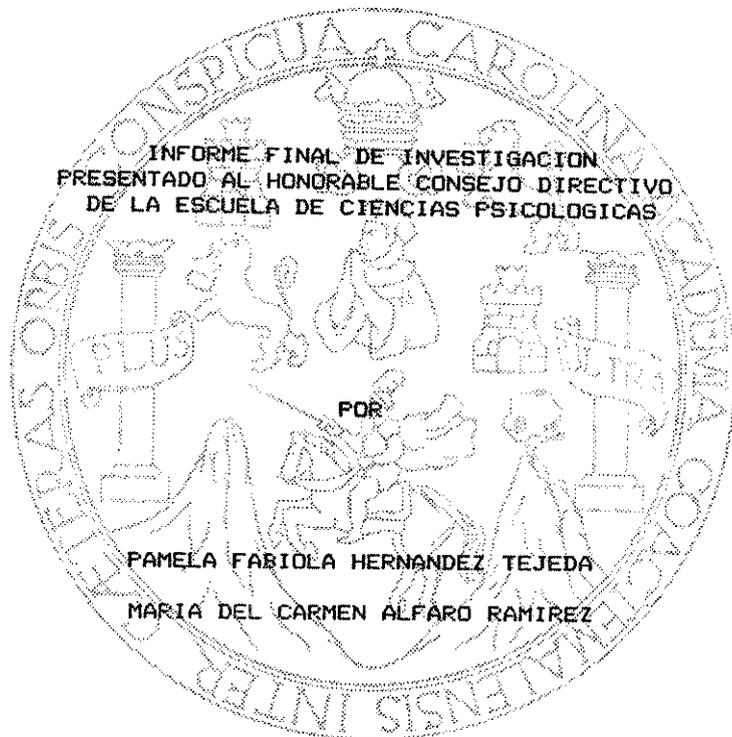


UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

"PRINCIPALES CARACTERISTICAS DE LA AUTOESTIMA DE LA
ESTUDIANTE DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA"



INFORME FINAL DE INVESTIGACION
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

FOR

PAMELA FABIOLA HERNANDEZ TEJEDA

MARIA DEL CARMEN ALFARO RAMIREZ

PREVIO A OPTAR EL TITULO DE PSICOLOGAS
EN EL GRADO ACADEMICO DE LICENCIATURA

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

GUATEMALA, SEPTIEMBRE DE 1997

13

T(1112)

C. 4

TRIBUNAL EXAMINADOR

Licenciado Abraham Cortez Mejia
D I R E C T O R

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
S E C R E T A R I A

Licenciada Loris Pérez Singer de Salguero
REPRESENTANTE CLAUSTRO CATEDRATICOS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS
Edificio M-5, Ciudad Universitaria, Zona 12
Tels. 4780700-4, 4780005, ext 490-1
Directos: 4789902, 4787219, fax: 4789914
a Mail: USACPSIC@edu.gt
-GUATEMALA, CENTRO AMERICA

cc: Control Académico
CIEPs.
archivo

REG. 710-95

CODIPs. 1036-97

DE ORDEN DE IMPRESION INFORME FINAL DE
INVESTIGACION

Octubre 26 de 1997

Señoritas Estudiantes
Pamela Fabiola Hernández Tejeda
María del Carmen Alfaro Ramírez
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señoritas Estudiantes

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto NOVENO (9o.) del Acta TREINTA Y OCHO NOVENTA Y SIETE (38-97) de Consejo Directivo, de fecha 22 de octubre del año en curso, que copiado literalmente dice:

"NOVENO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe Final de Investigación titulado: "PRINCIPALES CARACTERISTICAS DE LA AUTOESTIMA DE LA ESTUDIANTE DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA", de la Carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, realizado por:

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| PAMELA FABIOLA HERNANDEZ TEJEDA | CARNET No. 82-15417 |
| MARIA DEL CARMEN ALFARO RAMIREZ | CARNET No. 88-17473 |

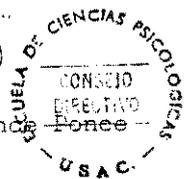
El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Ana Guadalupe Pérez Batres y revisado por la Licenciada Mayra Friné Luna de Alvarez.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo AUTORIZA LA IMPRESION del mismo para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para elaborar Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional."

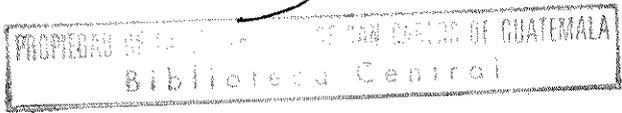
Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "

Miriam Elisabeth Ponce Ponce
 Licenciada Miriam Elisabeth Ponce Ponce
 SECRETARIA



/Rosy

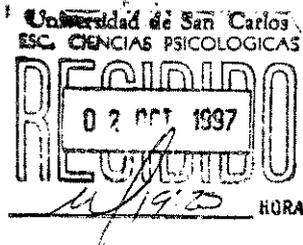




ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS
Edificio M-5, Ciudad Universitaria, Zona 12
Tels. 4780780-4, 4780995, ext 490-1
Directos: 4789602, 4787219, fax 4789814
e Mail: USACPSIC@uniq.gi
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

Guatemala, 30 de septiembre de 1997.

INFORME FINAL



SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
EDIFICIO

SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO:

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Mayra Friné Luna de Alvarez, ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION**, titulado:

"PRINCIPALES CARACTERISTICAS DE LA AUTOESTIMA DE LA ESTUDIANTE DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA"

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

NOMBRE
PAPELA FABIOLA HERNANDEZ TEJEDA
MARIA DEL CARMEN ALFARO RAMIREZ

CARNE No.
82-15417
88-17473

Agradeceré se sirvan continuar con los trámites correspondientes, para obtener **ORDEN DE IMPRESION**.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

LICDA. EDITH RIOS DE MALDONADO
COORDINADORA

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA



ERDM/edr

c.c. Docente Revisor
Archivo

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS
Edificio M-5, Ciudad Universitaria, Zona 12
Tels. 4780730-4, 4780875, ext. 490-1
Direccios. 4789902, 4787219, fax 4789914
e Mail. USACPSIC@usac.gt
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

Guatemala,
30 de septiembre de 1997.

LICENCIADA
EDITH RIOS DE MALDONADO, COORDINADORA
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA
EDIFICIO

LICENCIADA RIOS:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle
que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION**,
titulado:

**"PRINCIPALES CARACTERISTICAS DE LA AUTOESTIMA DE LA ESTUDIANTE
DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA"**

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

NOMBRE

PAMELA FABIDIA HERNANDEZ TEJEDA
MARIA DEL CARMEN ALFARO RAMIREZ

CARNE No.

