aprendizaje de los nombres de cada participante.
Compromisos y expectativas del taller	Rompehielos	20 min.	Hojas blancas y plumones.	Expresión oral y escrita de los compromisos y expectativas comunes.
Presentación del Taller y la facilitadora	Rompehielos, qué esperan del taller	15 min.		Negociación y aceptación de las normas de grupo.
Autoconocimiento y Autoconcepto	Ojos cerrados	100 min.	Paliacates, hojas, cartulinas, colores, plumones y crayolas.	Retroalimentación de cada uno.
Autoconocimiento	Cuento de Jorge Bucay "Trabaja en conocerte" y tarea de "Cuadro de valores" (Anexo 3)	10 min.	Grabadora o computadora y bocina.	Participación en la reflexión de lo escuchado en el cuento.
Despedida	Cierre de sesión. En una palabra ¿Cómo se van?	5 min.		Expresión oral de los aprendizajes de la sesión.

Tabla 12. Desarrollo de Sesión 2, Taller 1.

Sesión No. 2				
Autoaceptación y Autoevaluación				
Fecha de impartición: octubre 29 de 2011.				
Objetivo específico: reconocer los elementos que intervienen en la composición de la Autoaceptación y la Autoevaluación.				
Temas a abordar	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Bienvenida e integración del grupo	Rompehielos	10 min.	Etiquetas y plumones.	Recordar los nombres de las compañeras.
Autoaceptación y Autoevaluación	Revisar la tarea y hacer una reflexión sobre lo que descubrieron en sus cuadernos	30 min.	Cuadernos y plumas.	Aportaciones de la tarea a sus vidas.
	Dinámica "Tu Árbol"	50 min.	Hojas y plumones	Participación activa en el ejercicio.
	Cuadro de las emociones (Anexo 2)	50 min.	Hojas impresas y plumas.	
	Reflexión en los cuadernos sobre los ejercicios realizados	15 min.		
	Lectura y análisis del cuento "Carrera de las ranas" (Anexo 4)	15 min.	Hoja impresa con el cuento.	Reflexiones de los participantes.
Despedida	Dejar tarea "Calendario de valores" (Anexo 3). Cierre de sesión. En una palabra ¿Cómo se van?	10 min.	Calendario de valores.	Expresión oral de los aprendizajes de la sesión.

Tabla 13. Desarrollo de Sesión 3, Taller 1.

Sesión No. 3				
Autorrespeto				
Fecha de impartición: noviembre 5 de 2011.				
Objetivo específico: reconocer los elementos que intervienen en la composición del Autorrespeto.				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Bienvenida	Rompehielos	10 min.		Revisión de las normas del grupo.
Revisión tarea	Revisión de las tarea	35 min.	Hojas de las tareas.	Aportaciones de las participantes sobre cómo se valoraron durante la semana.
Autorrespeto	Explicación de los “Cuadrantes de la autoestima”	10 min.	Resumen teórico.	Presentación de cada participante indicando cómo se está respetando en cada cuadrante.
	Ejercicio “Cuadrantes de la autoestima” (Anexo 5)	90 min.	Cartulinas, plumones, crayolas, revistas, tijeras y pegamento	
	Elaborar reflexión en sus cuadernos	10 min.	Cuadernos personales.	
	Dejar tarea de cuestionario de autoestima y escuchar cuento de Jorge Bucay “El Buscador”	20 min.	Cuestionario de autoestima.	
Despedida	Cierre de sesión. En una palabra ¿Cómo se van?	5 min.		Expresión oral de los aprendizajes de la sesión.

Tabla 14. Desarrollo de Sesión 4, Taller 1.

Sesión No. 4				
Autoestima				
Fecha de impartición: noviembre 12 de 2011.				
Objetivo específico: formular proyectos de observación de sí mismas y argumentar por qué la autoestima es un detonador clave de las acciones cotidianas en los diferentes ámbitos.				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Bienvenida	Rompehielos	5 min.		
Autoestima	Revisión del Cuestionario de la autoestima (Anexo 6)	20 min.		Respuestas del cuestionario.
	Lectura y entrega de la teoría de la escalera de la autoestima	20 min.	Hojas impresas con la teoría.	Argumentos de las participantes sobre la importancia de la autoestima en su vida.
	Lectura, entrega y revisión de las oraciones para elevar la autoestima (Anexo 7)	15 min.	Hoja impresa.	
	Ejercicio "Mascaras"	105 min.	Cartulinas, plumones, crayolas, tijeras, resorte, resistol, diamantina, engrapadora, palos de paletas y limpia pipas.	Explicación de cada participante de cómo ha utilizado su "máscara" para relacionarse con el mundo.
Despedida	Cuestionario de cierre del taller y despedida	15 min.	Cuestionario "POST".	Valoración oral del taller y respuestas del cuestionario "POST"

Cuestionarios “PRE” y “POST”

A continuación se exponen las respuestas que dieron las participantes del Taller 1 a los cuestionarios que realizaron durante la primera y última sesión. Esto, ya que sus respuestas son determinantes en evaluar el impacto positivo en ellas.

Las respuestas de las participantes del Taller 1 se presentan a continuación en forma de diagramas. En éstos, las respuestas de cada participante se expondrán siempre en el mismo orden, de la siguiente manera:

Ilustración 5. Explicación de diagrama de respuestas a cuestionarios “PRE” y “POST”.

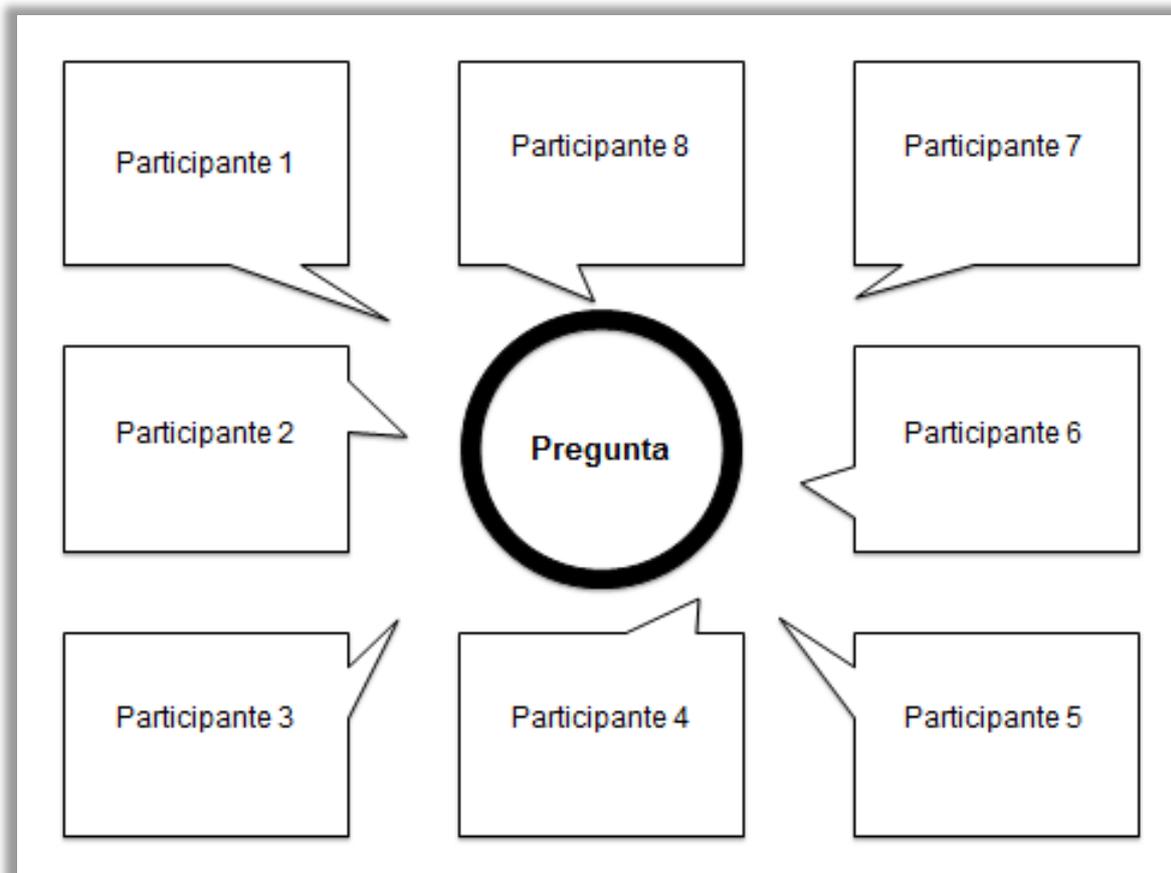


Ilustración 6. Consideraciones iniciales, Taller 1.

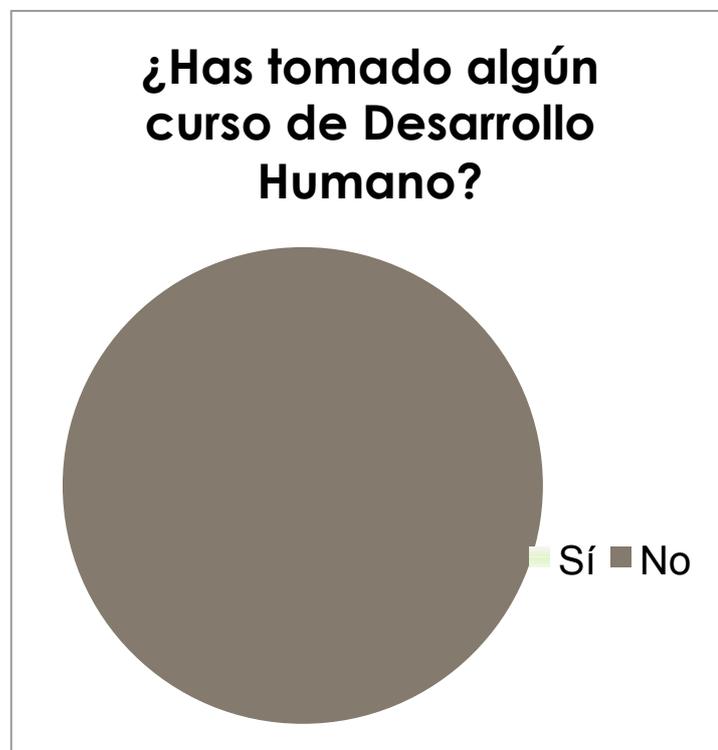
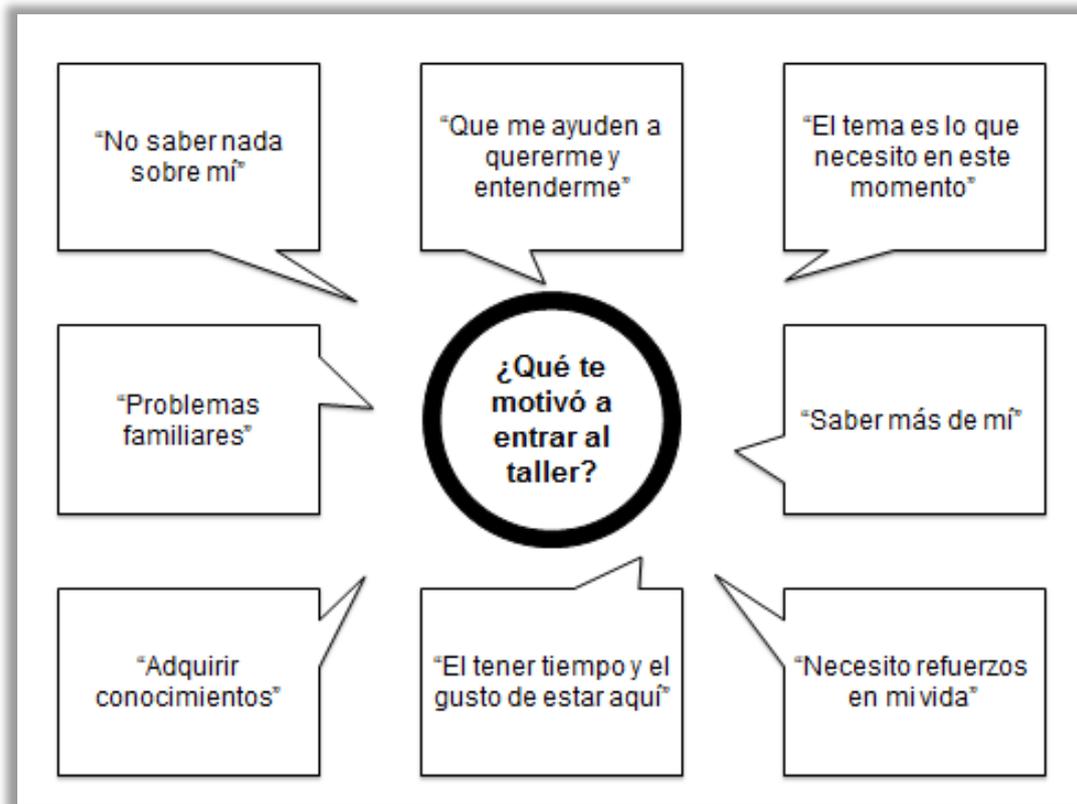


Ilustración 7. Taller 1, cuestionarios "PRE" y "POST". Autoestima.

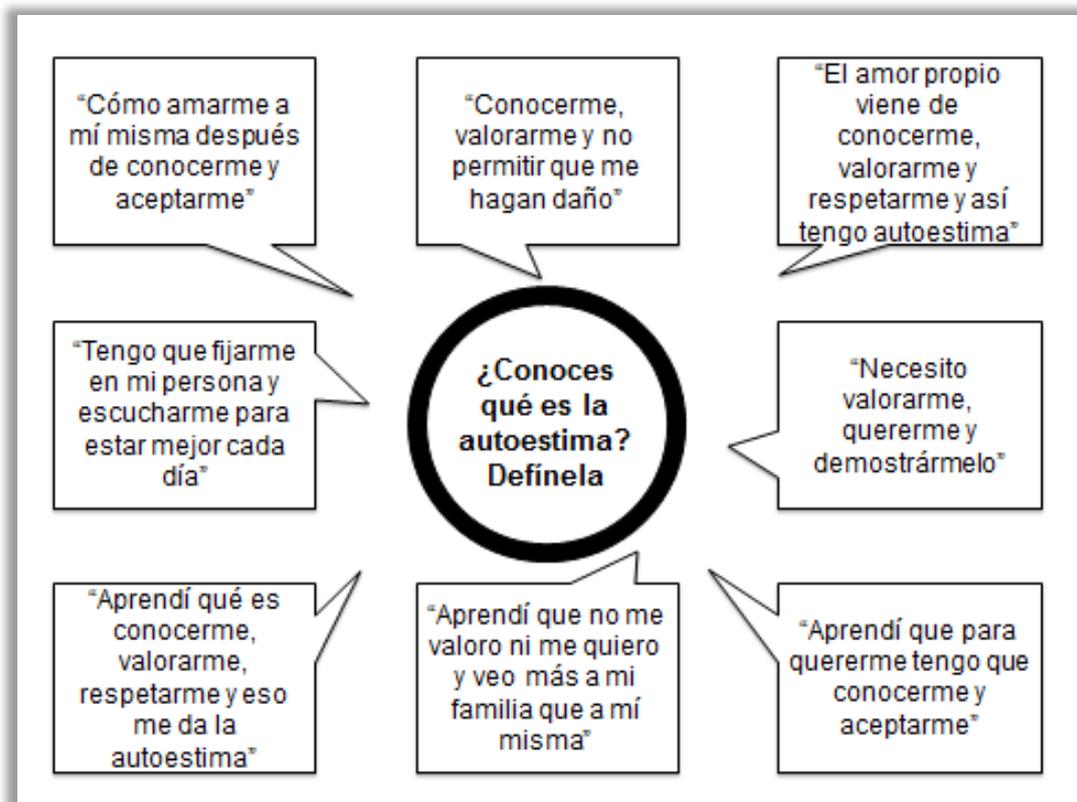
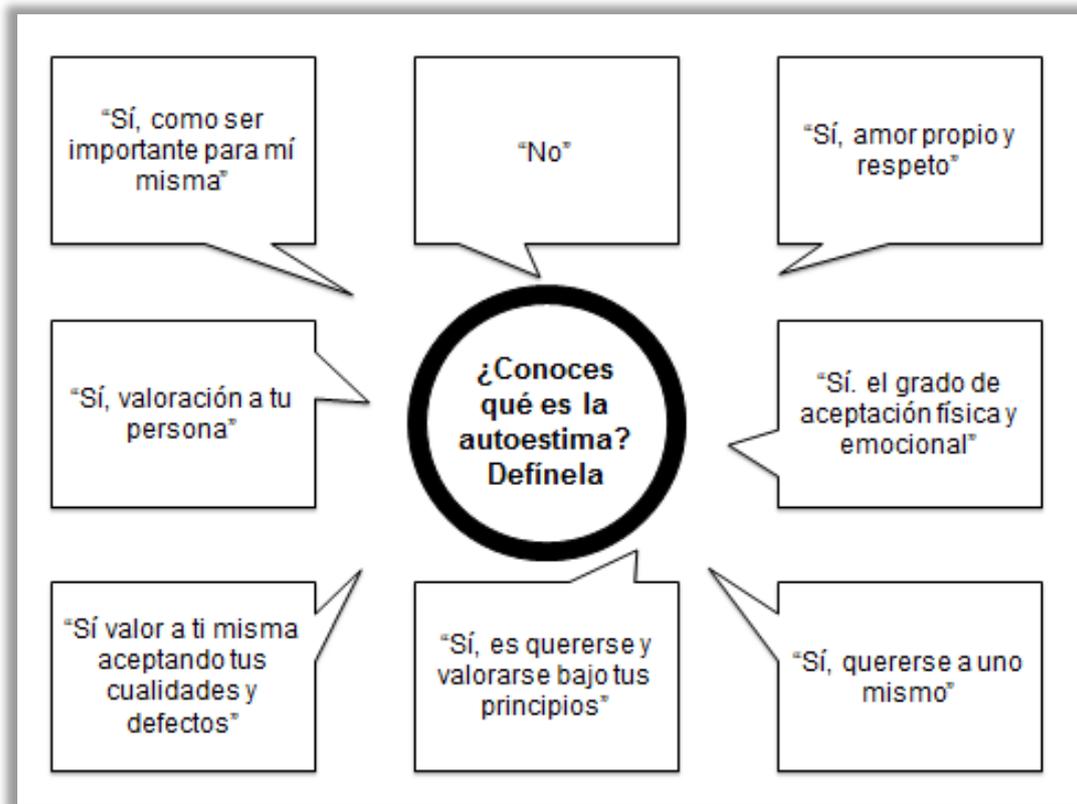


Ilustración 8. Taller 1, cuestionarios "PRE" y "POST". Emociones.