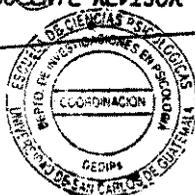
82-15477
88-17473

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos
establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito
DICTAMEN FAVORABLE, y solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID ENSEÑAD A TODOS"

LICDA. MAURA FRINE LUNA DE ALVAREZ
DOCENTE REVISOR



c.c. Archivo
Docente Revisor



Ciudad Universitaria, zona 12
Guatemala, Centroamérica

Guatemala, 18 de septiembre de 1997.

Licenciada

EDITH RIOS DE MALDONADO

Coordinadora del
Centro de Investigación en Psicología

Licenciada Rios de Maldonado:

Por este medio informo a usted, que he procedido a la revisión del Informe Final de Tesis, titulado:

"PRINCIPALES CARACTERISTICAS DE AUTOESTIMA DE LA ESTUDIANTE UNIVERSITARIA".

Elaborado por las estudiantes:

Carnet No.

- PAMELA FABIOLA HERNANDEZ TEJEDA 8215417
- MARIA DEL CARMEN ALFARO RAMIREZ 8817473

Considerando que cumple con los requisitos establecidos por este Centro de Investigaciones, solicito se continúe con los trámites respectivos.

Atentamente,



LICENCIADA ANA GUADALUPE PÉREZ B.
Colegiada No. 2415

AGTB/edeb
c.c. archivo



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS

EDIFICIOS "M-5, M-3"
CAMPUS UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELEFONOS: 760790-94 Y 760998-96
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

cc.: Control Acad.
CIEPs.
archivo

REG. 710-95

CODIPs. 446-96

APROBACION DE PROYECTO DE
INVESTIGACION Y NOMBRAMIENTO DE ASESOR

Agosto 13 de 1996

Señoritas Estudiantes
Pamela Fabiola Hernández Tejeda
María del Carmen Alfaro Ramírez
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señoritas Estudiantes

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto DECIMO (10o.) del Acta VEINTISIETE NOVENTA Y SEIS (27-96) de Consejo Directivo, de fecha 30 de julio del año en curso, que copiado literalmente dice:

"DECIMO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Proyecto de Investigación titulado: "PRINCIPALES CARACTERISTICAS DE LA AUTOESTIMA DE LA ESTUDIANTE DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA", de la carrera: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, presentado por:

PAMELA FABIOLA HERNANDEZ TEJEDA CARNET No. 82-15417

MARIA DEL CARMEN ALFARO RAMIREZ CARNET No. 88-17473

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.-, resuelve aprobarlo y nombrar como asesora a la Licenciada Ana Guadalupe Pérez Batres."

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "


~~Licenciada Mylady Elizabeth Ponce~~ Ponce
SECRETARIA S.A.C.



/Rosy

ACTO QUE DEDICAMOS

A DIOS Y LA VIRGEN MARIA

Porque siempre nos han guiado en el camino de la verdad
la honestidad y han sido nuestra fuente de luz y sabiduría

A NUESTROS PADRES

Por su apoyo brindado en cada momento

A MIS HERMNAS (Pamela)

Con cariño

A TITA MEJIA

Porque fué quien nos motivo a desarrollar este tema

MUY ESPECIALMENTE A NOSOTRAS MISMAS

Por haber llegado donde estamos y por lo que nos falta por alcanzar

A USTED

Que de una u otra manera contribuyó a la realización
del presente trabajo.

AGRADECIMIENTO ESPECIAL A:

- A la mujer guatemalteca
- Al grupo Tierra Viva
- A la Licenciada Sonia Toledo
- A la Licenciada Mayra Luna de Alvarez
- A la Licenciada Ana Guadalupe Pérez Batres
- Al Area de Psicología de la Unidad de Salud

PADRINOS DE GRADUACION

MAYRA LUNA DE ALVAREZ
Licenciada en Psicología

ANA GUADALUPE PEREZ BATRES
Licenciada en Psicología

PROLOGO

La autoestima es un elemento fundamental en todo ser humano para sentirse vivo, dispuesto y en amor hacia la propia existencia de manera sostenida. En este sentido, las mujeres se han visto en desigualdad, ya que al estar conviviendo en una sociedad machista en donde se le margina, oprime, desvaloriza y violan sus derechos, en donde también no se le da la oportunidad de que desarrolle su estima sanamente, ya que no se toman en cuenta sus cualidades, intereses y aptitudes, considerándola como un objeto sexual o un ser de segunda categoría.

Aunque las mujeres han ganado espacios de emancipación genérica, no se ven desembarazadas de las obligaciones y deberes, por lo contrario, suman actividades, horas de trabajo, responsabilidades que influyen en su autoestima.

Con el deseo de que la mujer sea un ente productivo en su persona y trascienda a la sociedad, se implementó e impartió un taller de autoestima dirigido a las mujeres universitarias con el fin de que las mismas obtuvieran conocimientos de autoestima y colaborar con su higiene mental, situación que nos impulsó específicamente a investigar "LAS CARACTERISTICAS DE LA AUTOESTIMA DE LA MUJER UNIVERSITARIA".

Este estudio se inició el 25 de enero de 1995 a la presente fecha con la recolección de datos acerca de la mujer, que a la vez nos benefició para incrementar los conocimientos personales, así como adquirir experiencias en el manejo de grupos.

La importancia de realizar este trabajo ha sido colaborar e incentivar con las mujeres a que participen en todos los sectores y a todos los niveles ya que solo en la medida que logramos conseguir mayores espacios estaremos todas juntas contribuyendo a lograr una sociedad más justa e igualatoria, una mejor calidad de vida donde nutra su idea de lo que es, lo que hace y lo que vale, con este aprendizaje tendrá una armonía realizadora lo cual la hará sentirse, pensar y actuar positivamente donde se sienta bien con ella misma para que esto brinde paz y le proporcione una mejor relación interpersonal.

Dentro de la Universidad de San Carlos existe una entidad responsable de velar por la higiene física y mental del estudiante siendo esta la Unidad de Salud, específicamente el área de Psicología la que elabora e implementa talleres de Superación Personal, a los cuales el estudiante se le dificulta asistir por razones de trabajo, horario, distancia o por poca información de las mismas, los

talleres que se imparten son: Relaciones Humanas, Manejo de Emociones, Cómo hablar en Público, Superación de Timidez, Relajación, Hábito de Estudio, Resolución de Problemas; dentro de este mismo marco como puede observarse, no hay uno específicamente dirigido a la mujer, esto nos motivó a elaborar y aplicar el Taller de Autoestima, el cual quedó como una contribución específica a la Unidad de Salud para que lo sigan aplicando en beneficio de las mujeres y así eleven su autoestima reafirmando.