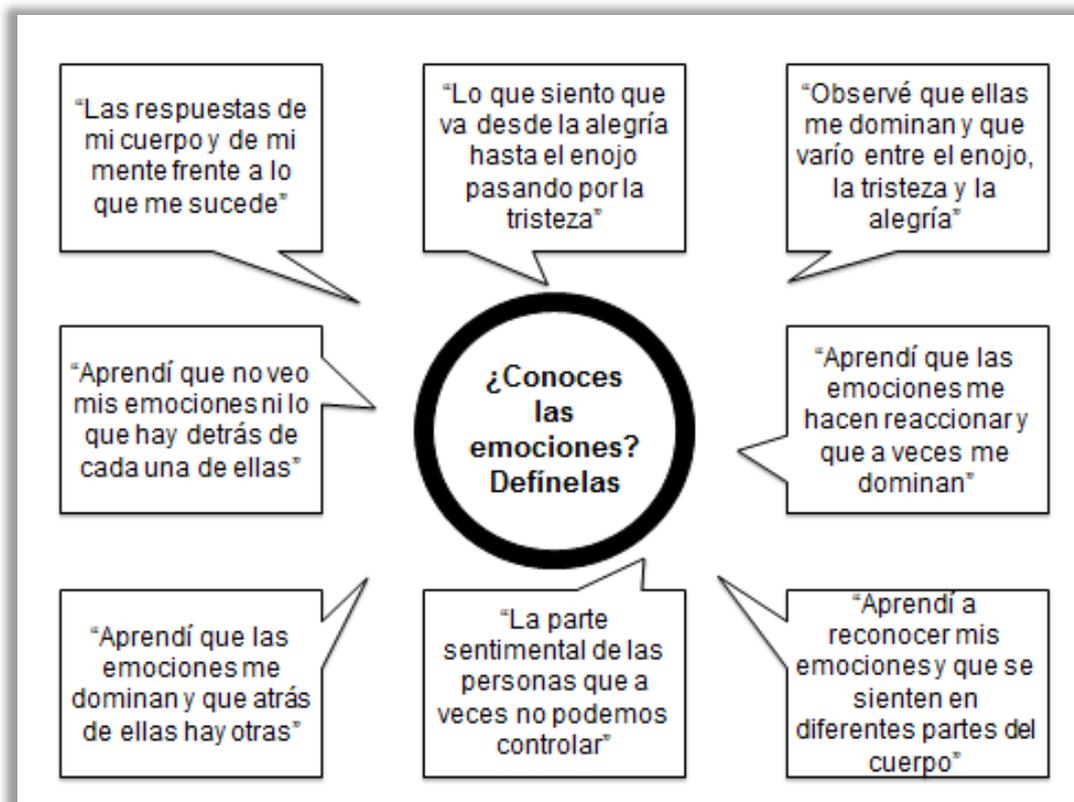
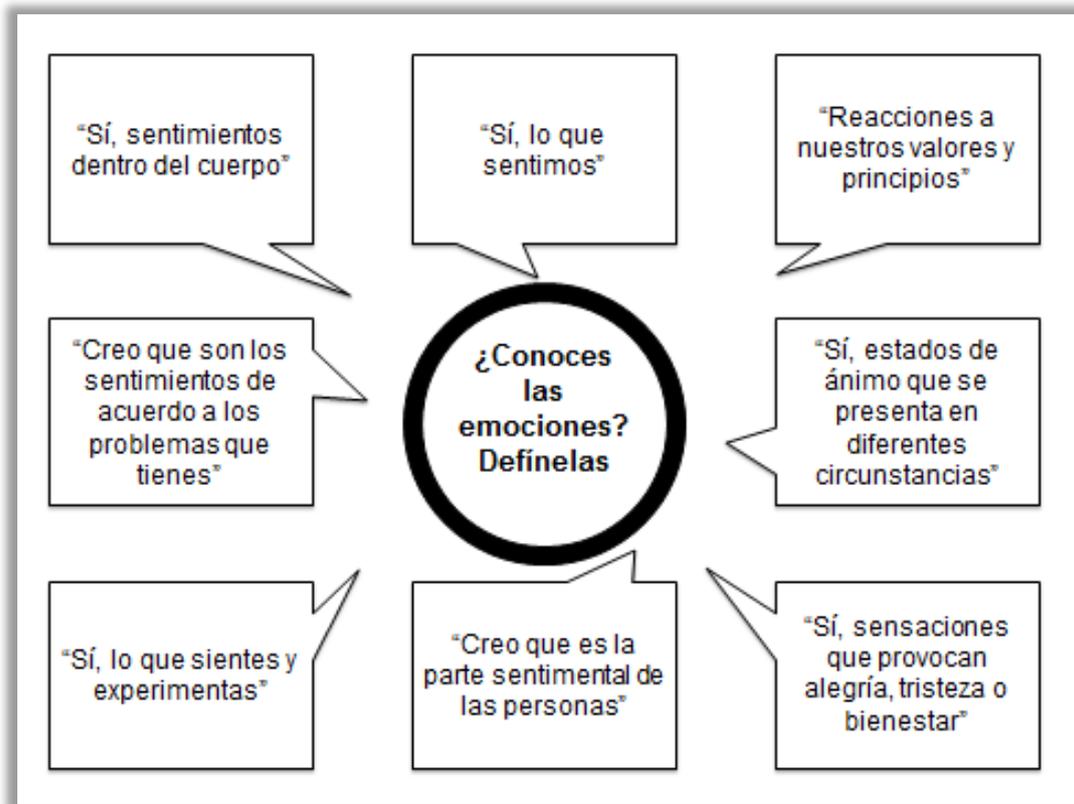


Ilustración 9. Taller 1, cuestionarios "PRE" y "POST". Fortalezas.

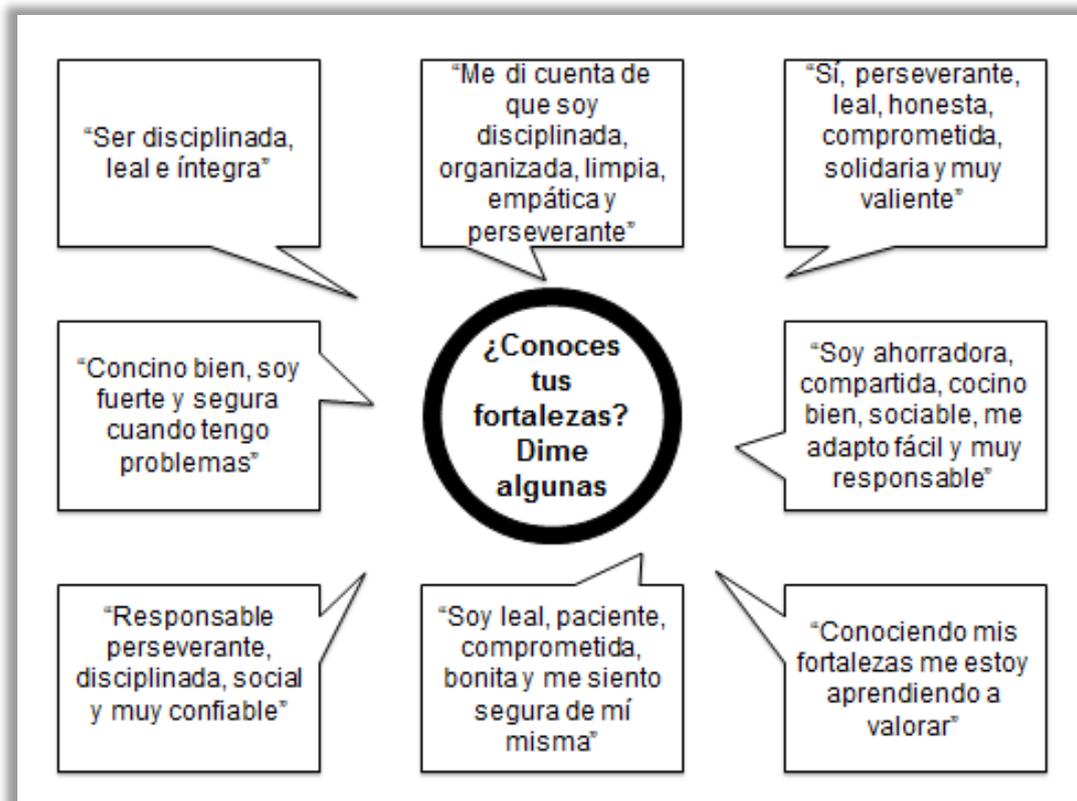
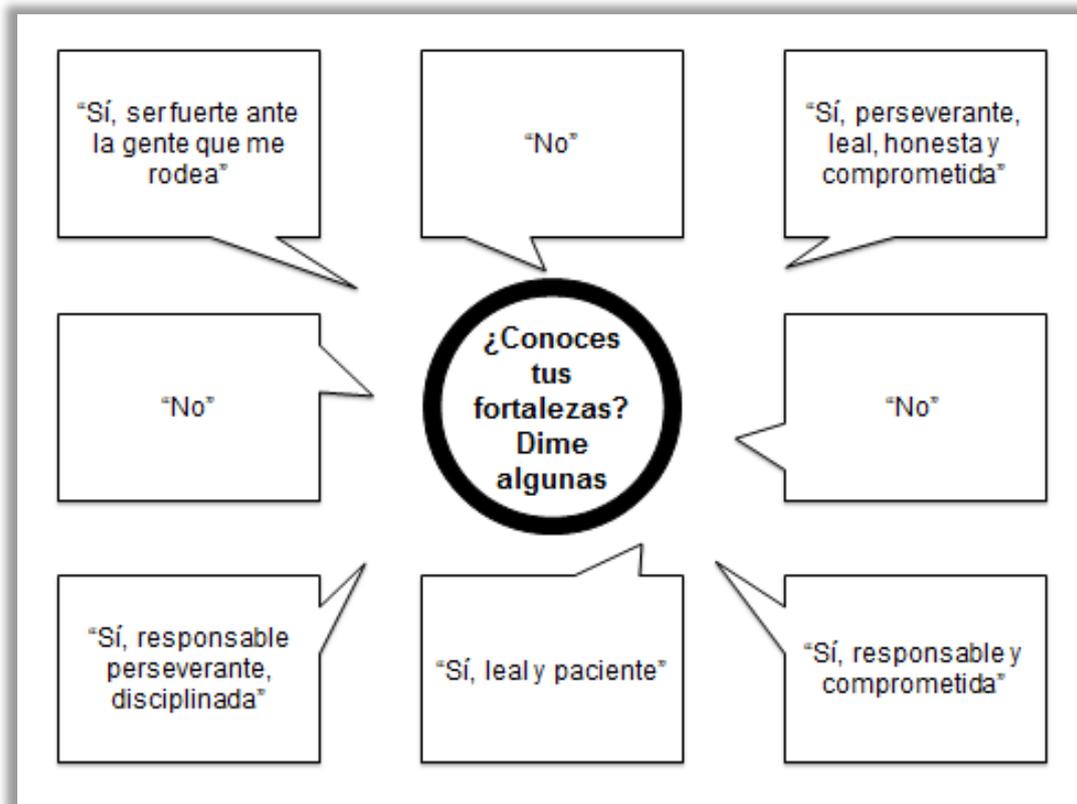


Ilustración 10. Taller 1, cuestionarios "PRE" y "POST". Autorespeto.

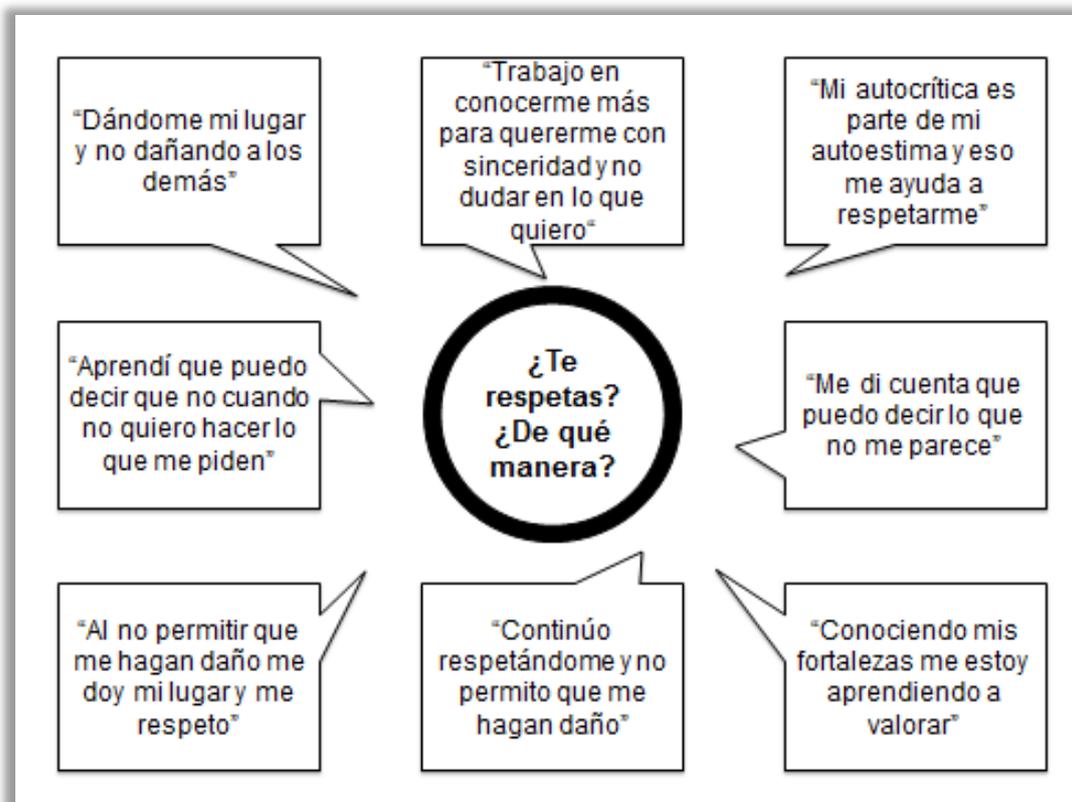
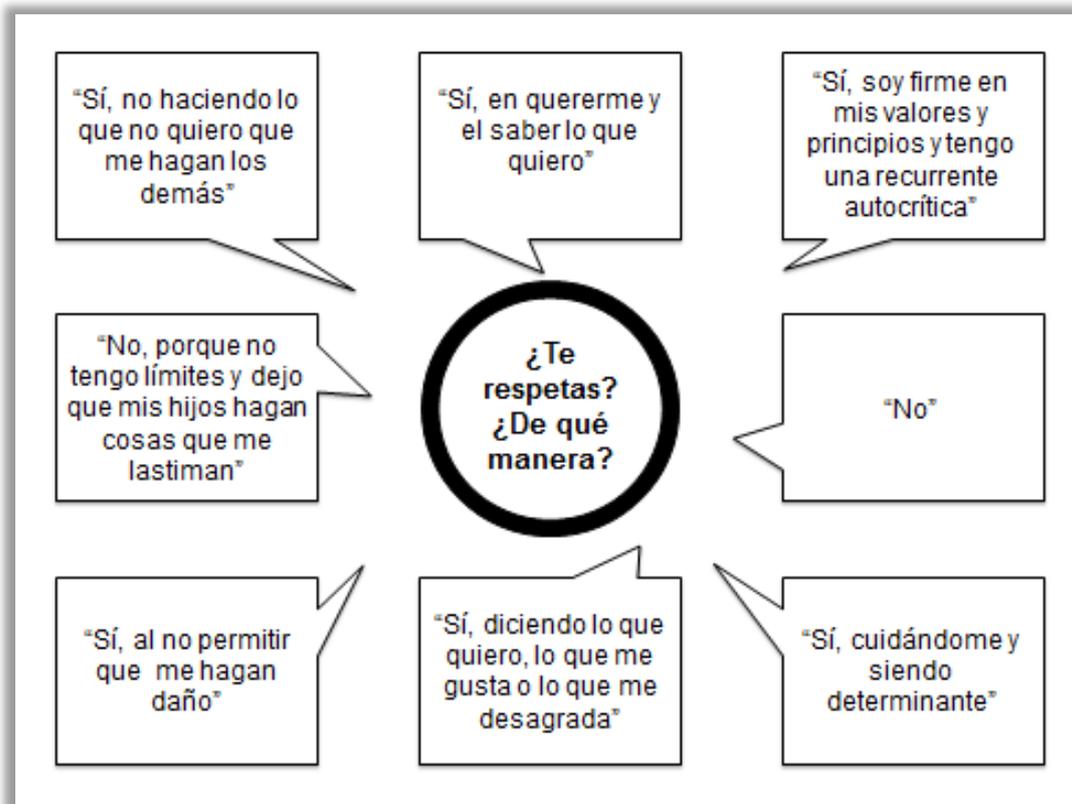


Ilustración 11. Taller 1, cuestionarios "PRE" y "POST". Límites.

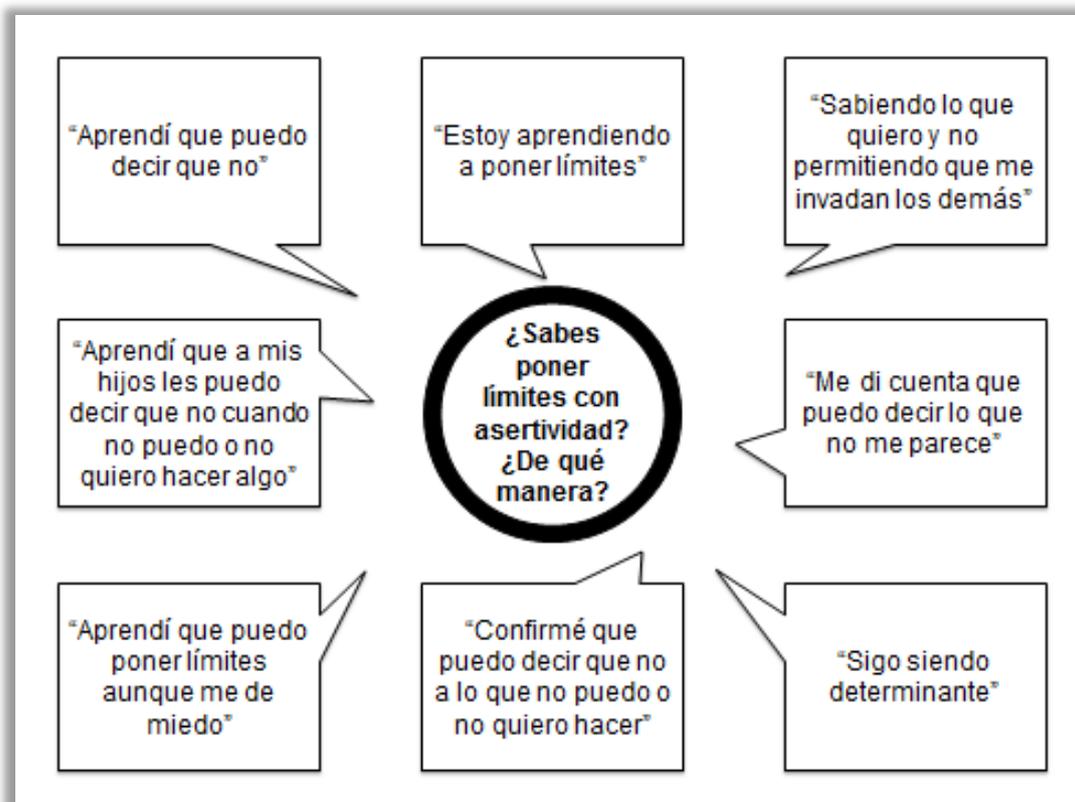
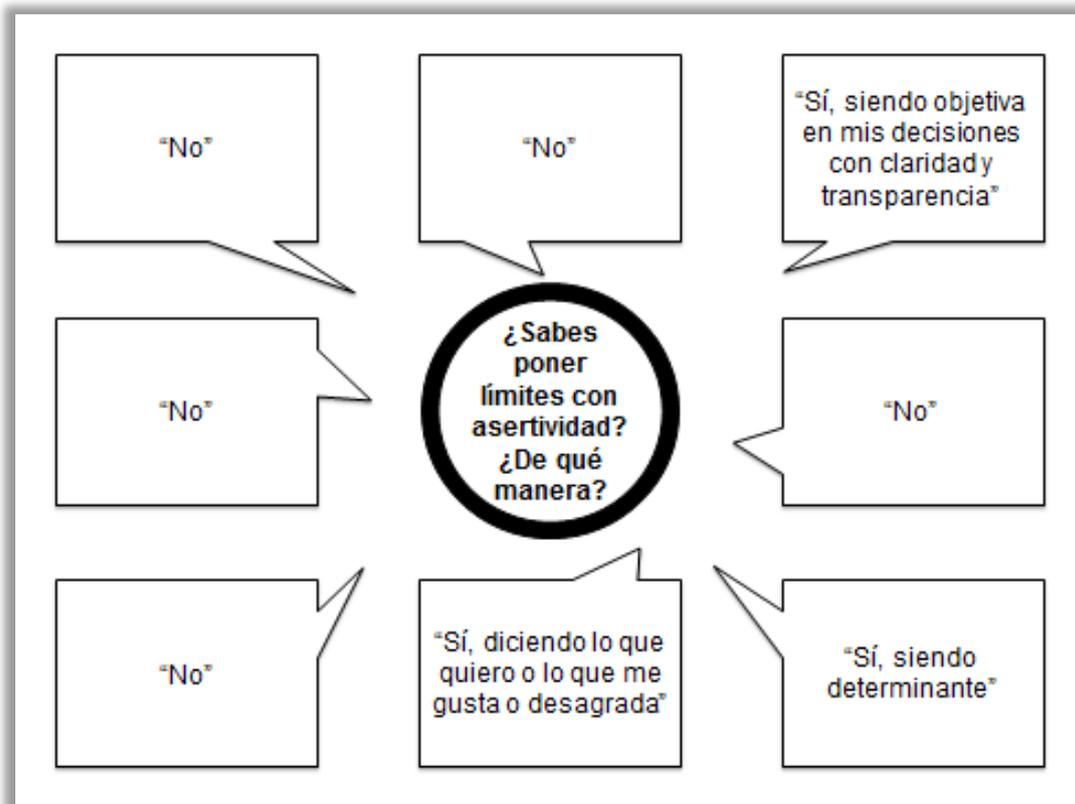


Ilustración 12. Taller 1, cuestionarios "PRE" y "POST". Autodescripción.

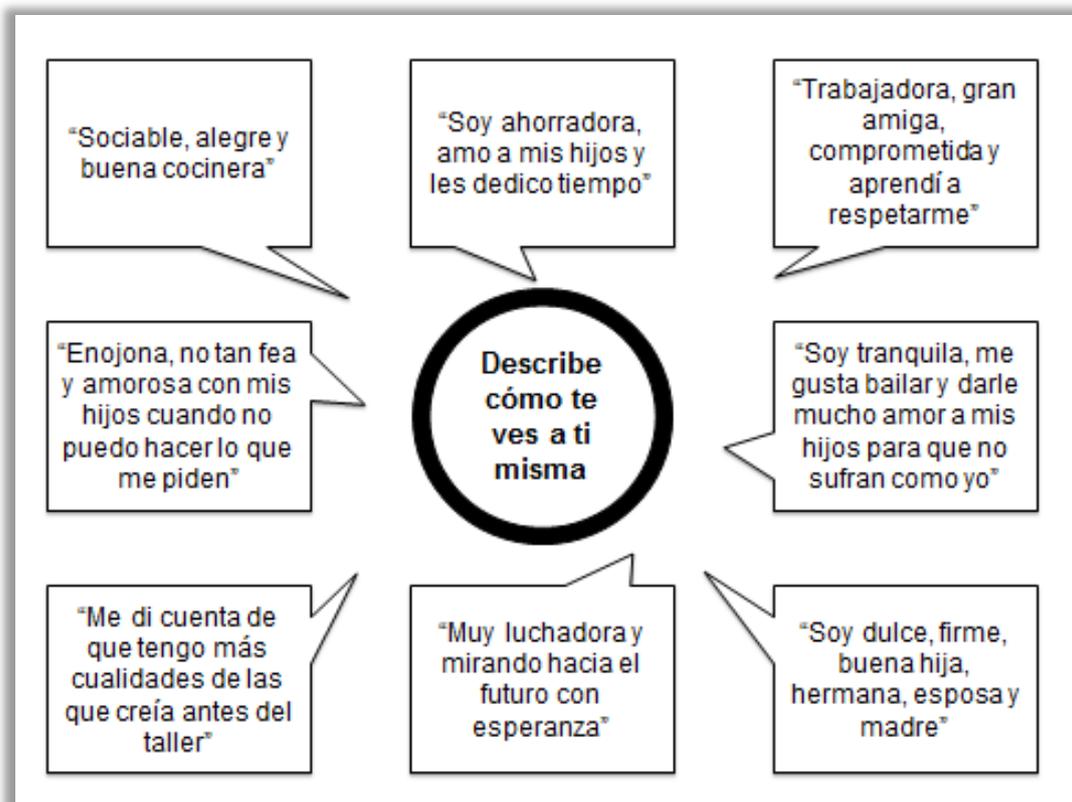
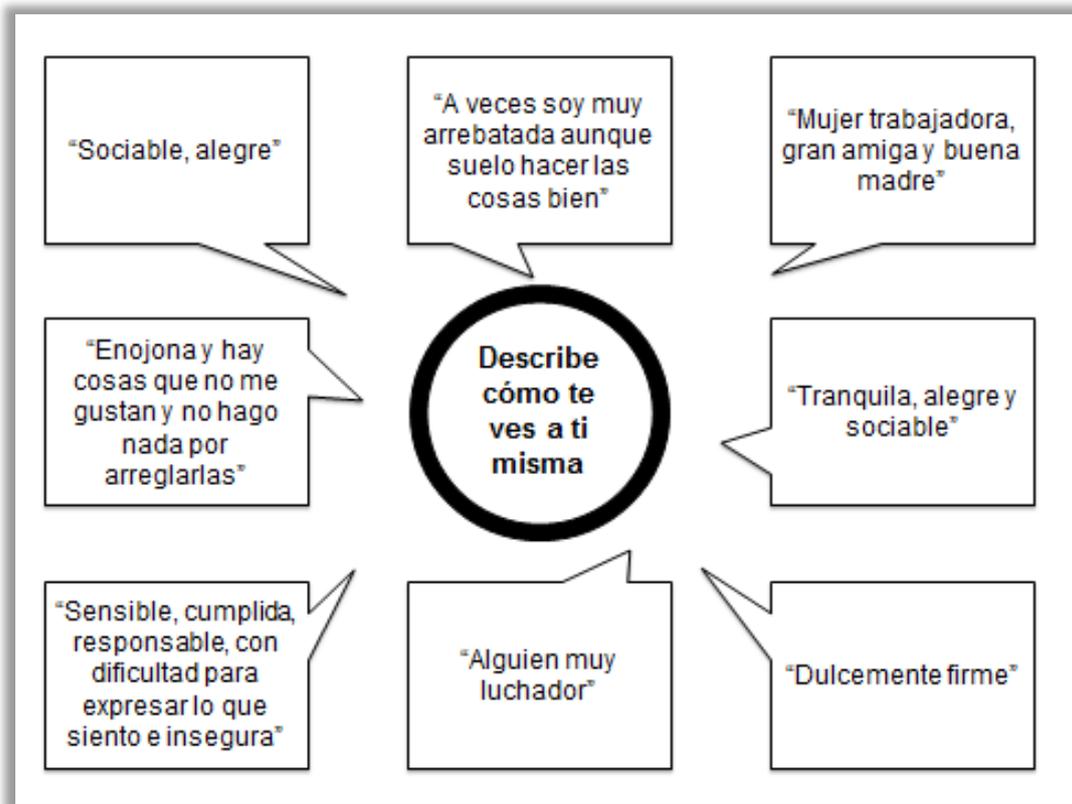
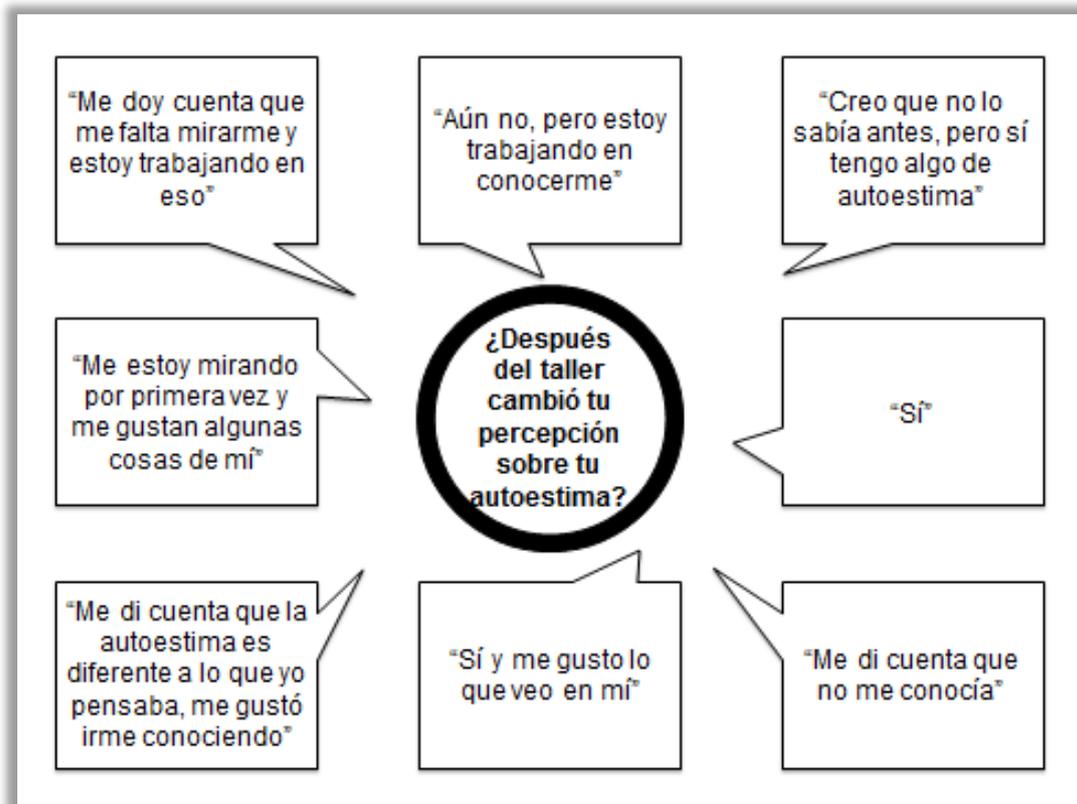
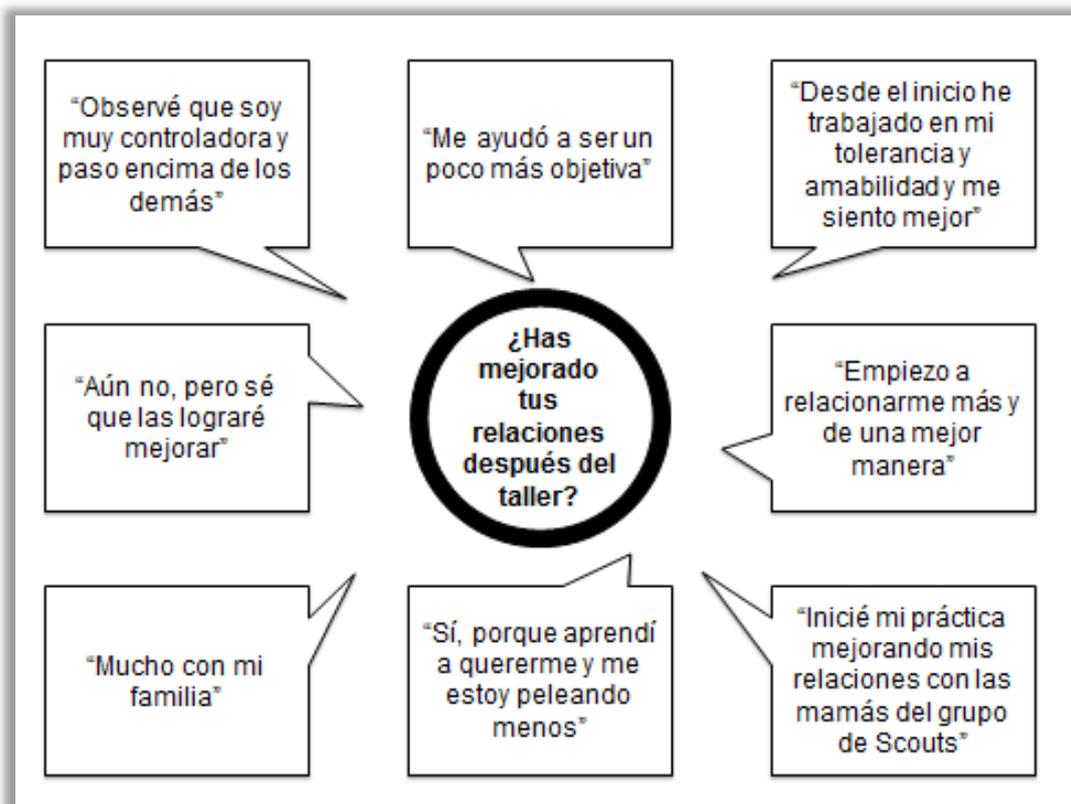


Ilustración 13. Taller 1, cuestionario "POST". Preguntas de conclusión.





Resultados:

Entorno e involucramiento de las participantes

Las participantes estuvieron entregadas al desarrollo de las cuatro sesiones a pesar de que el taller para ellas fue incómodo, ya que se llevó a cabo al aire libre y hubo muchos distractores, como el propio ruido de gritos de los Scouts, un *meeting* político y la llegada tarde de sillas y mesas, teniendo que esperar en el suelo hasta que éstas llegaran.

Sin embargo, es notable que cuando las personas están interesadas en su desarrollo personal no les importan las condiciones en las cuales se dé el taller. Para ellas lo importante fue tomar todo lo positivo que éste les proporcionó a lo largo de las cuatro sesiones.

Solo un hombre se inscribió y únicamente fue a una sesión, en la que observé que le costó mucho trabajo hacer el ejercicio "Ojos cerrados". Además, los dirigentes del grupo Scouts hombres no quisieron entrar al taller por temor a volverse vulnerables ante el grupo.

A algunos hombres se les dificulta estar en contacto con sus emociones y tocar la tristeza, el enojo e incluso la alegría que dan los recuerdos de la infancia. Quizás por esa razón hubo poca participación masculina.

Con algunas mujeres que no asistieron a todas las sesiones pasaba algo similar, aunque en términos generales mostraron mucho menos resistencia las mujeres que los hombres.

Sin embargo, el flujo de las participantes no fue constante a lo largo del taller, ya que algunas tuvieron complicaciones familiares que les impidieron acudir a algunas sesiones. Dos de las mujeres que faltaron asistieron a la última sesión y expresaron su deseo de haber podido asistir al taller completo.

Dos de las participantes estaban peleadas, por lo que tuve que poner atención en que no trabajaran juntas y logré que no discutieran dentro del taller y que ambas pudieran involucrarse en éste de manera satisfactoria.

En general, las participantes estuvieron totalmente comprometidas a involucrarse en las actividades que se presentaron. No hubo ninguna queja respecto a los ejercicios que se practicaron. Adicionalmente, comentaron que les hubiera gustado tener más tiempo y más sesiones para compartir con sus compañeras.

Elementos sobresalientes en las dinámicas grupales

En el ejercicio “Ojos cerrados”, algunas participantes omitieron describir a sus compañeros partes de su cuerpo, en algunas los brazos y piernas y en otras el tronco, ellas mismas se sorprendieron al momento de recibir los dibujos con la retroalimentación de sus compañeros y observar que no habían dibujado esas partes de su cuerpo.

Por su parte, durante el ejercicio “Cuatro cuadrantes” la mayoría de las participantes se dieron cuenta de la poca atención que le estaban poniendo a su salud y quedaron comprometidas a cuidarse a ellas mismas, iniciando con una revisión médica. En este sentido, llama la atención que una de estas participantes era esposa de doctor y la otra dentista.

En el transcurso del taller logré adaptar las dinámicas de tal modo que las participantes pudieran trabajar profundamente y terminar a tiempo para recoger a sus hijos a la terminación de las actividades de los Scouts.

Las participantes estuvieron muy comprometidas con las tareas que se les dejaron y se dieron cuenta que poniendo más atención a ellas mismas durante la semana lograron obtener mejores resultados dentro de la sesiones del taller.

Agradecimiento como resultado de este taller

Es tradición entre los grupos Scouts portar una pañoleta simbólica con colores distintivos de cada grupo, que normalmente se entrega a los nuevos miembros para reforzar su sentido de pertenencia.

Para los dirigentes del grupo de los Scouts “6 Toros”, este taller fue tan significativo que su pañoleta me fue otorgada como distinción por haber hecho una buena labor, como símbolo de agradecimiento. Haciendo una analogía, es como si me hubieran entregado las llaves de la ciudad, lo que habla de la forma en que fortalecer la autoestima es elemento clave para lograr el crecimiento integral de la persona, objetivo que el grupo Scout persigue con ahínco.

Análisis de Cuestionarios “PRE” y “POST”

- *Motivaciones para entrar al taller*

Una de las mujeres admitió participar en el taller ya que tuvo tiempo, manifestando su gusto de poder hacerlo. Por su parte, seis hablaron sobre su deseo de cubrir necesidades relacionadas con la autoestima, como obtener autoconocimiento y aprender a quererse. Finalmente, una argumentó estar ahí por sus problemas familiares.

- *Autoestima*

Se pidió a las participantes hablar un poco sobre la autoestima. Al respecto, si bien en el cuestionario aplicado al principio siete de ocho mujeres mostraron tener una noción, asociando el término con valorar, querer o aceptar “a uno mismo” o “a una persona”, en el cuestionario “POST” sus respuestas fueron más elaboradas y aterrizadas a la importancia y la función de la autoestima en primera persona.

- *Emociones*

En cuanto a las emociones, las participantes de este taller las reconocieron, en el cuestionario inicial, como “sensaciones”, basadas en los valores, principios y problemas. En el cuestionario final, si bien esta percepción inicial no se contradice, ellas reconocieron que en el pasado habían sido incapaces de ver sus emociones, la

forma en que éstas afectaban su cuerpo, y que muchas veces se han visto dominadas por ellas.

Esto habla de una mayor conciencia sobre el papel que juegan las emociones en el día a día, lo que es una gran herramienta para conocerse y mejorar su vida a partir del autoconocimiento.

- *Fortalezas*

En el cuestionario inicial, tres mujeres reconocieron no conocer sus fortalezas. Una cuarta refirió “saber ser fuerte ante los demás”, lo que nos habla más de un mecanismo de defensa que de una fortaleza. Estamos hablando de que el 50% de las participantes no conocía sus fortalezas.

Al finalizar el taller, se observa que todas las participantes reconocieron fortalezas, incluso muchas más de las que habían percibido antes. Una de ellas concluyó que al saber sus fortalezas puede aprender a valorarse, lo que me parece una gran aportación del taller, pues es un inicio para que ellas se vayan empoderando.

- *Autorespeto*

En el cuestionario “PRE”, dos mujeres reconocieron que no se respetan.

Las otras seis manifestaron respetarse, aunque algunas de ellas dieron respuestas ambiguas, que hablan de poca comprensión al término. Por ejemplo: “Sí, no hacienda lo que no quiero que me hagan los demás” y “... tengo una recurrente autocrítica”.