En cuanto a las investigadoras como conductoras del taller, la realización de este trabajo ha dejado una experiencia incalculable: El hacer conciencia en las asistentes al taller y en nosotras mismas de la situación actual que como mujeres nos toca afrontar. Un sincero agradecimiento a las participantes.

CAPITULO I

INTRODUCCION

La personalidad del ser humano es una estructura compleja donde interviene el comportamiento, pensamiento, impulsos de actuar, y percepciones, actuando como una unidad donde todas funcionan de acuerdo a un propósito, entre estas interviene la Autoestima que es una de los factores que conforman el YO del ser humano; que hace interrelacionarnos con otros seres humanos en la sociedad.

Al hablar de sociedad se refiere a grupos de seres que comparten costumbres, hábitos y cultura los que son transmitidos de generación en generación, influyendo en los patrones de conducta de género femenino y masculino, utilizan para ello la familia, escuela, iglesia, prensa, estado, etc., estos dan ciertas conductas que deben seguir para sentirse autorealizados como personas o de lo contrario se le es señalado de resentido social o rebelde, pues los patrones de conducta, de cómo debe actuar un hombre y una mujer han sido positivos para el género masculino y negativos para el género femenino, porque al hombre se le identifica como ser activo, con iniciativa, con mayor responsabilidad y proveedor del hogar. A la mujer se le identifica como un ser pasivo, de explotación, amas de cría, guardianes de la casa, compradoras de bienes, provocándole aislamiento, aburrimiento y neurosis que no le permite una salud mental adecuada.

Al existir una inadecuada salud mental se maneja la frustración, desvalorización, falta de capacidad en reconocer y expresar sus necesidades y derechos, esto no le permite a la mujer desarrollar adecuadamente su estima; la cual consiste en el conocimiento que tenga ella acerca de si misma y de su capacidad para actuar eficazmente en la sociedad llevando esto a la satisfacción personal. En el presente estudio se investigaron las características de Autoestima que tiene y maneja la mujer universitaria, así como el nivel de autoestima que poseen antes y después de la aplicación de un taller. El objeto de estudio antes expuesto se ubica en lo que es el estudio de Personalidad ya que se toma la autoestima como característica de la misma y a la vez tiene relación con otros problemas afines como lo son: el aspecto laboral, por la poca estima que tiene, maneja inseguridad que no la deja aceptar un trabajo donde ella exprese su creatividad libremente, o no busca otras vías de superación por miedo a enfrentarse a explorar algo nuevo porque acepta salarios menores trabajando horarios extras y su trabajo no es reconocido por el hombre. Hay relación también con problemas educativos porque a la mujer desde muy pequeña se le enseña el comportamiento que debe tener hacia el hombre, esto principalmente en el hogar y posteriormente

reafirmandose en la escuela, esta opresión se enseña y se observa incluso en la mujer universitaria; que aunque tenga conocimientos intelectuales, a la hora de formar un hogar deciden en su mayoría dejar las aulas universitarias, para dedicarse al cuidado de los hijos no compartiendo responsabilidades con su conyuge; y finalmente no puede dejarse de mencionar el problema de la salud; porque la mayoría de mujeres en nuestro país está en situaciones de riesgo en cuanto a su salud física por los siguientes aspectos: Reproducción biológica (de 5 a 6 o más hijos), complicaciones pre-postnatales, cancer de mama, del cuello uterino, enfermedades de transmisión sexual, desnutrición y enfermedades nutricionales.

Además de los problemas ya mencionados el objeto de estudio en el presente trabajo se encuentra ubicado en las siguientes áreas del conocimiento, como lo son: el área de conocimiento social, porque la mujer ha sido discriminada, oprimida, y marginada donde se le imponen roles y funciones específicas que cumplir, enajenándose al género femenino por lo que sus roles son pasivos dentro de la sociedad, así también en el área del pensamiento; por el manejo de ideas como: atender al hombre, hijos y realizar tareas domésticas las que son transmitidas de generación en generación siendo aceptadas lo que se convierte en una continuidad, no dejando que aflore su identidad, esto genera conflictos por el debe ser y como me siento. En el área natural y filosófica, porque la mujer es un ser viviente por lo tanto pensante; por ende ella actúa de acuerdo a su cosmovisión y recursos con que cuenta.

Con lo escrito anteriormente podemos ubicar el problema dentro de las siguientes disciplinas que se describen a continuación: Psicología Clínica, porque analiza las causas psicológicas que repercuten en el comportamiento del individuo; Humanística-Existencial, porque se base en problemas existenciales, características del ser humano como poseedores de la capacidad de examinar y producir cambios; Medicina, porque es la ciencia que tiene por objeto la conservación y el restablecimiento de la salud.

Básicamente el problema investigado lo enfocamos en la población de las mujeres universitarias, al referirnos a ellas hablamos de un gran número que asiste a las aulas para obtener un grado académico que le permita integrarse con mayores elementos en el cada día más difícil mundo tecnológico laboral, pero ella no hace nada por buscar un lugar donde adquiera más conocimientos acerca de su persona por lo que la estima que ella tenga no sea la más satisfactoria pues podrá tener varios conocimientos académicos, pero al no conocerse en su interior cae en trabajos en donde se le puede explotar o no dar el máximo de

su potencial. Pero esta situación de no buscar una ayuda profesional que le favorezca a su superación personal, no es culpa de ella sino de la sociedad, pues la misma no enseña a ningún individuo a buscar ayuda si no está enfermo, o el otro factor es el económico, más sin embargo el mayor responsable que un individuo no tenga una buena autoestima es la lucha de clases, pues la misma no permite que el individuo obtenga mayor conocimiento de sí mismo y de su entorno, esto influye notablemente en el hogar, que es uno de los factores opresores de la sociedad, ya que es ahí donde se deben desarrollar las necesidades deficitarias que Maslow clasifica en fisiológicas, de seguridad, de amor, pertenencia y de autoestima dando como resultado a que se distorsionen las necesidades superiores o de actualización, pero como se es sabido que la autoestima es aprendida y modificable de ahí que se elaboró un taller de autoestima dirigido a la mujer universitaria para que después de participar en el mismo elevara su autoestima. A continuación se expone el marco conceptual.

MARCO CONCEPTUAL

Esta investigación fué motivada por estar conviviendo en una sociedad machista, la cual margina, oprime, desvaloriza y viola los derechos de la mujer, no dándole a ella la oportunidad de que su autoestima se desarrolle sanamente, ya que no se toman en cuenta sus cualidades, habilidades, intereses y aptitudes considerándola como objeto sexual o un ser humano de segunda categoría.