Al finalizar el taller, las participantes dejaron notar en sus respuestas que relacionan el autorespeto con su capacidad de poner límites y con su autoestima. En general, demostraron comprender el concepto de respetarse a sí mismas.

- *Límites*

Cinco de las participantes dijeron no saber poner límites al inicio del taller. De las tres mujeres que hablaron de su capacidad de poner límites, una refiere que lo hace siendo determinante. Ante esta respuesta queda la duda sobre su capacidad asertiva, de modo que le recomendé en el taller ser cuidadosa al momento de tomar sus decisiones, sin pasar por encima de nadie.

En el cuestionario “POST” las participantes se dieron cuenta que es su derecho de asertividad decir que no, aunque aún reconocieron sentir miedo. Hablaron del proceso de aprendizaje y de que así no permiten que las invadan los demás, haciendo un énfasis en sus seres queridos. El no tener miedo al empoderamiento y al mostrar su verdadero yo fue tema recurrente a lo largo de las sesiones.

- *Autodescripción*

En el cuestionario “PRE”, cinco de las mujeres dieron una descripción positiva, en algunos casos superficial, de sí mismas. Una lo hizo en función de sus roles.

Por otra parte, dos mujeres hablaron de sus defectos y virtudes y una se describió de manera muy negativa: “Enojona, y hay cosas que no me gustan y no hago nada por arreglarlas”.

Al finalizar el taller mejoró la apreciación de todas sobre sí mismas, hablaron de cosas que les gustan y de cómo se perciben en relación con los demás. La mujer que se describió como enojona, logró ver que es amorosa con sus hijos y “No tan fea”, lo que habla de que aunque no estaba totalmente fortalecida su autoestima, hubo un avance.

- *Preguntas de conclusión cuestionario “POST”*

Después del taller, las ocho participantes observaron cambios positivos en la percepción de su autoestima y la importancia que tiene autoconocerse. Descubrieron que tienen herramientas, potencial y esperanza en su vida, pero también adquirieron conciencia sobre las actitudes negativas que les impiden muchas veces alcanzar sus metas.

Finalmente, las participantes hablaron de sus esfuerzos para comenzar a mejorar sus relaciones a partir del autoconocimiento. Es un objetivo muy amplio como para poderse alcanzar en cuatro sesiones, pero es el inicio de un cambio personal decisivo si continuaron por este camino.

Una de las participantes sigue en contacto conmigo hasta la fecha y ha logrado una transformación sorprendente, pues pasó de ser un ama de casa reprimida por su marido y totalmente deprimida, a que hoy día, después de una larga enfermedad y muerte de su marido, ella mantiene su casa y está compitiendo por una diputación con el Partido Morena.

Fase de implementación Taller 2

Madres de familia en un grupo de condóminos

Antecedentes

Como se mencionó en el marco contextual de este trabajo, el segundo taller se impartió con un grupo de señoras interesadas en un proyecto para mejorar su vida. Se les propuso un programa llamado “Vida Plena” que inició con el taller de Autoestima. Este taller se impartió en un salón de usos múltiples en el condominio Hacienda de Santa Fe, Delegación Álvaro Obregón. Se llevó a cabo sin distracciones, con las comodidades que implica un lugar cerrado y teniendo todo lo necesario como sillas, mesas, TV, proyector, computadora, etc.

No se tuvo ningún tipo de distracciones externas ya que en el condominio respetaron el espacio que se nos prestó para que las participantes tuvieran privacidad.

Promoción

Para la promoción del taller las mismas participantes contactaron a sus amigas y se conformó un grupo de 8 personas, las cuales acudieron a todas las sesiones.

Participantes

Tabla 15. Información y características de asistentes, y duración total de Taller 2.

Edad promedio	40.5 años
Estado civil	3 casadas 2 divorciada 3 divorciadas y casadas de nuevo
Escolaridad	8 con licenciatura
Ocupación	6 se dedican al hogar 2 son empleadas
Horario	De 10:00 a 14:00 horas. con 15 min. de receso
Duración	4 sesiones de 4 horas cada una Total: 16 horas

Desarrollo

Tabla 16. Desarrollo de Sesión 1, Taller 2.

Sesión No. 1				
Autoconocimiento y Autoconcepto				
Fecha de impartición: abril 7 de 2015.				
Objetivo específico: reconocer los elementos que intervienen en la composición del Autoconocimiento y el Autoconcepto.				
Temas a abordar	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Bienvenida, integración del grupo	Rompehielos	15 min.	Etiquetas, plumones y cuestionarios	Aprendizaje de los nombres de cada participante.
Compromisos y expectativas del taller	Rompehielos	15 min.	Hojas blancas y plumones.	Expresión oral y escrita de los compromisos y expectativas.
Presentación del Taller y la facilitadora	Rompehielos, ¿Qué esperan del taller?	15 min.		Negociación y aceptación de las normas de grupo.
Arraigo	Con música tambores	10 min.	Grabadora, computadora bocina.	Observar que realmente estén arraigando al bailar.
Respiración consciente	Respiración consciente	5 min.		Observar la respiración.
	Explicación de ambos ejercicios	10 min.		Asegurar la comprensión
	Reflexión en su cuaderno sobre los ejercicios aplicados	5 min.	Cuadernos y plumas.	Reflexiones sobre las sensaciones de su cuerpo.
Receso		15 min.		
Autoconocimiento y Autoconcepto	Ojos cerrados	100 min.	Paliacates, hojas, plumones, cartulinas, colores, crayolas.	Retroalimentación de cada uno.
	Proyección PP "Teoría integral" (Anexo 1)	15 min.	Computadora y TV	Observar la comprensión de la teoría,
	Proyección PP pirámide de Maslow	15 min.	Computadora y TV	Observar la comprensión de la teoría,
Autoconocimiento	Cuento "Trabaja en conocerte" Jorge Bucay	8 min.	Grabadora, computadora y bocina.	Participación en la reflexión de lo escuchado en el cuento.
	Tarea película "El Espejo tiene dos caras".	2 min.		Comprensión de la tarea.
Respiración consciente	Respiración	5 min.		Mantener la concentración en la respiración.
Despedida	Cierre de sesión. En una palabra ¿Cómo se van?	5 min.		Expresión oral de los aprendizajes de la sesión.

Tabla 17. Desarrollo de Sesión 2, Taller 2.

Sesión No. 2				
Autoaceptación y Autoevaluación				
Fecha de impartición: Abril 14 de 2015.				
Objetivo específico: reconocer los elementos que intervienen en la composición de la Autoaceptación y la Autoevaluación.				
Temas a abordar	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Bienvenida e integración del grupo	Rompehielos	10 min.	Etiquetas y plumones.	Recordar los nombres de las compañeras.
Arraigo	Música Latina	10 min.	Grabadora, computadora y bocina.	Observar que realmente estén arraigando al bailar.
Respiración consciente	Respiración	5 min.		Observar la respiración.
Autoaceptación y Autoevaluación	Revisión de la tarea sobre "El espejo tiene dos caras" (Anexo 12)	40 min.	Cuadernos y plumas.	Participación activa en el ejercicio.
	Aplicación y análisis del cuestionario "Pirámide de Maslow" (Anexo 9)	50 min.	Cuestionario y plumas.	
	Dinámica "Tu Árbol"	20 min.	Hojas y plumones.	
Receso		15 min.		
Autoaceptación y Autoevaluación	"Cuadro de las emociones" (Anexo 2)	40 min.	Hojas impresas y plumas.	Participación activa en el ejercicio.
	Reflexión en los cuadernos sobre los ejercicios.	15 min.	Cuadernos personales.	
	Lectura y análisis del cuento "Carrera de las ranas" (Anexo 4)	20 min.	Hoja impresa con el cuento.	Reflexiones de los participantes.
Respiración consciente	Ejercicio de respiración	5 min.		Observar la respiración.
Despedida	Dejar tarea "Calendario de valores" (Anexo 3)	5 min.	Calendario de valores.	Comprensión de la tarea.
Despedida	Cierre de sesión, En una palabra ¿Cómo se van?	5 min.		Expresión oral de los aprendizajes de la sesión.

Tabla 18. Desarrollo de Sesión 3, Taller 2.

Sesión No. 3				
Autorrespeto				
Fecha de impartición: abril 21 de 2015.				
Objetivo específico: reconocer los elementos que intervienen en la composición del Autorrespeto.				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Bienvenida	Rompehielos	10 min.		Revisión de las normas grupales.
Arraigo	Con estiramientos en parejas	15 min.		Observar que realmente estén arraigando al estirar en parejas.
Respiración consciente	Respiración	5 min.		Observar la respiración.
Tarea	Revisión de tarea "Calendario de valores" (Anexo 3)	40 min.	Hojas de las tareas.	Aportaciones de las participantes sobre cómo se valoraron durante la semana.
Autoaceptación Autoevaluación	Revisión del "Cuadro de las emociones" (Anexo 2) Como observaron sus emociones en la semana	15 min.	Hoja del cuadro de emociones.	Las participantes comparten sus emociones.
Receso		15 min.		
Autorrespeto	Explicación de los "Cuadrantes de la autoestima"	10 min.	Resumen teórico.	Presentación de cada participante indicando cómo se está respetando en cada cuadrante.
	Ejercicio "Cuadrantes de la autoestima" (Anexo 5)	90 min.	Cartulinas, plumones, crayolas, revistas, tijeras y pegamento.	
	Elaborar reflexión en sus cuadernos	10 min.	Cuadernos, plumas.	
Anclas	Ejercicio de anclar un estado en donde se respetaron anteriormente	10 min.		
Autoestima	Dejar tarea de cuestionario de autoestima y escuchar cuento de Jorge Bucay "El Buscador"	10 min.	Cuestionarios impresos grabadora cd y bocina	
Respiración consciente	Respiración	5 min.		Observar la respiración.
Despedida	Cierre de sesión, En una palabra ¿Cómo se van?	5 min.		Expresión oral de los aprendizajes de la sesión.

Tabla 19. Desarrollo de Sesión 4, Taller 2.

Sesión No. 4				
Autoestima				
Lugar de impartición: abril 28 de 2015.				
Objetivo específico: Formular proyectos de observación de sí mismos. Argumentar por qué la Autoestima es un detonador clave de las acciones cotidianas de los diferentes ámbitos.				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Bienvenida	Rompehielos	5 min.		
Arraigo	Con música y masaje entre las participantes	15 min.	Grabadora, cd y bocina.	Observar que arraiguen.
Respiración consciente	Respiración	5 min.		Observar la respiración.
Autoestima	En parejas revisión del "Cuestionario de la autoestima" (Anexo 6)	20 min.	Cuestionarios resueltos.	Respuestas del cuestionario.
	PP de la teoría de la "Escalera de la autoestima".	20 min.	Computadora y TV.	Argumentos de las participantes sobre la importancia de la autoestima en su vida.
	Ejercicio PNL "Círculo del Poder"	15 min.		
	Anclar una situación en donde sintieron autoestima elevada			
	Lectura, entrega y revisión de las oraciones para elevar la autoestima (Anexo 7)	5 min.	Hoja impresa.	
Receso		15 min.		
Autoestima	Ejercicio "Máscaras"	120 min.	Cartulinas, plumones, crayolas, tijeras, resorte, resistol, diamantina, engrapadora, palos de paletas y limpia pipas.	Explicación de cada participante de cómo ha utilizado su "máscara" para relacionarse con el mundo.
Respiración consciente	Respiración	5 min.		Observar la respiración
Despedida	Cuestionario del cierre del taller y despedida	15 min.	Cuestionario "POST".	Valoración oral del taller y respuestas del cuestionario.

Análisis de los cuestionarios “PRE” y “POST”

Al igual que para el Taller 1, a continuación se presentan diagramas con las respuestas de las participantes, mismas que se expondrán siempre en el mismo orden.

Para cada pregunta, se expondrá siempre primero la respuesta al cuestionario “PRE” y posteriormente al “POST”

Ilustración 14. Explicación de diagrama de respuestas a cuestionarios “PRE” y “POST”.

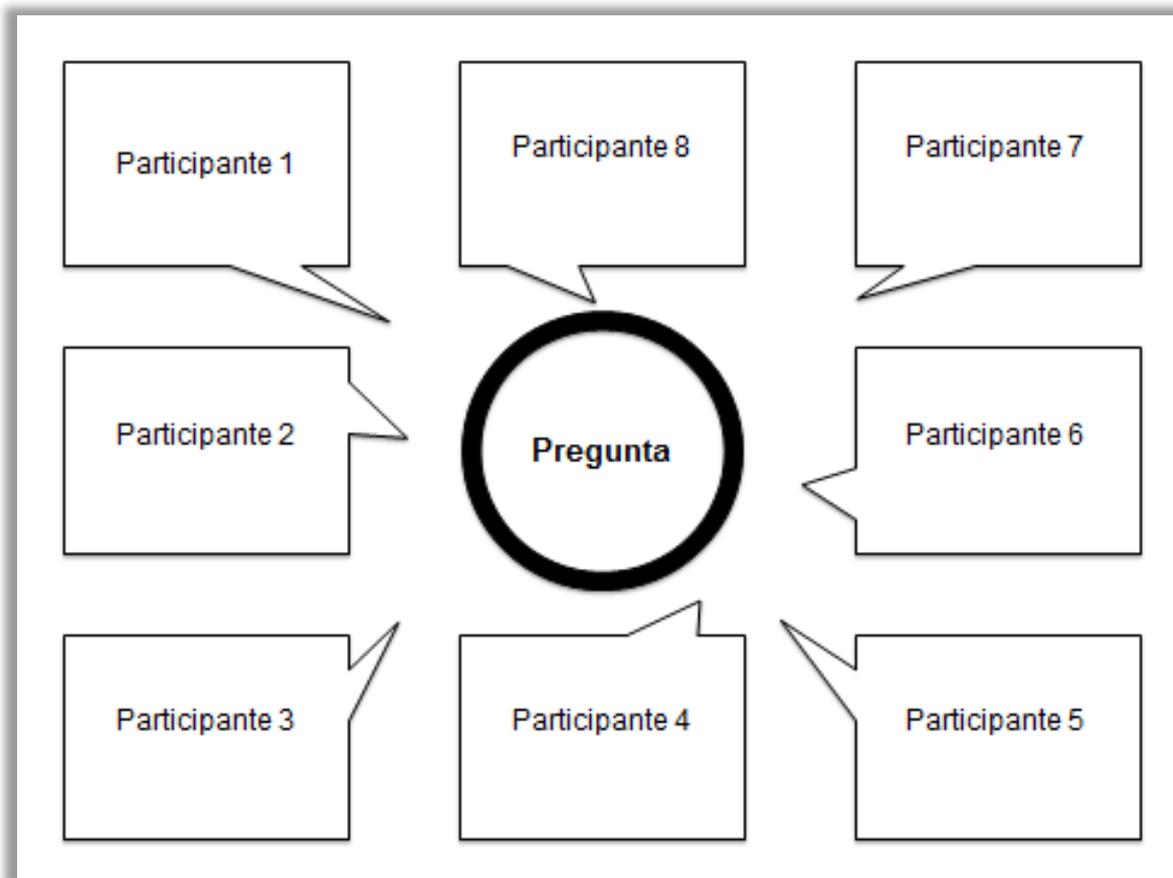


Ilustración 15. Consideraciones iniciales, Taller 2.

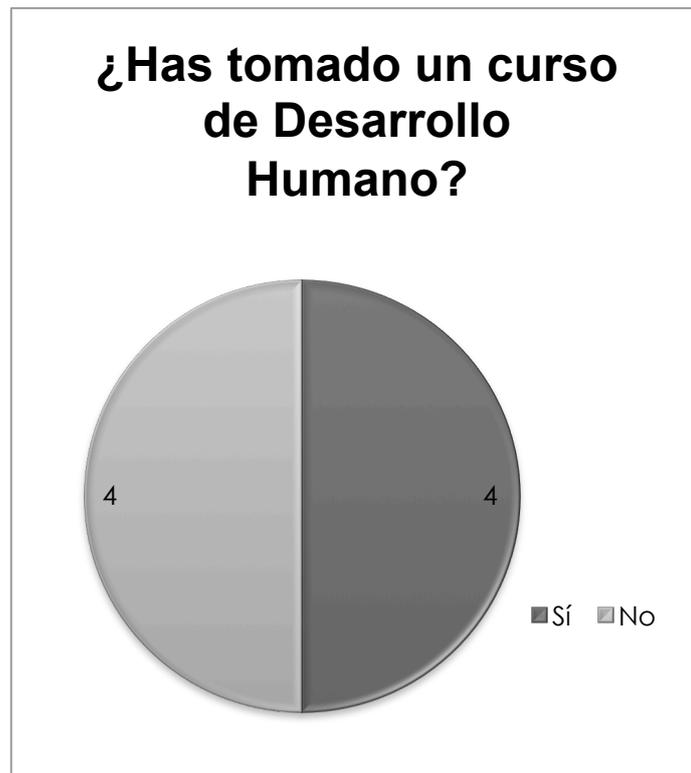
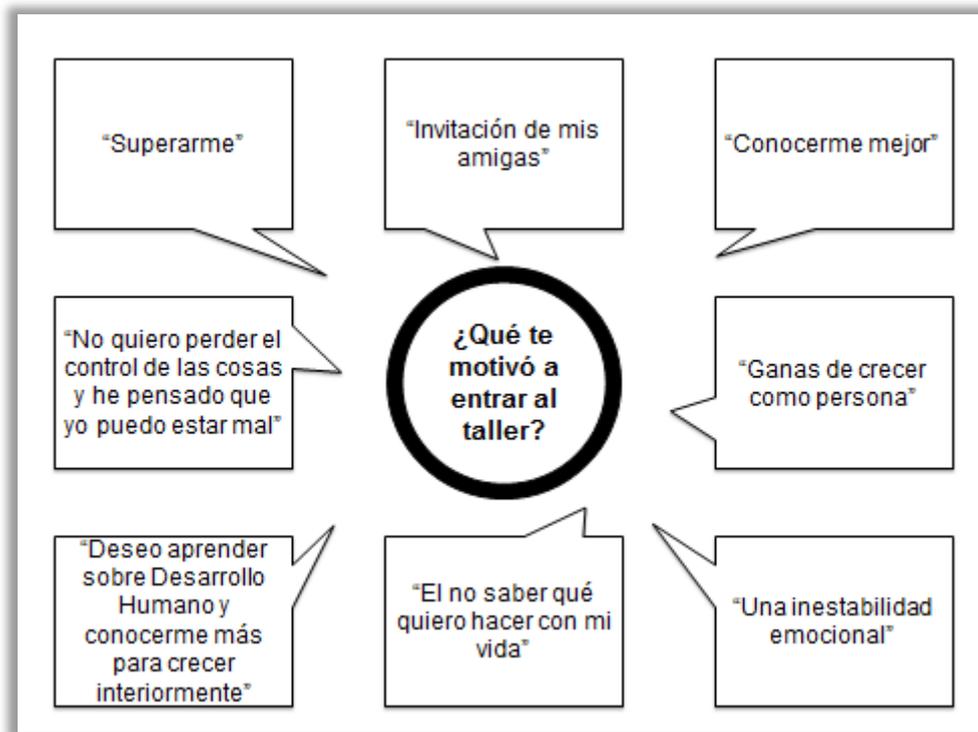


Ilustración 16. Taller 2, cuestionarios "PRE" y "POST". Autoestima.

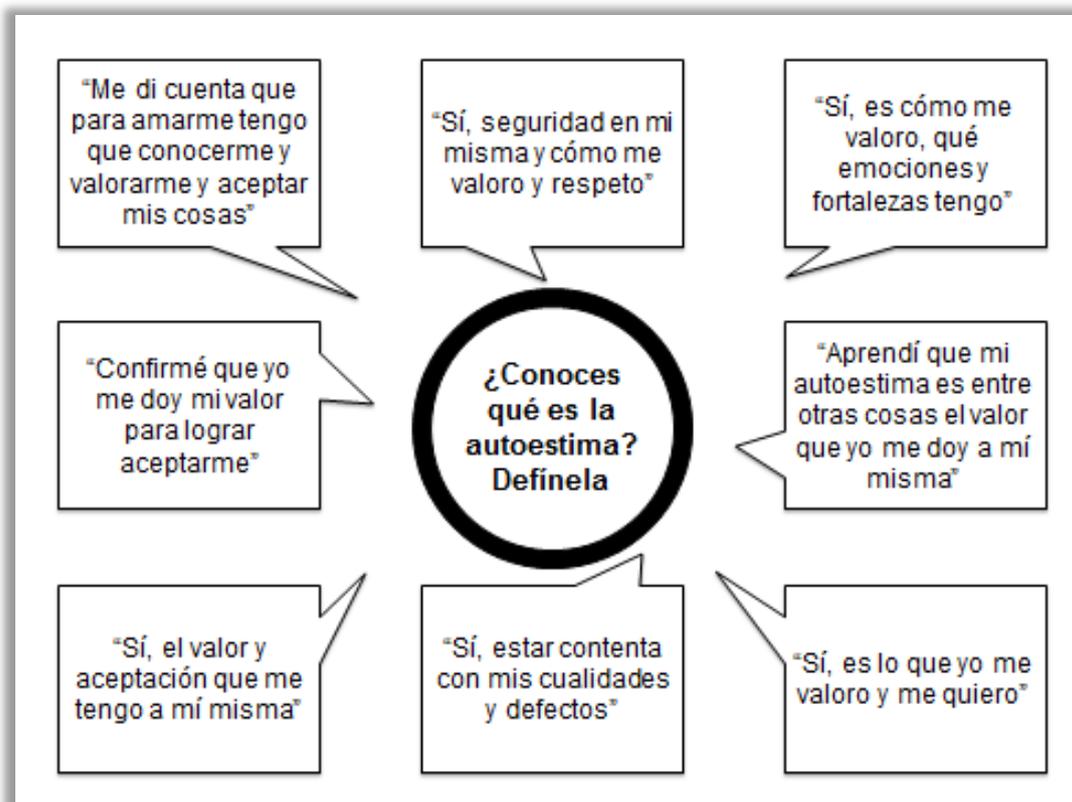
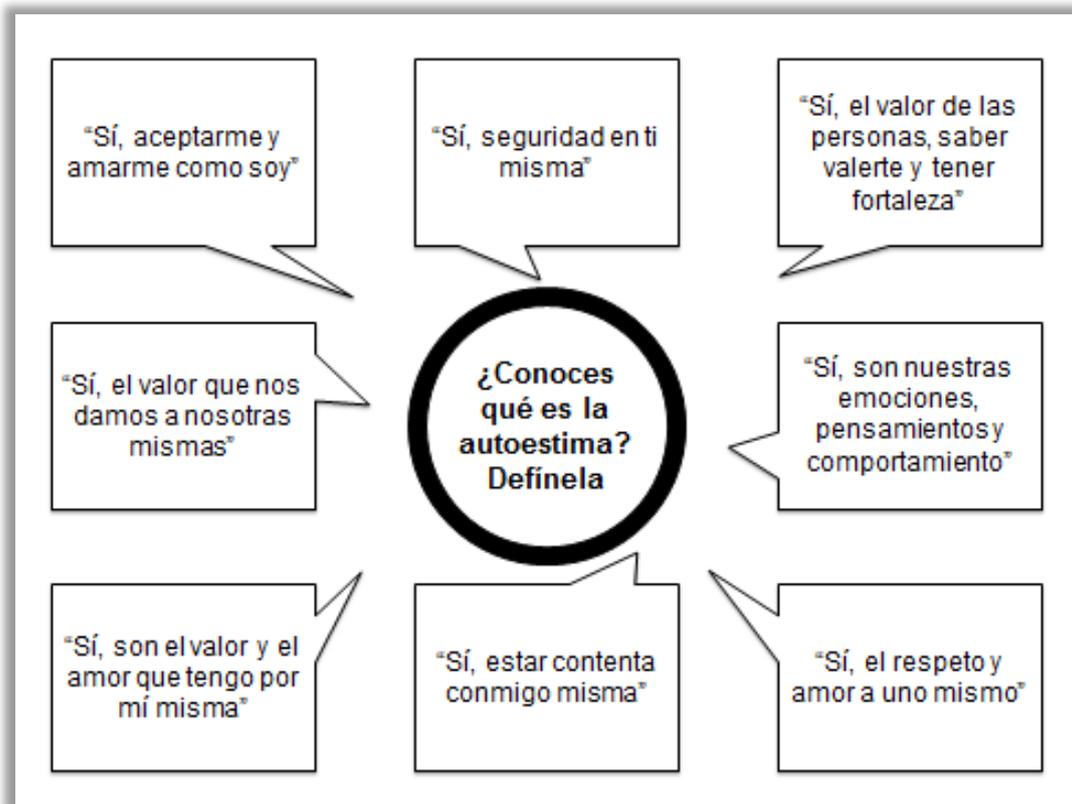


Ilustración 17. Taller 2, cuestionarios "PRE" y "POST". Emociones.

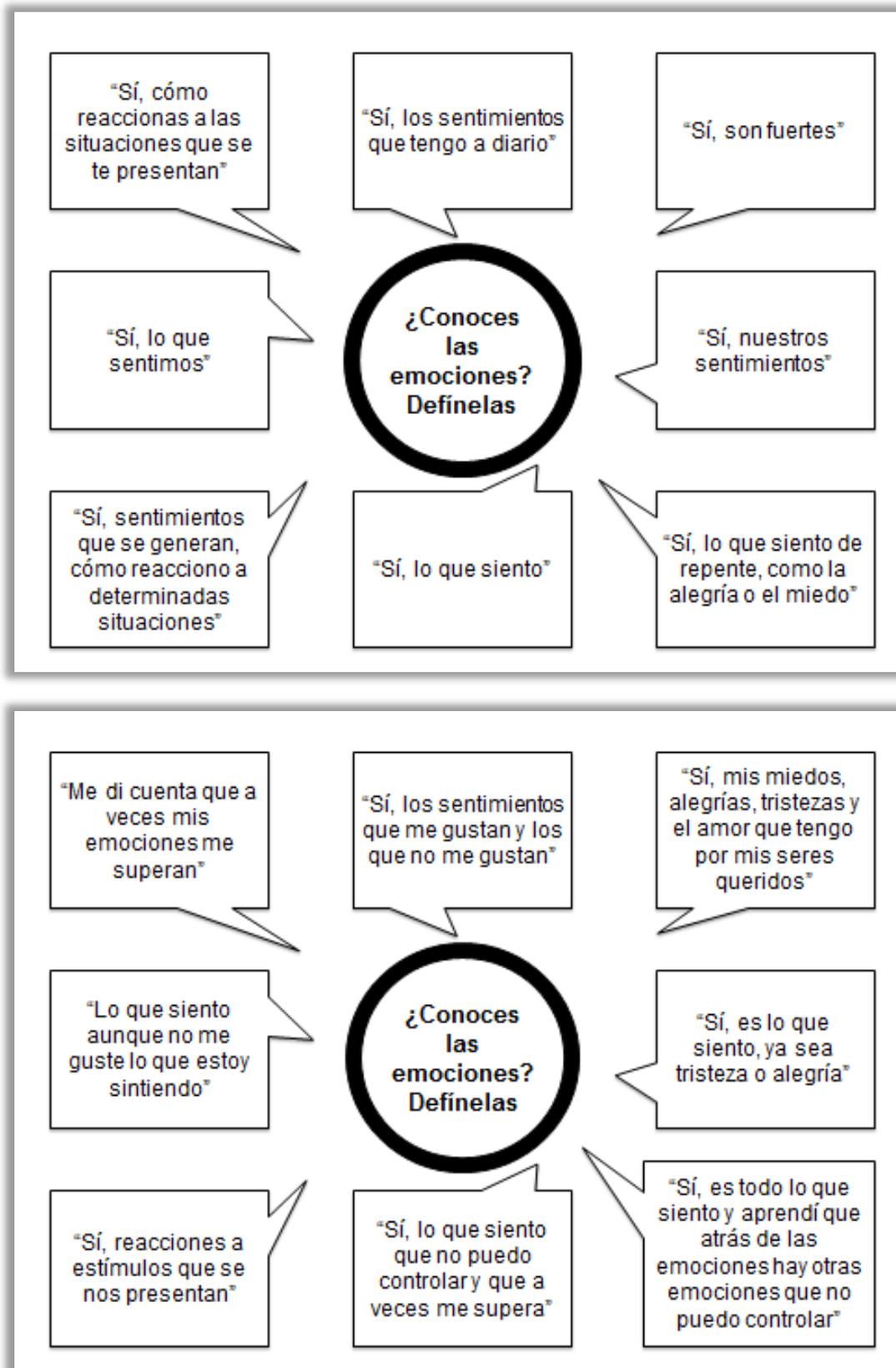


Ilustración 18. Taller 2, cuestionarios "PRE" y "POST". Fortalezas.

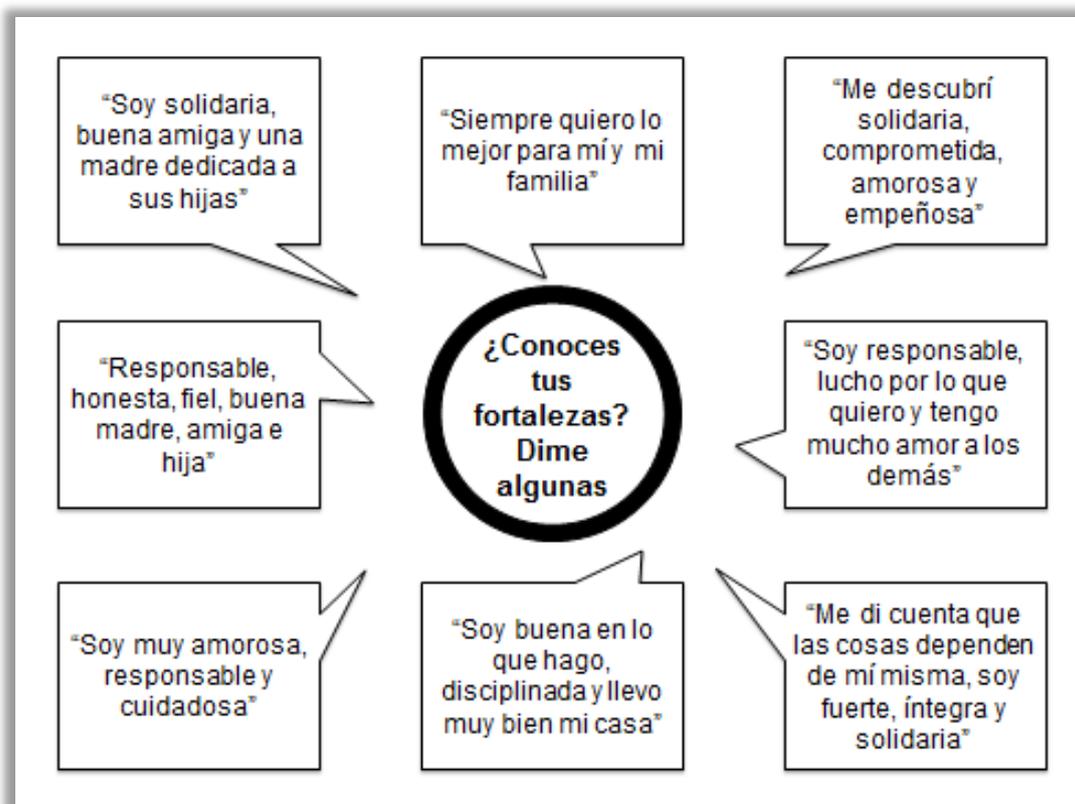
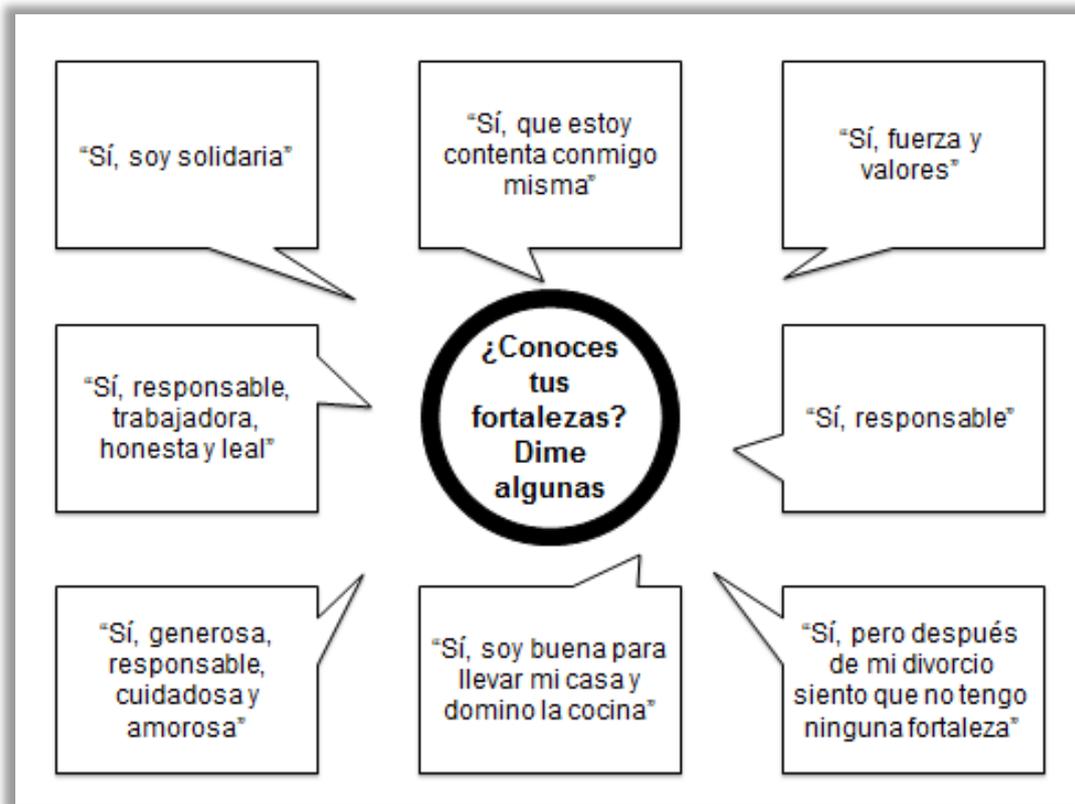


Ilustración 19. Taller 2, cuestionarios "PRE" y "POST". Autorespeto.

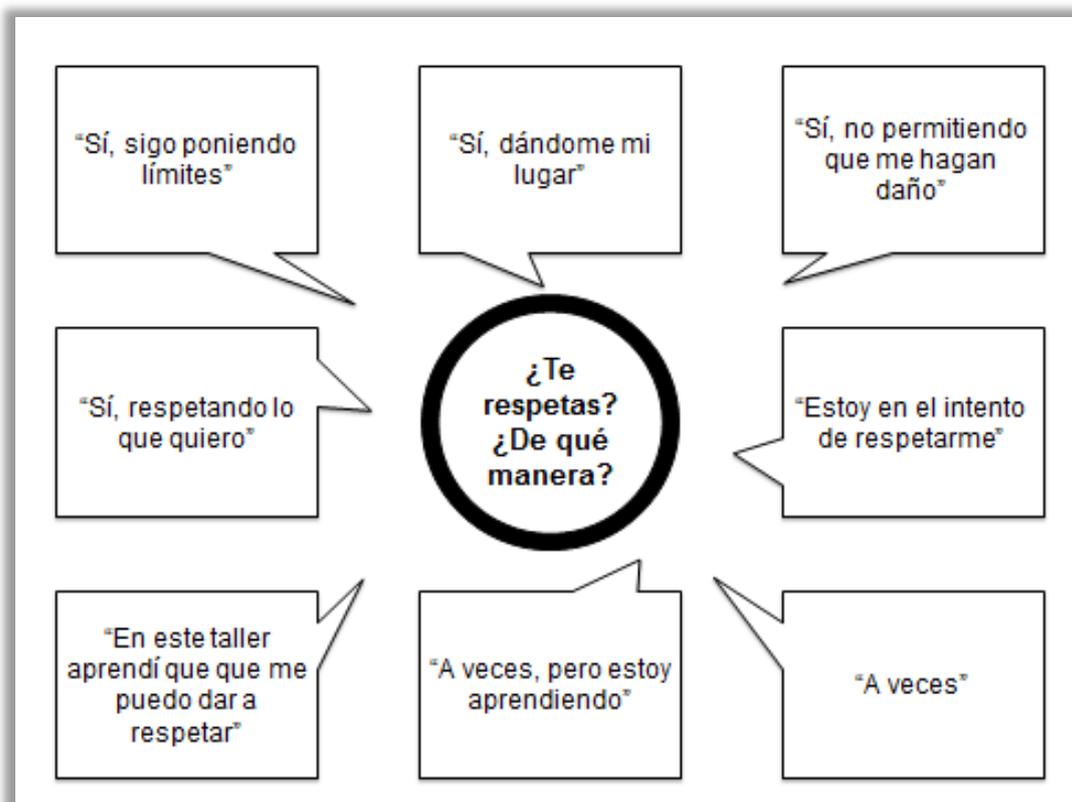
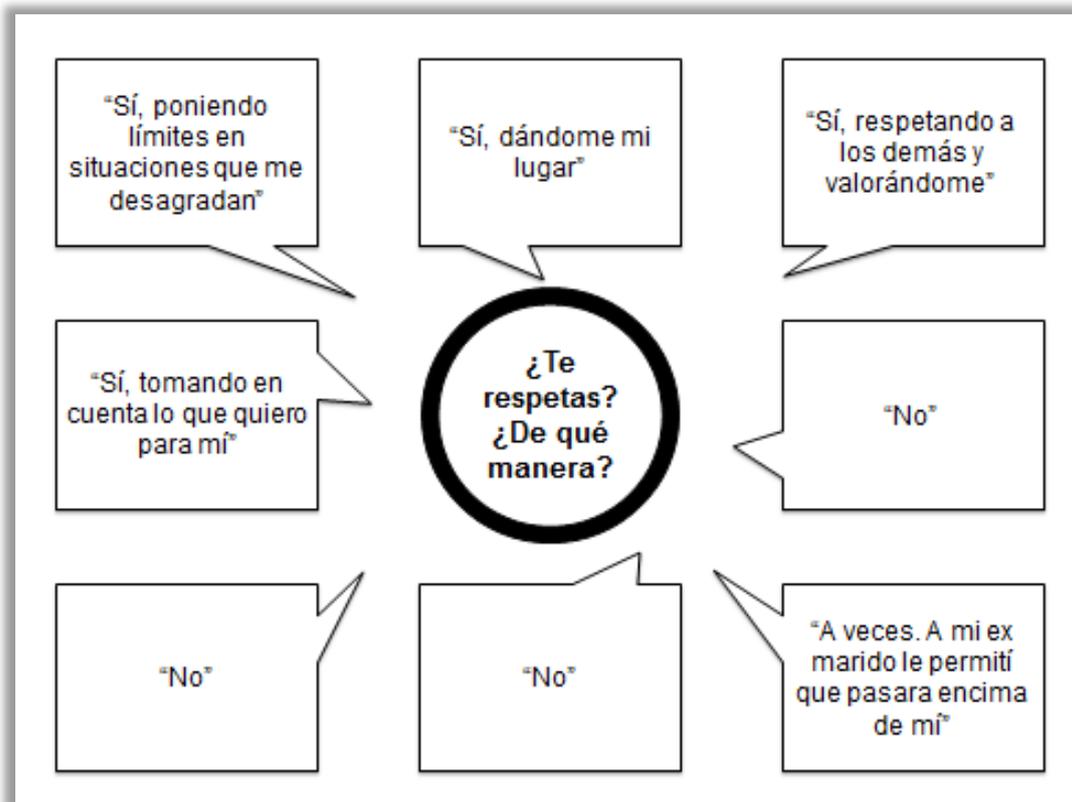


Ilustración 20. Taller 2, cuestionarios "PRE" y "POST". Límites.