Desde tiempos antiguos las mujeres se han acomodado a una situación de sumisión, lo cual se refleja en una autoestima no desarrollada adecuadamente, se sabe que la autoestima es parte de la personalidad de todo ser humano; que para su desarrollo debe tomarse en cuenta las motivaciones, el conocimiento, el desarrollo de habilidades y el crecimiento del yo, que lleva a cabo por medio de la satisfacción de necesidades que van de lo inferior a lo superior. Las que "Maslow clasifica en Deficitarias y de Autoactualización" (1) Para una mejor comprensión de las mismas se desglosa a continuación: Deficitarias o Inferiores, estas van por orden jerárquico: fisiológicas, de seguridad, de amor, pertenencia y de autoestima, si estas se distorsionan también se distorsionan o no se dan las necesidades Superiores o de Autoactualización o Autorealización, las cuales incluyen la verdad, creatividad, belleza, bondad, la plenitud, la viveza, la singularidad, la justicia, la naturalidad y la autosuficiencia.

(1) Dicaprio, Nicholas. Teorías de la Personalidad. (México McGraw-Hill, 1992). Pag. 395.

Al analizar estas necesidades Deficitarias y Superiores se puede inferir que las necesidades Deficitarias no se satisfacen a plenitud por la opresión que ejerce la cultura y la religión en la mayor parte en las mujeres, ya que estas se enmascaran no permitiendo el desarrollo pleno de la persona, en este caso la mujer, lo que origina una no autoaceptación, frustración, inconformidad, hostilidad e incluso neurosis, pudiendo haber fricciones en las relaciones interpersonales lo cual no le permite un desarrollo pleno como ser humano, la no adecuada satisfacción de estas necesidades conlleva a dañar la autoestima, especialmente de la mujer.

AUTOESTIMA

Autoestima se deriva de dos términos que son: Auto: "Por sí mismo, propio" y Estima: "Consideración y aprecio" lo cual significa que la persona tiene la capacidad de manifestar aprecio y consideración para sí misma.

El desarrollo de esta se va facilitando según las oportunidades que el entorno le haya brindado a la persona, dentro de estas oportunidades está la satisfacción de necesidades que anteriormente se citaron y que a continuación les describimos:

- Seguridad: Es básica en la niñez, Maslow la orienta hacia un ambiente protector, estructurado y de aceptación; donde se le brinde el autocontrol a medida que el niño la maneje.
- Necesidad de Amor: Es una de las satisfacciones más profundas que permite la espontaneidad de las personas, la mayor naturalidad, la desaparición de las defensas y de la protección contra la amenaza, Maslow creía que durante los primeros 18 meses de vida, el amor es esencial para el desarrollo y crecimiento sano de una criatura, la mujer universitaria por la influencia de la cultura atiende a otros seres y quehaceres, porque se le ha enseñado que eso es una gran manifestación de amor no centrandose en ella.
- Necesidad de Pertenencia: Es sentirse miembro de un grupo o familia, pareja en relación íntima, ser aceptados da oportunidad de desarrollar una personalidad bien adaptada para un buen crecimiento personal, pero el sentirse bien consigo mismo no siempre va de acuerdo con el placer del momento pues en el ámbito laboral las mujeres en ocasiones no son aceptadas, valoradas, no reconocidas por sus capacidades profesionales sino que le atribuyen otras formas de llegar a puestos superiores según nuestro propio ámbito social.

- Necesidad de Estima: Es el valor propio de la persona o sentimientos propios positivos que lo hacen sentirse útil, esta tiene base en el medio exterior que luego se interiorizará. Si las anteriores son satisfechas adecuadamente en la persona, entonces se le facilitará desarrollar las Necesidades de Autorealización, las cuales son:

 - Necesidad de satisfacer nuestras propias capacidades personales.
 - De desarrollar nuestro propio potencial.
 - De hacer aquello por lo cual se está en mejor actitud de desarrollo.
 - Ampliar las metanecesidades: Descubrir la verdad, crear, belleza, producir orden y fomentar la justicia.
- Para estudiar la Estima hay que tener presente estas necesidades porque juegan un papel importante en el desarrollo de la Autoestima, ya que si estas no son desarrolladas a cabalidad pueden originar alguna de estas actitudes:
- Sentimiento de Inferioridad: Vivencia de una situación frustrante emocional y física profunda que no deja que se sienta en confianza consigo misma permitiendo que otros controlen sus actos.
 - Incompetencia: Cuando a la hora de desempeñar un trabajo o actividad manifiestan poca participación por temor a ser señaladas y que el grupo las rechace.
 - Negativismo: Se niega a desempeñar actividades por miedo a lo que pensarán o dirán de ella, no dejándola actuar ni tomar decisiones importantes en su vida.
 - Culpa: Culparse y criticarse a sí misma por todo, aun por su manera de pensar, de sentir, de verse, de actuar, de comportarse. Esto es lo que la hace sentirse insegura en la toma de sus decisiones.
 - Vergüenza: Huye de situaciones por miedo a la burla. No se enfrenta a las situaciones en donde haya contacto social, físico y emocional por sentir ella una falsa creencia de no poder, de no ser capaz. La acompaña el temor que la hace desconfiada por lo tanto se aísla del contacto social activo.
 - Inadecuación Social: Esto se genera debido a los mensajes que da la sociedad al género femenino tales como: "Pobrecitas ellas tenemos que ayudarlas, ellas son solo bondad, delicadeza y débiles." Mensajes que destruyen la valía de su ser, volviéndolas más pasivas, encontrando difícil sentirse cercanas a las personas.
 - Pasividad-Agresividad: Es la capacidad de

manifestar abiertamente los sentimientos de molestia como la ira, encontrando difícil defender sus derechos, se les dificulta expresar sus emociones de una manera honesta, abierta y apropiada, comienza a hablar con cinismo, de manera autodegradante y hostil.

- Impulsividad: Es actuar de una forma en la que no se procesa ni analiza por lo que le resulta difícil ver, oír y pensar con claridad por consiguiente tiene mayor propensión a no ser respetada.
- Depresión: Cuando las depresiones son tan frecuentes que prefieren aislarse, huir, lo cual las hace sentir un vacío que se manifiesta por tristeza, renuncia a un mejor momento de vida.
- Ansiedad: Esta actitud las hace sentir asustadas, heridas y enojadas, reprimiendo sus verdaderos sentimientos, sufriendo emocional y físicamente.

Para conocer qué es Autoestima y cómo se desarrolla es necesario tener los conocimientos que la conforman para lo cual el Dr. Mauro Rodríguez proporciona una escalera, la cual contiene los siguientes pasos:

"AUTOCONOCIMIENTO:

Es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades, los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es.