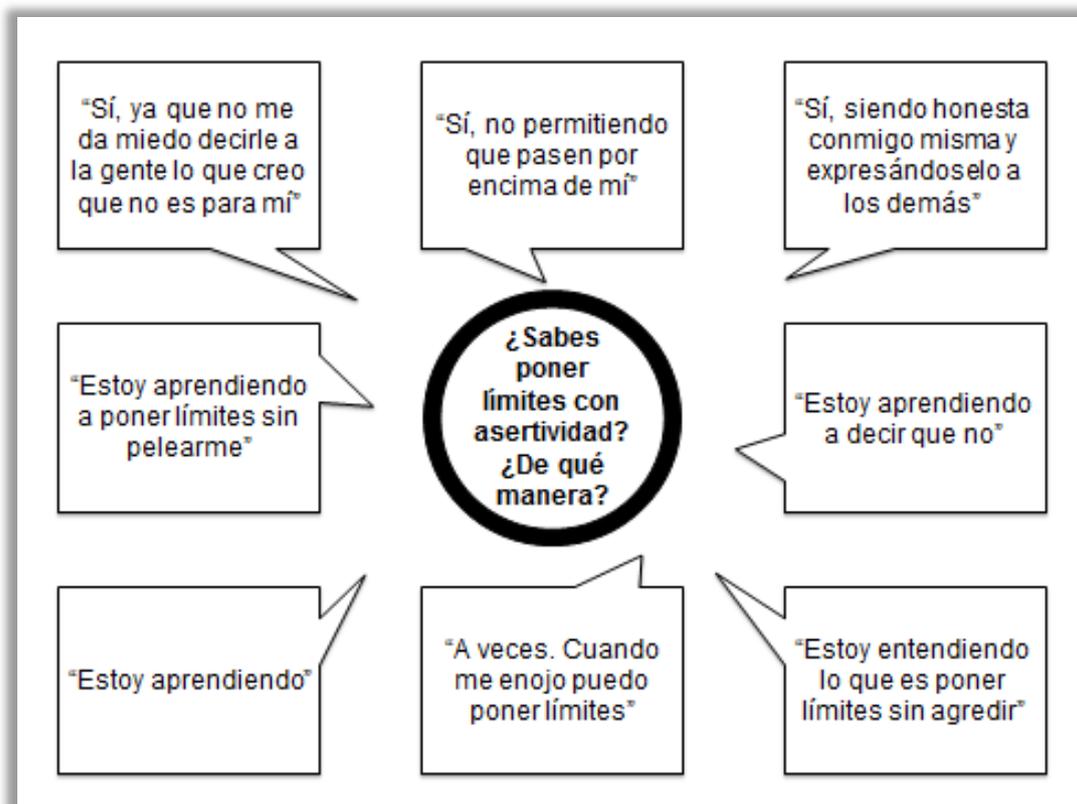
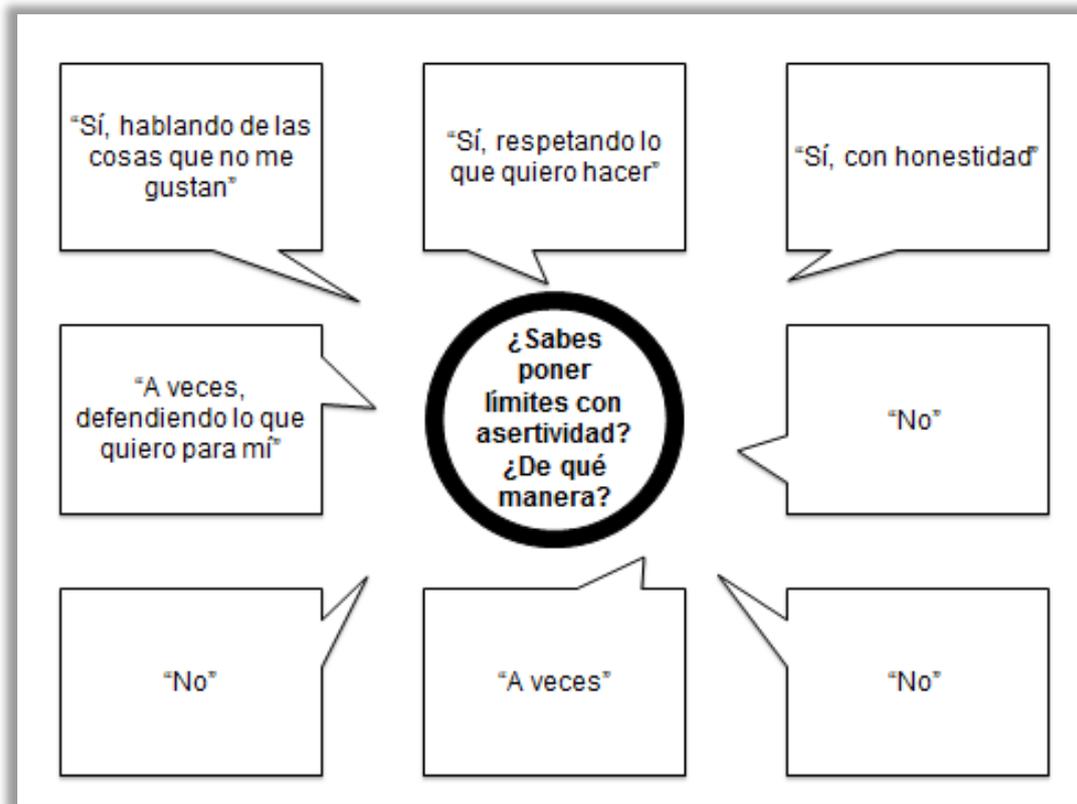


Ilustración 21. Taller 2, cuestionarios "PRE" y "POST". Autodescripción.

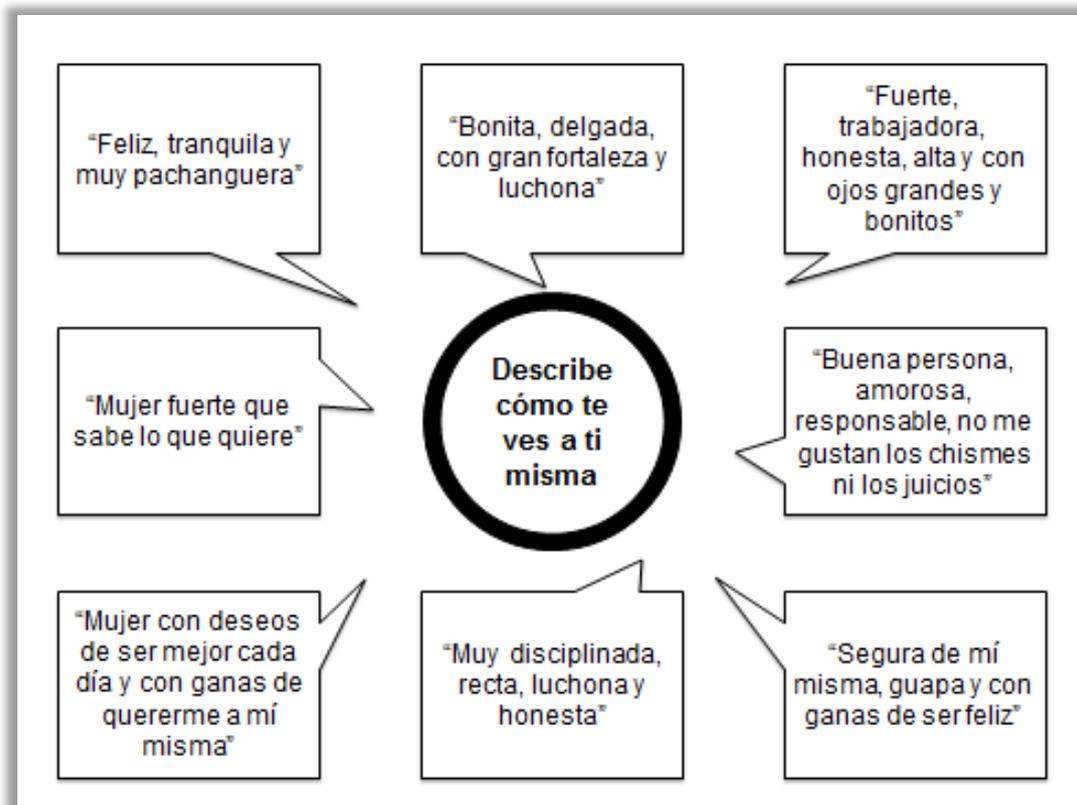
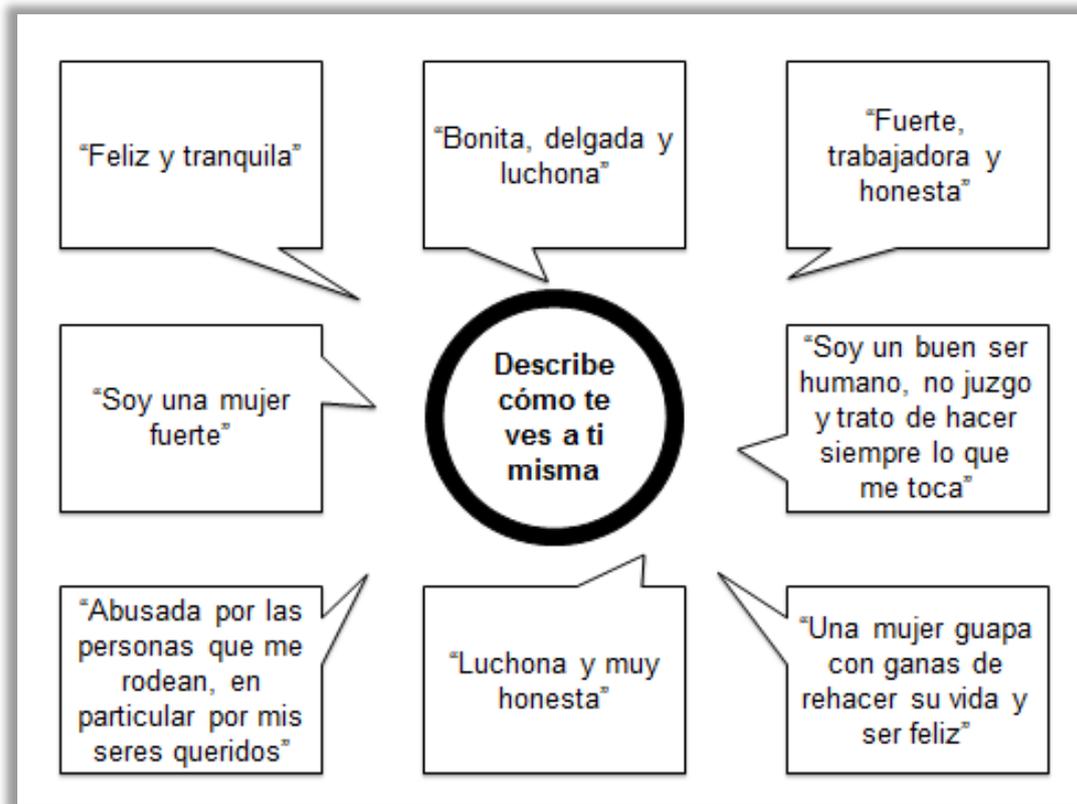
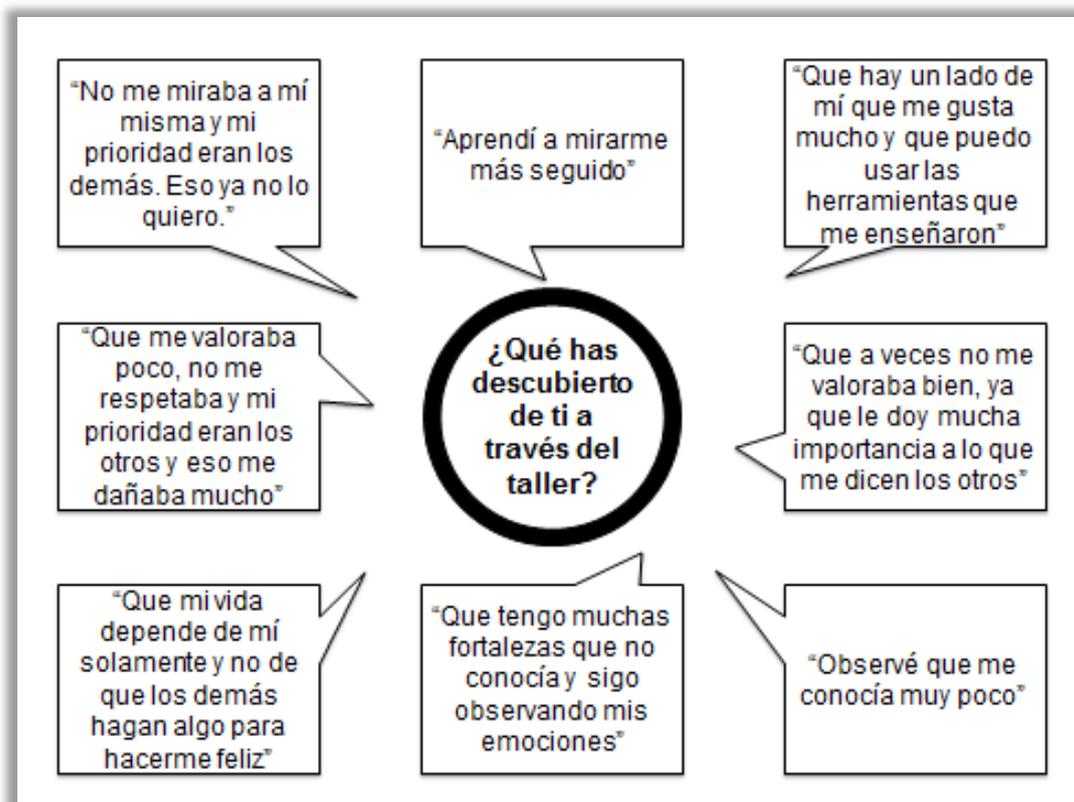
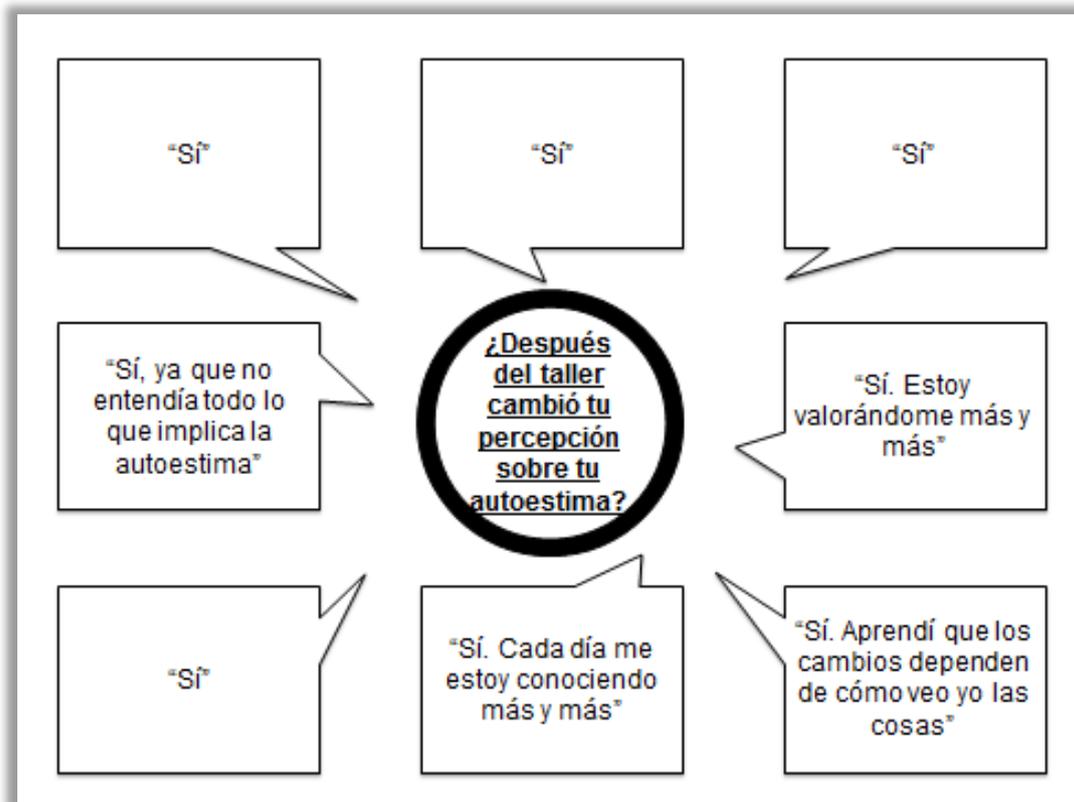


Ilustración 22. Taller 2, cuestionario "POST". Preguntas de conclusión.





Resultados

Entorno e involucramiento de las participantes

Las participantes estuvieron entregadas al desarrollo del taller. En este caso, para ellas fue muy cómodo el lugar en donde se realizó. Además de que había menos ruido y distracciones, así como un espacio privado para trabajar en las dinámicas, este taller contó en general con mayores recursos y beneficios significativos.

Por ejemplo, para exponer la teoría se utilizó la herramienta *Power Point*, misma que fue muy útil ya que evitó distracciones con la teoría impresa y se logró una mejor comprensión por parte de las alumnas.

Además, en esta ocasión fue posible pegar las reglas del taller y las frases de autoestima que propone Rodríguez en una pared del salón. Esto fue muy beneficioso ya que todas las participantes pusieron sus celulares en silencio para no distraerse y respetaron las reglas del grupo.

Elementos sobresalientes en las dinámicas grupales

En la actividad del primer día, llamada “Ojos cerrados”, dos participantes comentaron que para ellas hubiera sido más sencillo si después de escuchar a cada compañera, se les hubiera dado tiempo para hacer el dibujo y apuntar lo que habían escuchado, ya que al final se sintieron confundidas.

La “Pirámide de la Jerarquía de Necesidades” de Abraham Maslow fue muy útil, ya que les ayudó a clarificar cómo los seres humanos priorizamos nuestras necesidades.

Una herramienta muy poderosa fue dejar la tarea de la película “Espejo tiene dos caras”, pues en ella encontraron varios aspectos que adaptaron a su vida personal. Ya que algunas alumnas no entendieron bien la relación entre la teoría y la trama de la película, para futuras experiencias recomiendo que se proyecte ésta durante la clase y se invite a la discusión, incluso pudiendo parar la película si se requiere.

El incluir las actividades de Arraigo y Respiración consciente ayudó a mejorar la dinámica del taller, ya que las participantes tuvieron más conciencia de ellas mismas, lo que les permitió incrementar su autoconocimiento y su entrega en las actividades.

Agregar las actividades de PNL ayudó a que las participantes pudieran anclar un estado en el que se habían respetado anteriormente y habían tenido autoestima. De esta forma descubrieron que la autoestima no es algo que se encuentra en el exterior sino que se trabaja al interior de cada quien.

Finalmente, el ejercicio de las “Máscaras” fue de gran ayuda para que las participantes se dieran cuenta de lo que les ha estado estorbando en su vida y pudieran abrirse a compartir.

Frutos de este taller

Este taller fue muy exitoso. Observé que las participantes estuvieron totalmente integradas y comprometidas con ellas mismas y con el grupo, motivadas y dispuestas a hacer todos los ejercicios. A pesar de que hubo un poco de resistencia cuando se tocaron temas dolorosos para alguna de ellas, fueron capaces de compartirlos con el grupo.

Un ejemplo fue hablar sobre las causas del divorcio de tres de ellas, episodios muy dolorosos en sus vidas. Ya que se abrieron al grupo, fueron acogidas y encontraron una empatía total por parte de sus compañeras con su dolor.

Una vez terminado el taller las ocho expresaron su satisfacción y compromiso para seguir con todo el programa de “Vida Plena”, mismo que a la fecha se encuentra vigente y en el que estas mujeres continúan cumpliendo con el logro de varias metas que se pusieron desde un inicio.

“Vida Plena”, desarrollado en total por tres profesionales del Desarrollo Humano, ha constado de talleres de autoestima, control del estrés, asertividad personal, asertividad con la pareja, historia de vida y niño interior, detectando heridas infantiles, entre otros. Como parte de este esfuerzo, he tenido la oportunidad de abrir nuevos grupos de estos temas con otras personas, resultando todos ellos exitosos.

Análisis de Cuestionarios “PRE” y “POST”

- *Motivaciones para entrar al taller*

En general, las participantes decidieron entrar al taller por su deseo de ser mejores personas y por el interés en conocerse mejor. Una de ellas comentó que: “No quiero perder el control de las cosas y he pensado que yo puedo estar mal”.

Una de ellas vino por invitación, sin mayores intenciones.

- *Autoestima*

A este respecto, no se encuentran diferencias significativas sobre sus respuestas en los cuestionarios “PRE” y “POST”. Esto puede explicarse porque varias de las participantes de este taller tenían experiencias previas sobre talleres de Desarrollo Humano y, en general, un mayor autoconocimiento ya que todas, en algún momento de su vida, han tomado terapia psicológica.

- *Emociones*

En el cuestionario “PRE”, tres de las ocho participantes dieron una respuesta clara respecto a lo que son las emociones, el resto fue ambiguo y superficial. Por su parte, en el “POST”, fueron contactando más con sus emociones aunque reconocieron que a veces no les gusta lo que sienten. Ej.: “Los sentimientos que me gustan y los que no me gustan”, “Lo que siento aunque no me guste lo que estoy sintiendo”.

- *Fortalezas*

En este aspecto, en el cuestionario “POST” las mujeres se expresaron más ampliamente sobre sus fortalezas, aunque desde el principio sabían reconocerlas. Esto habla nuevamente de que se trata de mujeres que han tenido un acompañamiento psicológico a través del tiempo.

Sin embargo, aún en este contexto, son mujeres que en algunos casos han sufrido abusos y cuyas inseguridades pueden leerse a través de sus respuestas. Ej.: “Sí, después de mi divorcio siento que no tengo ninguna fortaleza”.

- *Autorespeto*

Tres mujeres reconocieron, en el cuestionario “PRE”, no respetarse a sí mismas, y una comentó lo siguiente: “A veces. A mi ex marido le permití que pasara encima de mí”, lo que indica un posible proceso de recuperación.

En el cuestionario “POST”, estas mujeres adquirieron conciencia sobre su capacidad para respetarse y el derecho que tienen a no ser pisoteadas por los demás, reconociendo un esfuerzo para aprender a lograrlo.

- *Límites*

Al inicio del taller, tres de las mujeres mencionaron no saber poner límites y dos que lo hacían solo a veces. Al final, todas dijeron que están aprendiendo a poner límites y a decir que no.

- *Autodescripción*

En esta pregunta, la mayoría de las mujeres supieron describirse de forma positiva en el cuestionario “PRE”. Sin embargo, una de las participantes contestó lo siguiente: “Abusada por las personas que me rodean, en particular por mis seres queridos”. Esto es muy grave, ya que antepuso el abuso a su identidad original, a sus gustos y cualidades.

En el cuestionario “POST”, esta misma mujer respondió: “Mujer con deseos de ser mejor cada día y con ganas de quererme a mí misma”. Las demás se describieron con las fortalezas que fueron observando de ellas mismas durante el taller.

- *Preguntas de conclusión cuestionario "POST"*

A todas las mujeres les cambió su percepción sobre la autoestima durante el taller. Una comenta: "Aprendí que los cambios dependen de cómo veo yo las cosas". Se observa un reconocimiento de su poder personal en su autoestima.

Las ocho participantes reconocieron que antes del taller se conocían poco y aprendieron a mirarse con mayor detenimiento y agrado.

Al igual que en el Taller 1, las participantes hablan de un esfuerzo por mejorar sus relaciones, aunque esto es un proceso de mediano plazo.

ANÁLISIS COMPARATIVO DE AMBOS TALLERES

Las participantes de los dos talleres son mujeres que se encontraban ávidas de aprender más sobre Desarrollo Humano para conocerse a ellas mismas y ser más felices con la vida que tienen.

Comparando ambos grupos, se observó en la dinámica de modelo de “Cuadrantes de la Autoestima”, que las participantes del primer taller mostraron serias carencias en la atención a su plano físico y en menor medida al intelectual.

Concluyo que esto se relaciona directamente a la parte económica y, ya que estas mujeres no siempre pueden cubrir sus primeras necesidades, ellas no pueden ascender en la “Pirámide de Jerarquía de las Necesidades” de Maslow de forma adecuada. Sin embargo, esto es solo una suposición que no fue comprobada, ya que durante el primer taller no se trabajó dicha teoría.

Con relación al cuadrante emocional, las participantes de ambos talleres manifestaron, de una u otra manera, dolor al contactar sus emociones y sus heridas.

Finalmente, en cuanto al cuadrante social, se observó que para las 16 participantes tanto su familia de origen como su familia actual son de gran importancia. Sin embargo, ya que las mujeres del segundo taller cuentan con personal doméstico en sus casas, que les ayudan con las labores de limpieza, hijos, transportación, etc., ellas tienen más tiempo para fomentar amistades que las del primer taller.

En términos generales, las mujeres que participaron en el primer taller mostraron mayor disposición y menos resistencia a las actividades que pueden considerarse dolorosas. Ellas fueron más espontáneas, comunicativas y su participación en las dinámicas no era titubeante ante situaciones potencialmente vergonzosas.

Entre las posibles explicaciones a esto están que este grupo de mujeres nunca habían platicado entre ellas y que ninguna de ellas había estado expuesta anteriormente a temas de Desarrollo Humano, por lo que les resultaba novedoso.

Por otra parte, el taller fue para ellas una oportunidad de ocupar su tiempo obligatorio de espera, de manera que lo disfrutaron y apreciaron. Fue notoria la entrega y el aprovechamiento, a pesar de las múltiples distracciones que se tuvieron en el Parque de los Venados.

Las participantes del segundo taller también mostraron interés. Sin embargo, especialmente al inicio presentaron una mayor resistencia para tocar sus emociones, reconocerlas y compartirlas con las compañeras.

Ante esto hay varias posibles explicaciones: Por un lado, algunas se conocen y conviven regularmente, participando en círculos sociales comunes. Además, ellas habían pasado por procesos terapéuticos y es posible que temieran enfrentar el dolor que pueden representar las heridas aún no sanadas.

Otra posible explicación a la diferencia de actitudes ante los talleres es cultural. Las participantes de ambos pertenecen a estratos socioeconómicos muy diferentes; mientras el primer grupo podría situarse en un nivel medio-bajo, el segundo en uno alto de la sociedad mexicana. De este modo, la resistencia puede estar ligada a un prejuicio social del segundo grupo, ante el estatus social del que disfrutan.

No obstante lo anterior, las participantes del segundo grupo también mostraron interés y de acuerdo con mi apreciación lograron una mayor comprensión de los temas en comparación a las participantes del primer taller.

Para esto influyó que tuvieron acceso a un espacio mucho más cómodo y con menos distracciones. En segundo, que ellas siguieron tomando talleres complementarios y le han dado importancia al Desarrollo Humano como parte de sus vidas.

Asimismo, esto lo atribuyo a la inclusión de ejercicios de Bioenergética (Arraigo y Respiración consciente) y PNL (las Anclas), que fueron de gran ayuda para que ellas estuvieran más centradas en ellas mismas, independientemente de sus resistencias iniciales.

Trabajar con la "Pirámide de la Jerarquía de las Necesidades" de Maslow fue muy valioso, porque ayudó a dimensionar las decisiones sobre cuidado personal que las participantes tenían que tomar.

Finalmente, otro factor determinante en este sentido, fue que durante el primer taller se contó con menos tiempo, ya que el horario estuvo sujeto al trabajo de los Scouts. Para el segundo taller se incrementó una hora en cada sesión, lo que dio oportunidad de incluir nuevos temas y tratarlos con profundidad.

CONCLUSIONES

Autoestima en la mujer mexicana

Gran parte de la autoestima de una persona se forma en la niñez. A partir de la realización de ambos talleres, así como la investigación que ha implicado este trabajo de investigación, una conclusión importante que se desprende, es que la mujer mexicana, principal formadora de la sociedad, independientemente de su nivel sociocultural puede tener niveles de autoestima muy bajos, lo que le impide acceder a la plenitud en su vida y la hace vulnerable a tomar malas decisiones y sufrir maltrato.

Los círculos viciosos que se desprenden de esto, resaltan la importancia de que los profesionales del Desarrollo Humano enfoquemos nuestros esfuerzos en tratar esta problemática, ya que esta situación siempre puede cambiar y mejorar por el bien de ellas, de sus hijos y de sus familias.

Ante la recomendación de replicar el programa del Taller 2, ya que está integrado de manera completa para contribuir a este objetivo, es importante mencionar que el facilitador debe tener confianza y permitir que las participantes fluyan a su ritmo. Hay que considerar que la falta de confianza entre ellas ante cualquier actividad que tenga que ver con las emociones, dada su baja autoestima, les genera muchas resistencias, ya que pueden sentirse avergonzadas de aceptar las circunstancias que las lastimaron en su vida.

Condiciones en que se desarrollen los talleres

A partir de ambos trabajos, realizados en contextos tan diferentes entre sí, concluyo que el Desarrollo Humano puede trabajarse en cualquier lugar de manera efectiva, ya que cuando las personas quieren salir adelante y trabajar consigo mismas, sin importar su situación de vida, hacen el esfuerzo por ser mejores.

Sin embargo, cuando se cuenta con un ambiente cómodo, con mayores recursos y disponibilidad de tiempo, esto ayuda a que las participantes puedan centrarse mucho en sus emociones, sentimientos y en general en todos los ejercicios y en la explicación de la teoría. Por este motivo, recomiendo ampliamente que en caso de ser replicados, los talleres sean planeados con anticipación y considerando el escenario.

Además, un elemento que a partir de ambos talleres ha resultado relevante es la flexibilidad. Aunque los programas de los talleres tengan una estructura básica, siempre hay que permitir que las participantes entren en trabajos profundos, lo que puede alterar los tiempos. Por este motivo, es importante estar abiertos a las modificaciones que puedan surgir en el momento, siempre teniendo en cuenta el objetivo de la sesión y la disponibilidad de las participantes.

En este sentido, valdría la pena insistir en que el tiempo adecuado son cuatro horas con quince minutos de descanso.

Alcance de los talleres

A pesar de la satisfacción que mostraron las participantes durante las sesiones, una mejor apreciación del concepto autoestima y un reconocimiento de la importancia de valorarse, reconocerse y aprender a poner límites con asertividad, una limitante de este taller es su corta duración. Cuatro sesiones es poco tiempo para lograr el objetivo de crecimiento personal.

Especialmente, no se contó con un mecanismo de seguimiento y monitoreo a mediano y largo plazo que pueda asegurar si hubo cambios en el estado de ánimo y la actitud positiva y de autovaloración de las participantes del primer taller.

Sin embargo, en este sentido puedo mencionar que, ya que el segundo taller fue parte de una estrategia más amplia, el programa “Vida Plena”, he seguido teniendo contacto con las participantes de éste, reforzando estrategias de Desarrollo Humano a través de los últimos dos años.

En este tiempo he observado en ellas un cambio considerable. Aunque no es posible determinar con precisión el nivel de impacto que representó el segundo taller, ellas mismas me han hablado de lo significativo que fue para ellas al representar un parteaguas en sus vidas.

Desarrollo Humano como disciplina de aprendizaje continuo

Dado lo anterior y recordando que “El ser humano tiende a preocuparse más por arreglar lo que está fuera de él, cuando la mayoría de las soluciones están dentro de uno mismo”, mi recomendación para las personas interesadas en mejorar su calidad de vida a través del Desarrollo Humano, es que lo aproximen como una materia de

trabajo constante, pues más que la teoría, es la práctica la que permite ir adquiriendo conciencia y un cambio de perspectivas y hábitos.

Por nuestra parte, como profesionales del Desarrollo Humano, es de vital importancia concientizar a la sociedad mexicana sobre la importancia de la disciplina y que ésta no sea tratada como un lujo, sino como una herramienta útil, necesaria para la plenitud. Al momento, lamentablemente, permanece como una disciplina a la que tienen acceso principalmente personas que pertenecen a un sector privilegiado de la sociedad, como lo confirman los talleres.

Comprobación de hipótesis

A partir de la elaboración de ambos talleres, así como el seguimiento en cuestionarios, fue posible comprobar las hipótesis 1 y 2, ya que “Las mujeres mexicanas no desarrollan suficientemente su autoestima y esto las afecta en los planos físico, intelectual, emocional y social”, y ellas “pueden desarrollar su autoestima de manera efectiva asistiendo a talleres de Desarrollo Humano”.

Por su parte, la hipótesis 3: “El nivel socioeconómico y/o cultural de procedencia no influye en la autoestima de las mujeres mexicanas” se confirma de manera parcial, ya que a pesar de que las mujeres mexicanas muestran baja autoestima sin importar su nivel socioeconómico y/o cultural de procedencia, éste influye en su capacidad de acceso a talleres, terapias e información que ayudan a revertir este problema.

BIBLIOGRAFÍA

- A., D. (2004). *The man who made Scouting*. USA: New Criterion.
- Animal político*. (s.f.). Recuperado el 13 de marzo de 2017, de En México, 2 de cada 3 mujeres han sufrido violencia de género; el principal agresor, la pareja: <http://www.animalpolitico.com/2014/11/en-mexico-2-de-cada-2-mujeres-han-sufrido-violencia-de-genero-el-principal-agresor-la-pareja/>
- Anónimo. (25 de agosto de 2012). *Psicología Monterrey y Coaching Monterrey*. Recuperado el 24 de julio de 2017, de ¿Quién inventó la Programación Neurolingüística?: <http://piscomorfosis.blogspot.mx/2012/08/quien-invento-la-programacion.html>
- Aristegui, C. (25 de noviembre de 2013). *Aristegui Noticias*. Recuperado el 13 de marzo de 2017, de 47% de las mujeres mexicanas han sufrido algún tipo de violencia: Inmujeres: <http://aristeguinoticias.com/2511/mexico/47-de-las-mujeres-mexicanas-han-sufrido-algun-tipo-de-violencia-inmujeres/>
- Arredondo García, E. (1980). *La satisfacción de las necesidades motivacionales básicas en diferentes niveles jerárquicos del personal en una organización según la teoría de Abraham Maslow*. D.F., México: Universidad Iberoamericana.
- Bach, E., & Darder, P. (1980). *Sedúctete para seducir, vivir y educar las emociones*. Barcelona, España: Ediciones Paidós Ibérica.
- Baden Powell, R. (2006). *Roverism to success*. Londres: Wenword press.
- Blaxter, L., Hughes, C., & Tight, M. (2007). *Cómo se hace una investigación*. Barcelona, España: Gedisa.
- Branden, N. (2009). *Los Seis Pilares de la autoestima*. D.F., México: Paidós.
- Brigitte, B. (2001). *El niño con sobrepeso*. Barcelona, España: Ediciones Medici.
- Bucay, J. (2007). *Youtube*. Recuperado el 25 de septiembre de 2011, de Cuentos para pensar: <https://www.youtube.com/watch?v=R58v9fQsg0Y>
- Calzada León, R. (2003). *Obesidad en niños y adolescentes*. (A. M. A.C., Ed.) D.F., México: Editores de Textos Mexicanos.

- Cuadrantes del ser humano*. (s.f.). Recuperado el 4 de agosto de 2011, de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Cuadrantes-Del-Ser-Humano/7730068.html>
- Diplomado Modelos de Programación Neurolingüística, U. (2012). *Primavera*. Universidad Iberoamericana.
- El Universal*. (12 de septiembre de 2005). Recuperado el 18 de abril de 2011, de Tienen mujeres mexicanas baja autoestima : <http://archivo.eluniversal.com.mx/estilos/44495.html>
- Erman, T. (12 de enero de 2015). *International Youth Coalition*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de La familia: cuna del Amor y de la Vida: <https://iycoalition.org/la-familia-cuna-del-amor-y-de-la-vida/>
- Galindo, J. I. (2002). *Enfoque centrado en la persona y análisis bioenergético aportaciones del trabajo psicocorporal a un modelo humanista*. D.F., México: Universidad Iberoamericana.
- Gautier, D., & Boeree, D. (2003). *Teorías de la personalidad*. Recuperado el 24 de julio de 2017, de <http://webpace.ship.edu/cgboer/rogersesp.html>
- Lowen, A. (1980). *Bionérgica, terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente*. D.F., México: Diana.
- Lowen, A. (1994). *El gozo, la entrega al cuerpo y a los sentimientos*. Buenos Aires, Argentina: Era Naciente.
- Lowen, A. (1994). *La experiencia del placer, Vivencias corporales creatividad y bionérgica para alcanzar una vida plena*. Barcelona, España: Paidós.
- Matthews, A. (1988). *Por favor sea feliz*. D.F., México: Selector Actualidad Editorial.
- Muñoz, M. (2009). *Emociones, sentimientos y necesidades, una aproximación*. D.F., México: Tesis Universidad Iberoamericana.
- O'Connor, J., & Seymour, J. (1980). *Introducción a la PNL*. Madrid, España: Urano.
- ONU Mujeres. (1 de enero de 2011). Recuperado el 18 de abril de 2012, de ONU Mujeres Inicia su Labor: <http://www.unwomen.org/es/news/stories/2011/1/un-women-begins-its-work>

- Ortega Ruíz, P., & Minguez Vallejos, R. (s.f.). *La Educación de la Autoestima*. Recuperado el 24 de julio de 2017, de https://www.researchgate.net/profile/Ramon_Minguez/publication/39137643_La_educacion_de_la_autoestima/links/556c3c0108aeab7772216594.pdf
- Padilla Asencio, M. (2011). *Construyendo tu autoestima*. D.F., México: Colección cambia hoy tu vida.
- Quijano, P. E. (2016). *Conversación*. CDMX, México.
- Rodríguez, M. (1988). *Autoestima: clave del éxito personal*. México: El Manual Moderno.
- Rogers, C. (1984). *Terapia personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Nueva Visión.
- Scouts. (24 de Octubre de 2009). *Estatutos Scouts MSC*. Recuperado el 12 de Agosto de 2017, de <http://scouts.es/estatutos-de-scouts-msc/>
- Smelser, N. (1989). *Self-esteem and social problems: An introduction, en A.M. MECCA*. California, USA: University of California.
- Smelser, N., & Vasconcelos, J. (1989). *The soial importance of self-esteem* . Berkeley, California, USA: University of California.
- Thesenga, S. (2015). *Vivir sin Máscaras*. D.F., México: Pax México.
- UNID. (2008). *Diseño instruccional , diseño y estrategias instruccionales*. Universidad Interamericana para el desarrollo. Méxio: UNID EN LINEA.
- Welden, G. (2008). *Centaurea*. Recuperado el 8 de noviembre de 2011, de • <http://centaurea.cultureforum.net/t524-mandalas-dibujalos-y-conoce-su-significado>
- Wells, E., & Marwell, G. (1976). *Self-Esteem. Itsconceptualization andmeasurement*. Beverly Hills, California, USA: Sage Pub.