AUTOCONCEPTO:

Se refiere a la imagen de la personalidad total, la autoimagen en gran parte es el producto de los papeles que se le han asignado de Niño, es un proceso que evoluciona lentamente, el fracaso en el desarrollo de la autoimagen puede resultar en una prolongación de la conciencia de la niñez hasta la edad adulta.

AUTOEVALUACION:

Refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentirse bien, le permiten crecer, aprender y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.

AUTOACEPTACION:

Capacidad de aceptarse a sí mismo con sus propias habilidades, limitaciones, fallas, cualidades, éxitos, fracasos y las necesidades como el amor, la seguridad, pertenencia, respeto propio y honor sin que se genere

sentimientos de culpa, y reproche a sí mismo.

AUTORESPETO:

Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores, expresarse y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones sin hacer daño ni culparse, buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo." (2)

Los pasos anteriormente descritos desempeñan una función principal dentro de la Autoestima, si uno de estos se ve afectado o limitado, no podrá desarrollarse satisfactoriamente la persona, en este caso refiriéndonos a la mujer universitaria por la idiosincracia que se maneja en nuestra sociedad, ella no se conoce, no se respeta, no se acepta, y en la autoevaluación ella se agrede, se autocrítica, autorecrimina provocándose una baja autoestima, desarrollándose ciertas características negativas tales como:

- Inseguridad: Falta de seguridad en sí misma.
- Desvalorización: Quitarle valor a las cualidades, habilidades, aptitudes y actitudes de la persona o sea disminuir el valor de la persona.
- Culpabilidad: Es el juicio y veredicto sobre la persona formulados por otros que queda grabado tempranamente en la personalidad del individuo. Esta es una vivencia que forma base para la creación del complejo o sentimientos de inferioridad en la infancia.
- Timidez: Sentimiento de la persona que se cohibe o inhibe de actuar y hablar en presencia de otras personas con las que tiene poca confianza.
- Sensibilidad: Es la capacidad de las personas de sentir moralmente o físicamente los sucesos de la vida. Es acceder fácilmente ante las acciones externas del medio. Se deja llevar fácilmente por sentimientos.
- Perfeccionista: Es la actitud rígida que tiene la persona de exigirse a ella misma lo mejor, en sus actividades y trabajos que realice, no permitiéndose pedir colaboración a otros, ni aceptando ayuda exterior.

(2) Rodríguez, Mauro. Autoestima. (México:DF 1988) Pág.9

- Egoista: Es una exagerada atención a la propia personalidad considerándose como el centro de atención.
- Arrogante: Es una atribución que se da ella como dando valor solo a su opinión.
- Poca Comunicación: Es no saber decir con acierto lo que necesita en el momento oportuno o determinado de la vida.

Las características negativas anteriores no se pueden generalizar en todas las mujeres universitarias, pues la muestra con que se trabajó no es significativa al número de estudiantes que estuvieron inscritas.

En caso contrario si la persona se conoce y está conciente de sus cambios, creará y crecerá en su propia escala de valores desarrollando sus capacidades, identificándose así ciertas características positivas tales como:

- Apreciar, estimar, amar y valorar nuestra propia persona.
- Proyectar ese amor y ese respeto hacia quienes nos rodean.
- Capacidad de reconocer y enmendar nuestros errores sin sentirnos deprimidos por ellos.
- Reconocer nuestras cualidades sin egoismo ni petulancia.
- Tratar de superarnos cada día más.
- Ser positivo, creativo y activo.

De acuerdo a estas características, la Autoestima se puede dividir en dos niveles, Autoestima Alta si se cumplen las características positivas y Autoestima Baja si se cumplen las características negativas.

AUTOESTIMA ALTA:

"Una persona con Autoestima Alta, vive, comparte e invita a la integridad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en sus propias

decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso."(3)

Para ampliar lo anterior diremos que esta persona respeta, valora, escucha sus propias necesidades, intereses habilidades sin menospreciar a los demás, rectificando sus errores, y en los momentos de depresión o crisis los ve como reto para superarse.

AUTOESTIMA BAJA:

"La persona con Autoestima Baja piensa que no vale nada o muy poco, estas personas esperan ser engañadas, pisoteadas por los demás.

Como defensa se oculta tras un muro de desconfianza y se hunde en la soledad y el aislamiento" (4).

Las personas con Autoestima Baja no se aceptan porque no reconocen sus cualidades pero si sus fallas; tienen la tendencia de ponerse metas altas que al no cumplirlas se autorecriminan, sufriendo sentimientos de inseguridad e inferioridad; por consiguiente tienen mayor propensión a pisotear y despreciar a otros como a sí mismo.

En la sociedad capitalista imperante a la mujer se le ha delegado un papel secundario debido a la ideología patriarcal que se manifiesta en nuestra cultura, donde la mujer ha sido considerada como complemento al hombre siendo discriminada, marginada, confinada al hogar, relegándosele a un segundo plano del hogar y en la sociedad lo cual no hace que se desarrolle productivamente en todas sus capacidades, habilidades e intereses, estando sujeta a depender del sexo masculino e impidiéndosele su desarrollo, de esta manera provoca una autoestima baja, menoscabando su autorealización, su necesidad de seguridad, amor propio de aceptación, libertad, superación y ser creativo en cualquier ámbito.

Todo lo anterior se debe a que el rol femenino ha sido creado y transmitido históricamente a través de una metodología sociocultural que nos identifica de dos maneras, una positiva cuando es lo físico, lo bonito de nuestro cuerpo los ojos de los hijos que se tienen, esto se refiere a la sexualidad y como negativas en actividades de autorealización, desarrollándose así la omnipotencia y la impotencia, la omnipotencia es una especialización materna,

(3) Ibidem. Pág. 24

(4) Ibidem. Pág. 25

porque convivimos con seres a los que les resolvemos la vida, y la impotencia cuando se trata de nosotras mismas con un no puedo, no quiero, o no me atrevo, producto de nuestro miedo que es una función asignada al género, haciendo que su identidad sea de sumisión, resignación, obediencia, con una pobre conciencia, por eso la autora Lagarde define la autoidentidad de la siguiente manera: "La autoidentidad se forma por la conciencia que el sujeto tenga de sí mismo en su relación en el mundo y por los sentimientos diversos acerca de su propio ser, la autoidentidad está constituida a partir de la identidad asignada, de esa que nos asigna el mundo, la que en ocasiones genera conflictos por el DEBE SER Y COMO ME SIENTO. La identidad asignada de las mujeres está en preservar la cultura, la sociedad, el orden político y el orden axiológico del mundo, es decir lo bueno y lo malo, por que somos género que transforma el mundo." (5)

En la mujer se pueden generar conflictos en su identidad y por ende en su estima, esto sucede cuando ella decide romper con el esquema tradicional que le ha asignado el mundo, que consiste en la preservación de la cultura, lo social y lo histórico. El conflicto inicia cuando ella se decide autorealizarse para trascender, pues interiormente maneja el DEBE SER Y COMO ME SIENTO.

Cuando la mujer se realiza en cualquiera que sean sus actividades del medio social, aumenta su estima, teniendo un mejor rendimiento, metas claras y objetivos definidos.

Cuando tiene momentos de crisis en donde las circunstancias son adversas las tomará como retos para salir adelante y tener éxito en la vida; con esta base de autoestima positiva en la mujer se hizo un estudio de las diferentes situaciones históricas partiendo del pasado para el presente.

LA MUJER EN EL PASADO:

Sobre la base de la situación histórica social se ha divulgado un mito para el hombre y la mujer, al hombre se le ha propuesto que es socialmente superior porque es naturalmente superior. Según este mito, "Al hombre se le afirma que ha sido dotado por una ley natural de atributos físicos y mentales superiores, más no por un momento particular de la historia. A la mujer se le ha dado un mito que reafirma el anterior, siendo este: Que la mujer es

(5) Lagarde, Marcela. IDENTIDAD Y SUBJETIVIDAD FEMENINA (Managua, Nicaragua. 1992). Pág.5

socialmente inferior porque es naturalmente inferior al hombre por el hecho de ser madre".(6)

Pero esa conceptualización no ha existido todo el tiempo, al contrario, en la sociedad primitiva, la mujer no era ni más ni menos que el hombre, ella era la dirigente de la sociedad primitiva, existiendo el matriarcado; la dirigencia social de las mujeres no estaba fundada sobre la opresión del hombre, por el contrario no se conocían desigualdades sociales, inferioridades o discriminación de ningún género que fundamentaba sobre una base de igualdad completa.

En esta sociedad, la maternidad lejos de ser vista como una aflicción o signos de inferioridad se consideraba como un gran don de la naturaleza que las investía de poder y prestigio.

Marx y Engels "Han demostrado que las sociedades del pasado y presente se basan en el trabajo; por el hecho de que la maternidad impulsa el trabajo y sobre la función de la maternidad y el trabajo se fundó verdaderamente el primer sistema social" (7), dando lugar a que las madres fueran la mayor fuerza productiva, obrera, campesina, dirigente de la vida, científica y cultural.

Pero esto no da lugar a que por naturaleza las mujeres sea el sexo superior; cada sexo fué producto de la evolución natural y cada uno tiene un papel específico.

Si enfocamos la dirigencia social de la mujer en el pasado diríamos que fueron dirigentes mucho antes que los hombres y por un período más largo.

En una clasificación de la historia natural y social, no es la naturaleza sino la sociedad la que ha rebajado a la mujer y elevado al hombre.

"Con el apareamiento de la horda o tribu la mujer era vista como goce sexual o como la reproductora de herederos, por lo cual se perpetuaba el hombre y su propiedad" (8), esto fué producto para que la situación de la mujer en la antigüedad fuera de opresión, tiranía y abuso desde el punto

(6) Reed, Evelyn. **SEXO CONTRA SEXO O CLASE CONTRA CLASE.**
(México, 1967) Pág.83

(7) Ibidem. Pág.85

(8) Bebel, August. **LA MUJER EN EL PASADO, EN EL PRESENTE Y EL PORVENIR.** (México, 1981) Pág.169

de vista moral y físico por la dominación del hombre.

Su percepción del mundo fué desde entonces menos amplia que la del hombre, por tal razón los grandes pensadores devaluaron a la mujer con estos conceptos: "Demóstenes expone lo que era la vida sexual del hombre de Atenas, nos casabamos por tener hijos legítimos y una fiel guardiana de la casa; poseemos compañeras de tálamo para servirnos, cuidarnos y hetairas para los goces de amor.

Aristóteles piensa más a lo burgués, la mujer debe ciertamente ser libre, pero subordinada al hombre, aun cuando no le negaremos el derecho de dar un buen consejo.

Tucitiles emite una aprobación de manera diferente que merece la aprobación de todos, la esposa de quien no se hable ni bien, fuera de casa es digna de mayores elogios."(9)

A la mujer en la edad media no le cambian sus roles pues sigue siendo objeto sexual, adorno, esclava doméstica y algo mercantil ya que al casarse pagaba un dote.

En esta época las únicas opciones que asumían las mujeres para escapar del tutelaje masculino y sobreponerse a la adversidad de su historia y dejar su huella en el tiempo fueron el convento, la vida fácil (cortesanas o concubinas) y la viudez.

La vida en el convento ha menudo fué una obligación social, un encierro, un castigo, pero para muchas mujeres fué también el lugar en el que se podía ser independiente de la tutela varonil, leer, escribir, asumir responsabilidades, tener poder y desarrollo, en fin una carrera, entre ellas están: Santa Teresa de la Cruz, Sor Juana Inés de la Cruz, Herrad de Landsberg, quien escribió la primera enciclopedia de la Historia escrita por una mujer.

Durante la época de la inquisición las mujeres eran quemadas vivas por auxiliar a otras mujeres, siendo acusadas de brujas, al aliviar dolores de parto, drogas para el dolor o provocar el aborto, pues tenían vedado el conocimiento. Antes de la Revolución Francesa, la mujer de clase alta era utilizada para embellecer y hermosear las fiestas y las de la clase baja eran explotadas como trabajadoras, pero algunas se sublevaron a este trato y se vuelven las favoritas de los reyes de Francia, que tuvieron una gran influencia en la vida pública como la Montespan y la Pompadour. Al llegar la

(9) Ibidem. Pág. 107.

Revolución Francesa y proclamar los derechos del ciudadano, el filósofo francés Condorcet, proclama que debe tratarse a la mujer por igual, y así encontramos a las revolucionarias feministas: Olympe de Gouges y Theroige de Mericourt, amantes de la justicia y la igualdad, sueño que duró poco.

Al aparecer la Revolución Industrial, la mujer pasa a ser mano de obra barata y fuente de estudio científico que Charles Darwin la describe de la siguiente manera: "Se admite generalmente que a la mujer se le atribuyen los poderes de la intuición como la percepción y quizá la imitación son más señaladas que en el hombre; pero algunas de estas facultades, al menos son características de las razas inferiores, y, por consiguiente de un estado de civilización del pasado y menos desarrollada.(10)

La mujer para salir de este oscurantismo se revela teniendo heroínas como Ana Karenina, Madame Bovary, Ana Ozare La Regente, George Eliot, George Sand, Victor Catalan o Ferman Caballeros, escritoras que tuvieron que usar seudónimos. En esta época se originó el matrimonio bostoniano que fué una ruta de escape que buscaron algunas mujeres, para estar encerradas y limitadas a los quehaceres del hogar pues no se resignaban al encierro social, el matrimonio bostoniano consistía en escoger la soltería y convivir de por vida con otras mujeres o sea una unión emocional sin necesidad que hubiera algún componente lesbiano.