ANEXOS

Anexo 1: Teoría del Yo integral ¹

Material utilizado en la sesión: YO INTEGRAL

Está dividido en 3 partes

- 1) Yo Físico
- 2) Yo Psíquico
- 3) Yo Social

El Yo Físico es el que más claramente se ve, es el organismo, necesita de atención y cuidado para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades, ej. Si no hago ejercicio no tengo flexibilidad.

El Yo Psíquico es la parte interna, se divide en tres partes, lo emotivo, la mente y el espíritu. La parte emotiva es la que lleva al hombre a conocerse, se da a través de estados de ánimo, sentimientos y emociones. “no es lo mismo tener el sentimiento en las manos, que estar en manos del sentimiento”.

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.

¹ Cuadrantes del ser humano

Anexo 2: Cuadro de las emociones ²

Las emociones son como un columpio de sube y baja, con un extremo arriba y el otro abajo. Aprender de nuestras emociones nos permite equilibrar la opinión. La emoción opuesta a la que se experimenta puede encontrarse oculta y parte de la tarea de la inteligencia emocional consiste en descubrir ese opuesto secreto y escondido.

Opuestos Emocionales	Opuestos Ocultos	¿Cuándo me sucede?	¿Qué siento y dónde?
Agresividad	Deseo de ternura de intimidad		
Enojo	Necesidad de poder de autoestima		
Ansiedad	Anhelos de significado de una meta		
Aburrimiento	Deseo de un compromiso de valores reales		
Depresión	Deseo de una alma, miedo reprimido, enojo		
Envidia	Deseo de mejorarse a uno mismo		
Miedo	Valor reprimido y excitación		
Pena	Deseo de transformación más allá de la pérdida		
Culpa	Necesidad de despojarse de la propia falsa imagen		
Odio	Necesidad de integrar al lado oscuro		
Esperanza	Querer huir de la desesperación		
Soledad	Necesidad de intimidar, conexión		
Amor	Deseo de conocerse a uno mismo		

² UIA, Diplomados en PNL

Orgullo	Necesidad de humildad, no de humillación		
Rechazo	Anhelos de aceptar la vida y llegar a ser libre		

Anexo 3: Cuadro de valores³

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

¿Cuántas veces me di mi lugar?

¿Cuántas veces logré decir que no quería hacer algo que me pidieron?

¿Cuántas veces respeté mi tiempo?

¿Acepté un cumplido?

¿Me gustó cómo quedé arreglada?

Si me dicen algo de mí que no me gusta ¿lo acepté?

¿Qué cosas necesito cambiar?

³ Elaborado por la autora del presente estudio.

Anexo 4: Cuento “Carrera de las Ranas”⁴

¡Era un vez una carrera de RANAS!

El objetivo era llegar a lo alto de una gran torre. Había en el lugar una multitud. Mucha gente para animarlos y gritar por ellos.

Comenzó la competencia.

Como la multitud no creía que pudieran alcanzar la cima de aquella torre, lo que más se escuchaba era:

“Que pena !!! esos sapos no lo van a conseguir ...no lo van a conseguir...” Los sapitos comenzaron a desistir.

Pero había uno que persistía y continuaba subiendo en busca de la cima.

La multitud continuaba gritando:

“... que pena !!! ustedes no lo van a conseguir!...” Los sapitos estaban dándose por vencidos .

Salvo por aquel sapito que seguía y seguía tranquilo y ahora cada vez más con más fuerza.

Llegando el final de la competición todos desistieron, menos ese sapito. Que curiosamente en contra de todos, seguía.

Llegó a la cima con todo su esfuerzo.

Los otros querían saber que le había pasado.

Un sapito le fue a preguntar cómo había conseguido concluir la prueba.

Y descubrieron que era sordo.

No permitas que personas con pésimos hábitos de ser negativos derrumben las mejores y más sabias esperanzas de tu corazón!

⁴ Autor anónimo.

Anexo 5: Cuadrantes de la autoestima⁵

Cuadrantes de los Seres Humanos:

- Físico
- Emocional
- Intelectual
- Social

Cuadrante Físico

Al nacer, tenemos una estructura física que nos sostiene, un cuerpo material, somos seres humanos capaces de cuidar de nosotros mismos y nuestras necesidades se centran en mantenerlo limpio, caliente, bien alimentado, hacer ejercicio.

Revisar ¿Cómo está mi cuerpo hoy día?, ¿Me alimento de una manera equilibrada?, ¿Estoy sana?, ¿Hace cuánto tiempo que no voy al doctor a que me revisen?, ¿Hace cuánto tiempo que no voy al dentista a hacerme una limpieza?

Cuadrante Emocional

Los sentimientos como el amor, tristeza, rabia, alegría, miedo etc. se dan, se expresan y se sienten en el cuerpo físico.

Como vimos en la sesión pasada las emociones no sólo se piensan, no están en la mente, no son manejables desde la mente; la garganta nos aprieta ante el dolor, el puño se cierra con la rabia, el miedo nos paraliza o nos hace correr, el amor nos dilata las pupilas y nos hace escapar cierta sonrisa. Es importante que aprendamos a distinguir cómo y cuándo aparecen y aprender a expresarlos y que ellos no nos atrapen.

Revisar ¿Cómo los expreso?, ¿Me permito expresarlos en compañía y/o a solas? ¿Me permito llorar?, ¿Cómo reacciono ante los gestos amorosos?, ¿Qué o quién es Dios para mí?, ¿Cómo valoro mis manifestaciones artísticas? ¿Qué religión tengo?, ¿En quién creo?

Cuando nuestras necesidades de expresión emocional se satisfacen aprendemos que se nos quiere por ser como somos, hagamos lo que hagamos con un amor incondicional

⁵ Cuadrantes del ser humano

Cuadrante Intelectual

La escolarización y el estudio nos permiten desarrollar nuestro entendimiento, poner orden en nuestro mundo desde la razón, encontrar las respuestas, valorar y emitir juicios.

Revisar: ¿Se valora nuestra opinión?, ¿Quién lo hace y quién no?, ¿Se me estimula a hablar y discutir?, ¿Expreso realmente lo que quiero decir?, ¿Mi juicio tiene respaldo?, ¿Cuándo se me pregunta algo alguien más responde por mí?, ¿Leo el periódico o veo el noticiero?, ¿Yo decido por quién voto o alguien más decide por mí?, Si trabajo, ¿me gusta mi trabajo?, ¿Administro el dinero de mi casa?, ¿Gasto de manera desmedida?

Cuando nuestras necesidades intelectuales se desarrollan y satisfacen, podemos discernir, ordenar, separar y por lo tanto elegir y tomar decisiones desde nuestro propio juicio y responsabilidad.

Cuadrante Social

La parte social en todas las personas es de suma importancia

Revisar: ¿Quién lleva la unión en mi familia de origen?, ¿Cómo me llevo con mis hijos y mi pareja?, ¿Le doy prioridad a mi familia o a amigos?, ¿Me doy tiempo para salir a solas con mi pareja?, ¿Me doy tiempo de salir sola al cine o de compras?, ¿Me gusta hacer nuevas amistades?

Anexo 6: Cuestionario de autoestima⁶

Marca la respuesta que mejor te describa.

Usa su intuición y percepción	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.	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 así a los demás	Se desprecia y humilla a los demás
Tiene confianza en sí mismo y en 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 otros 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 tanto, no los defiende ni desarrolla.

⁶ Rodríguez Mauro.

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 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.

Anexo 7: Oraciones para elevar la autoestima⁷

- Antes de orar,,,,, perdona
- Antes de hablar,,,,, escucha
- Antes de escribir,,,,, piensa
- Antes de gastar,,,,, gana
- Antes de criticar,,,,, espera
- Antes de rendirte,,,,, prueba

- Tus palabras, tus sueños y tus pensamientos tienen el poder de crear condiciones en tu vida.

- De lo que hables lo obtendrás:
 - Si sigues diciendo que no soportas tu trabajo puedes perderlo.
- Si sigues diciendo que no soportas tu cuerpo, tu cuerpo puede enfermarse.
- Si sigues diciendo que no aguantas tu carro, tu carro puede ser robado o descomponerse.
 - Si sigues diciendo que estás quebrado, ¿sabes qué? Siempre estarás quebrado
 - Si sigues diciendo que no puedes confiar en los hombres o mujeres, siempre encontraras a alguien en tu vida que te lastimará o te traicionará.
 - Si sigues diciendo que no encuentras trabajo seguirás desempleado.
 - Si sigues diciendo que no puedes encontrar a alguien a quien amar o crea en ti, tus pensamientos atraerán más experiencias confirmando tus creencias.
 - Haz tus pensamientos y tus conversaciones más positivas y guárdalas con fe, esperanza, amor y acción.
 - No tengas miedo de creer que puedes tener lo que tú quieres y mereces.
- Observa tus pensamientos, se convertirán en palabras.
- Observa tus palabras se convertirán en acciones.
- Observa tus acciones se convertirán en hábitos.
- Observa tus hábitos, se convertirán en carácter.
- Observa tu carácter se convertirá en tu destino
- Para prevenir cualquier obstáculo “consigue tu propio camino”
- Disfruta cada minuto de tu vida
- Si no te gusta lo que recibes, revisa muy bien lo que estás dando

STEVE JOBS

- El tiempo es limitado no lo gastes viviendo la vida de otros.
- No vivas según los resultados del pensamiento de otros
- No dejes que el ruido de las opiniones de los demás ahogue tu voz interior
- Ten el coraje de seguir a tu corazón y tu intuición, ellos saben lo que realmente quieres ser.

“Todos los días Independientemente de tus problemas económicos, de pareja que tengas, acuérdate de algo positivo tuyo”. (ex presidente Felipe Calderon)

⁷ Por favor sea feliz (Matthews, 1988)

Anexo 8: Cuestionario "PRE"

Datos personal

Nombre: _____

Sexo : _____ Edad: _____

Estado Civil: _____ Teléfono: _____

Grado de estudios: _____ ¿A qué te dedicas?: _____

A. ¿Qué fue lo que te motivo para tomar el taller "Conoce más sobre ti": _____

B. ¿Habías tomado algún taller sobre este tema u otro tema de Desarrollo Humano?

No _____ Sí _____

¿Cuál? _____

1. ¿Conoces lo que es autoestima? Sí _____ No _____

¿Cómo la definirías? _____

2. ¿Sabes que son las emociones? Sí _____ No _____

¿Cómo las definirías? _____

3. ¿Conoces tus fortalezas? Sí _____ No _____

Dime algunas _____

4. ¿Sientes que te respetas? Sí _____ No _____

¿De qué manera te respetas? _____

5. ¿Sabes poner límites con asertividad? Sí _____ No _____

¿De qué manera? _____

6. ¿Describe cómo te ves a ti misma? _____

Anexo 9: Cuestionario “POST”

Nombre: _____

1. ¿ Conoces lo que es autoestima? Sí _____ No _____

¿Cómo la definirías? _____

2.¿Sabes qué son las emociones? Sí _____ No _____

¿Cómo las definirías? _____

3.¿Conoces tus fortalezas? Sí _____ No _____

Dime algunas _____

4.¿Sientes que te respetas? Sí _____ No _____

¿De qué manera te respetas? _____

5.¿Sabes poner límites con asertividad? Si _____ No _____

¿De qué manera? _____

6.¿Describe cómo te ves a ti misma?

7. ¿Después del taller cambió tu percepción sobre el autoestima?

8. ¿Qué has descubierto de ti a través del taller?

9.¿Han mejorado tus relaciones interpersonales después del taller?

Anexo 10: Cuestionario Pirámide de Maslow⁸

FISIOLOGÍA

¿Te alimentas correctamente? _____

¿Tus respiraciones son profundas? _____

¿Descansas 8 horas diarias? _____

¿Duermes profundamente? _____

¿Tienes o has tenido relaciones sexuales placenteras? _____

¿Haces ejercicio por lo menos 5 días de la semana? _____

¿Tienes apertura para descubrir nuevas alternativas de satisfacción sexual? _____

SEGURIDAD

¿Cuidas tu persona diariamente? (No exponer de manera inconveniente tu persona ej. Manejar con alcohol) _____

¿Ocupas productivamente tu tiempo? _____

¿Vas al doctor cuando te sientes mal? _____

¿Cuidas y respetas tu casa? _____

¿Sabes en dónde tienes tus cosas? _____

AFILIACION

¿Tienes amigas de mucho tiempo? _____

¿Eres solidaria a tus amistades? _____

¿Te consideras afectuosa? _____

¿Te das espacio de intimidad con tu pareja? (viajar, salir a cenar etc.) _____

¿Tienes buenas relaciones con tu familia? _____

⁸ Diseñado para Talleres de Desarrollo Humano y PNL por Mazín Nora, Ríos Emma y Roque Mónica.

RECONOCIMIENTO

¿Tienes confianza en las decisiones que tomas? _____

¿Valoras tu trabajo como ama de casa o en una oficina o en venta de artículos? _____

¿Puedes ir sola de compras? _____

¿Disfrutas estar sola? _____

¿Puedes viajar sola? _____

¿Asumes realmente la responsabilidad de tus decisiones? _____

¿Te respetas a ti misma? _____

¿Te sientes orgullosa de tus logros? _____

¿Por qué? _____

AUTOREALIZACION

¿Reconoces tus logros? _____

¿Necesitas el reconocimiento exterior hacia tu persona? _____

¿Te importa el qué dirá de ti la gente? _____

¿Si no tienes buen coche prefieres salir en taxi? _____

¿Te gusta que las cosas sean solo como tu piensas? _____

¿Crees que eres prejuiciosa? _____

¿Te enjuicias a ti misma constantemente? _____

Si las cosas no se hacen como tu lo dices, ¿te enojas? _____

¿Sabes reírte de tus errores? _____

¿Aceptas las cosas como son? _____

¿Confías en ti para resolver tus problemas? ¿O necesitas recargarte en otros? _____

¿Enfrentas tus problemas? o le sacas la vuelta _____

¿Crees haber desarrollado una conexión con tu interior? _____

¿Confías en que hay una guía más allá de ti? Que trasciende y va más allá de ti en donde tu fluyes _____

Anexo 11: Teoría Autoestima

Mauro Rodríguez comenta que el hombre tiene la capacidad para elegir la actitud personal ante cualquier reto y así decidir su propio camino. Lo que el hombre llega a ser lo tiene por sí mismo. A la autoestima se le ha llamado la clave del éxito personal, ya que el concepto de “sí mismo” a veces está oculto y sumergido en la inconsciencia o en la ignorancia y se encuentra contemplado en lo que Mauro Rodríguez llamó “La escalera de la autoestima”

1.- **AUTOCONOCIMIENTO.**- Es conocer las partes que componen al yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente. (Mauro Rodríguez 1988 p. 4)

2.- **AUTOCONCEPTO.**- Serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto actuará como tonto; si se cree inteligente o apto actuará como tal. (Mauro Rodríguez 1988 p. 4)

3.- **AUTOEVALUACIÓN.**- Refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas o malas, dependiendo si le satisfacen o le hacen daño. (Mauro Rodríguez 1988 p. 4)

4.- **AUTOACEPTACIÓN.**- Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir. (Mauro Rodríguez 1988 p. 4)

5.- **AUTORRESPECTO.**- Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo. (Mauro Rodríguez 1988 p. 4)

6.- **AUTOESTIMA.**- Es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades y si se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por el contrario, si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta ni respeta, entonces no tendrá autoestima. (Mauro Rodríguez 1988 p. 4)

Anexo 12: Análisis de la película “El espejo tiene dos caras”

1) *¿Qué opinas que le hacía falta al personaje principal de la película en un inicio?*

Seguridad en sí misma.

Falta de conocimiento de lo que ella podía hacer con su fuerza interna.

No se miraba en el espejo.

Desconocimiento de lo que era capaz.

Era muy criticada por su familia.

2) *¿Por qué se casó?*

Porque su hermana ya se había casado.

Para no quedarse sola viviendo con su mamá.

Porque el novio estaba muy guapo.

Porque su hermana contactó la cita con el marido.

3) *¿Qué fue lo que los atrajo mutuamente para que se casaran?*

Que los dos estaban solteros.

Que los dos ya estaban grandes y solos.

Que ella ya se había cansado de vivir con su mamá y él ya no quería vivir solo.

Porque cómo él tenía baja autoestima y a ella la vio con baja autoestima, pensó que ella no lo iba a confrontar con sus debilidades.

Él pensó que ella no quería tener sexo así que era la mujer perfecta.

Era fea y nadie más se iba a fijar en ella.

Él le tenía miedo a las mujeres guapas.

4) *¿Qué motivó a que ella hiciera cambios en su vida?*

Que él no la tomó en cuenta como mujer.

Que se dio cuenta que ella era una gran mujer.

Se dio cuenta con la foto que su mamá le enseñó que ella era bella desde niña y no se había mirado al espejo.

Se dio cuenta que si él no la valoraba como mujer y como persona iría por alguien más que la valorara.

5) *¿Qué le motivó a él a volverse a enamorar de ella?*

Porque se volvió bonita.

Porque ella se veía más segura de sí misma.

Porque ella le daba a él seguridad.

Porque ella se miró a sí misma.

Porque ella era muy inteligente y él la admiraba mucho.

6) *¿Qué le paso a ella cuando su ex – novio la volvió a buscar?*

Se dio cuenta que él no valía la pena.

Que él la buscaba solamente por su cuerpo y no por lo que ella valía.

El solo veía su cuerpo.

Que antes ella solamente pensaba en lo que él quería y no en sus propias necesidades.

7) *¿Qué otras observaciones viste en los dos personajes principales de la película de acuerdo a la Pirámide de Maslow?*

El esposo tenía mal su Pirámide de Maslow desde la base, ya que tenía temor de tener relaciones sexuales por problemas de una relación anterior, eso hacía que su seguridad fuera muy baja, no lograba tener intimidad y aunque tenía reconocimiento por el trabajo que hacía en la universidad cuando vio a su ex pareja se sintió desmoronado.

Ella tenía seguridad en la parte laboral, sin embargo en la parte personal su seguridad no era buena, ya que se sentía menos que su hermana “la bonita”, le faltaba intimidad sexual y había fracasado con su ex pareja, ya que se al ser un hombre tan superficial se había ido con la hermana.