MUJER EN EL PRESENTE:

La mujer a través de la historia ha tenido que pasar por cambios substanciales a diferentes niveles como son el social, educativo y laboral. Tomando en cuenta el gran número de mujeres que trabajan fuera del hogar, como lo fué la muestra evaluada, he aquí la importancia de hacer un análisis histórico del trabajo que la mujer ejecuta.

Según Engels "El trabajo es la condición básica y fundamental de toda la vida".(11) Es la actividad por la cual los humanos modifican la materia para poder utilizarla para sus fines.

Para la mujer el trabajo es uno de los espacios vitales

(10) Monterroso, Rosa. Crónica (Guatemala 1995) Pág. 65

(11) Reed, Evelyn. Sexo contra Sexo o Clase contra Clase. (México. 1987) Pág. 19

diferenciados por género, a partir de características sexuales. Pero lo más importante es que esto radica en el hecho de que hombres y mujeres se definen de manera decisiva frente al trabajo, y el feminismo, en particular el Marxista el que dejó el trabajo como atributo sexual masculino.

Las mujeres han trabajado, pero existen dificultades para definir su trabajo, porque se le ha juzgado como natural, como característica sexual, sobre esta concepción se constituye uno de los tabúes sobre la mujer, concebirla como trabajadora.

La mujer actualmente realiza una doble jornada ya que sale a trabajar fuera de la casa, esta doble jornada se define como trabajo productivo y reproductivo. Se trata de dos clases de trabajo diferente pero realizados cada día con su noche de una forma sucesiva, simultáneamente, continuamente o descontinuamente.

Esta doble jornada se constituye por la jornada pública de trabajo productivo, asalariado a contrato y por la jornada privada del trabajo reproductivo como lo es el doméstico. Esta jornada se distingue por el lugar donde se realiza, en el lugar específico para la producción como sería en este caso la Universidad y la jornada reproductiva que se lleva a cabo en la casa.

La jornada pública va ligada a su salario a una relación laboral, en cuanto a la jornada reproductiva o doméstica, no es pagada; es inherente al rol de la mujer, es natural, este trabajo se ejecuta por deber en donde entran fuerzas como el amor, la obediencia filial o conyugal.

Ante esta situación a la que se ven sometidas las mujeres les produce desgaste físico, intelectual y emocional el cual se va dando a lo largo de la vida, manifestandose de diferentes maneras, desde la ansiedad hasta la depresión que en la mayoría de casos se encubre y se somatiza.

Aunque las mujeres han ganado espacios de emancipación genérica no se ven desembarazadas de las obligaciones y deberes, por el contrario, suman actividades, horas de trabajo, responsabilidades que influyen en su autoestima.

SITUACION DE LA MUJER EN LA SOCIEDAD GUATEMALTECA:

Nuestra sociedad, que se encuentra en un proceso de lo feudal al capitalismo, transmite ideológicamente el machismo y el sexismo encubriendo las necesidades reales de la mujer para que esta desempeñe trabajo dentro y fuera del hogar dándose la explotación a este género, situándola en la marginación, sumisión, abuso, calumnia, discriminación,

sarcasmo, desprecio y falta de estimación al actuar, esto la hace sentir que no está en control de su propia vida privada, de satisfacer, enriquecer y desarrollar su persona dentro de la sociedad, descuidando sus intereses, inquietudes, habilidades, salud física e higiene mental.

Para beneficio del capitalismo, entre los aparatos retrogradados de opresión están el estado, la familia y la educación, ya que estos transmiten y refuerzan los valores de desigualdad sexual que las convierte en diferencias sociales entre los hombres y las mujeres.

Esta situación es observable en las áreas de trabajo reproductivo (trabajo doméstico), y productivo (trabajo asalariado), en el trabajo reproductivo la mujer lleva la carga y la responsabilidad de atender el hogar donde el hombre por regla general, es atendido; y en el trabajo asalariado porque este es necesario ya que son su sueldo subsisten los miembros de la familia, y sobre esto continúa atendiendo al hombre, (su jefe en el trabajo) Además sin su trabajo las empresas de servicio y la industria no funcionarían, en otras palabras, el trabajo de la mujer produce más plusvalía y es a este género su trabajo el menos remunerado que el del hombre, aunque trabajen el mismo horario y el producto que se manufactura no tenga ninguna diferencia, pese a que en la Constitución de la República de Guatemala en el Artículo No. 4 se reconoce la igualdad de los ciudadanos, pero jurídicamente esto no es puesto en práctica.

Es decir, que la mujer guatemalteca reproduce el papel impuesto por la sociedad, así observamos que en los gobiernos recientes le han dado espacio a nivel de dirección y ministerios, esto ha originado oportunidades para que la mujer amplíe expectativas: Actualmente la mujer guatemalteca ha estado proyectando una nueva imagen puesto que ha originado espacios en varios niveles tales como: la Presidencia del Congreso de la República: Arabella Castro; en el Organismo Legislativo a nivel de diputadas Rosalina Tuyuc, Zully Ríos, Nineth Montenegro; y otras mujeres que han sobresalido como Claudia Arenas, Catalina Soberanis, Anabella Morfin, Hellen Mack y Rigoberta Menchú, estas últimas han recibido reconocimientos a nivel internacional porque han afrontado y actuado de acuerdo a las diferentes situaciones de los gobiernos de tránsito como el de Vinicio Cerezo y Jorge Serrano, y a la vez han desarrollado su propia persona dentro de la sociedad, dándole e inyectándole un nuevo auge a la mujer guatemalteca.

"Muchos analistas insisten en afirmar que el desarrollo se realiza gracias a la decidida participación de la mujer en los procesos productivos del país, aunque esta jamás sea reconocida como tal, pero para que se realice debe mediar una

educación tanto técnica como profesional."(12)

La mujer que se prepara profesionalmente obtiene satisfacciones y enriquecimiento personal que le hace sentirse mejor consigo mismo, por ende se espera que tenga una buena estima, así se proyectará a todas las actividades que emprenda y dentro de ellas está su superación personal, por ello las mujeres que asistieron al taller llegaron en busca de mejores herramientas para su persona.

SUPERACION PERSONAL:

Como su nombre lo indica es una serie de actividades que el ser humano busca para realizarse como persona, permitiendo convertirse mejor y para ampliar su cosmovisión y de esta manera ser útil para sí mismo y la sociedad ya que obtiene beneficios en su salud.

La mujer para sentirse realizada busca actividades de superación como el aprendizaje; es así como se tiene a la mujer universitaria quienes tienen doble jornadas de trabajo que en ocasiones son hasta triples, por lo cual la Unidad de Salud de la Universidad de San Carlos de Guatemala tiene dentro de sus objetivos, velar por la salud física y emocional de los estudiantes universitarios, en función de ello el área de Psicología tiene a su cargo una serie de actividades entre ellas el impartir Talleres de Superación Personal. Estos talleres fueron creados en base a encuestas realizadas en el medio universitario, entendiéndose que taller es una actividad en grupo detalladamente estructurada y utilizada como medio de aprendizaje y reaprendizaje al igual que en psicoterapia de grupo, así mismo "Taller es una actividad que tiene objetivos comunes para alcanzar a través de técnicas y procesos vivenciales (aprendizaje por experiencias) un cambio que busca como producto final, la obtención de una actitud, sentimientos, pensamientos o conducta determinada.

También se puede decir que es una acción que se trabaja dinámicamente como un método o conjunto de reglas para hacer bien una cosa basada en experiencias vivenciales o prácticas, buscando mejorar o cambiar conductas, pensamientos que desarrollan una habilidad, destreza y talento a través de ejercicios vivenciales que involucran a los participantes en

(12) Paiz, Elsa y Brenda Morales. Tesis Los Conflictos Psicológicos que enfrenta la mujer universitaria (Guatemala, 1992) Pág.14

forma vivencial, emocional y racional, a tal grado que sienta e incorpore a su vida lo que están practicando en el momento de su aprendizaje."(13)

Las actividades y talleres buscan que las personas conozcan su grado de profundidad afectada, su autoconocimiento, además les proporciona técnicas para que ellos mismos solucionen su problemática. Las personas que han participado en talleres están dispuestas a recibir psicoterapia individual, de grupo, de pareja, etc., para tratar los aspectos no involucrados en los talleres.

Por lo anterior el objetivo de los talleres es tener acercamiento con las personas y colaborar en el mejoramiento de sus vidas, porque a través de estas actividades muchos pierden la resistencia a un tratamiento más largo.

Desarrollando la presente investigación realizamos una revisión de antecedentes, con el fin de observar cómo ha sido tratado el problema, a continuación se describen algunos de estos trabajos:

El estudio realizado por Delia López y Rosa Gómez, titulado "La Discriminación de la Mujer en el Campo Laboral", realizado en la Escuela de Ciencias Psicológicas, en la USAC en 1978; el problema que investigaron fue la discriminación laboral de la mujer en empresas comerciales como la industria, banca, en los campos educativos, tecnológicos y agrícola; para lo cual utilizaron las técnicas e instrumentos: encuesta y la escala D 2 del MMPI, concluyendo que la mujer asume una actividad de conformidad ante la falta de oportunidades de ascenso, esta conformidad se da porque ella no busca expectativas en su superación personal. Entre las recomendaciones que ellas dieron está que es indispensable adoptar medidas con respecto a la equiparación de salarios y trabajo eliminándose la influencia del factor sexo que ha impedido que esto se logre.

Al relacionar la conformidad que experimentan las mujeres que participaron en este trabajo en relación con el nuestro, podemos decir que la conformidad es una característica de Baja Autoestima, lo cual les impide

(13) Prado, Odilia. Taller de Relaciones Interpersonales como medio propiciatorio del cambio de actitud. Tesis. (Guatemala: 1990) Pág. 8

proponerse metas por no reconocer sus cualidades y habilidades. A pesar de la similitud, la diferencia básica es que en este trabajo se investigó la discriminación laboral de 55 mujeres, de empresas comerciales y nosotras investigamos directamente las características de la Autoestima de la Mujer Universitaria.

Otro estudio es el realizado por Clara Córdón y Lisbeth Wer. Titulado "Determinantes ideológicas que condicionan la dependencia de la personalidad de la mujer", realizado en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC en 1979. Ellas investigaron cuatro determinantes que influyen en la personalidad dependiente de la mujer, los cuales son: 1. Proceso del desarrollo histórico social. 2. Guatemala, desarrollo económico social, 3. Medios de comunicación, 4. Desarrollo psicológico de la personalidad. Esta investigación utilizó el estudio Bibliográfico, como instrumento: la entrevista. Concluyeron que el sistema en que vivimos coloca a la mujer en un rol de discriminación, en el que manifiesta una personalidad dependiente e incapaz para ser parte activa en la estructura de la economía; recomendaron que a la mujer guatemalteca debe de educárcele para que comprenda y supere el rol que en la actualidad desempeña, lo anterior tiene relación con nuestro trabajo ya que la mujer que desarrolla una personalidad dependiente no es valorada intelectualmente por sus cualidades y capacidades lo que da lugar a que no acreciente su estima, aun así esta investigación se diferencia de la nuestra porque es un estudio bibliográfico descriptivo y que el objetivo de dicho trabajo era determinar las repercusiones que tiene la estructura social-económica en relación a la dependencia ideológica de la mujer.

El estudio realizado por María Escobar y Ute Jassen, titulado "Minusvalía de la mujer hacia sí misma en la Sociedad Guatemalteca", realizado en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC en 1980, su problema de estudio fué agresión de su conyuge hacia ella y su autodesvalorización. Para lo cual utilizaron la observación directa, entrevista dirigida y cuestionario. Concluyeron que el condicionamiento social ha producido en la mujer autodesvalorización y cierta dosis de masoquismo, para lo cual recomendaron que se realicen más investigaciones en este campo y que los roles masculino y femenino sean menos específicos. Relacionando esto con nuestro trabajo la Autodesvalorización hace que la mujer tenga una estima baja la cual no le permite superarse por la rigidez del patrón cultural. El estudio anterior se diferencia del nuestro ya que las investigadoras se centraron específicamente en lo que es agresividad física del hombre hacia la mujer.

El estudio realizado por Silvia Sevilla y Lidia Cadenas, titulado "Variantes en el nivel de la autoestima en niños

preescolares a través de un programa de modificación de las actitudes paternales en la crianza de los hijos" realizado en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC en 1991, el problema investigado fue la autoestima en niños preescolares en relación a la actitud de los padres, para lo cual utilizaron técnicas de revisión y recopilación de datos de las fichas escolares, entrevista a padres y maestras, observación y test proyectivos como la Figura Humana de Elizabeth Koppitz test de la Familia de Louis Courman y un programa psicoeducativo. A través de estas pruebas concluyeron que la autoestima es el reflejo del nivel de conocimiento de sí mismo, la imagen que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado sino aprendido de nuestro alrededor, por lo que ellas recomendaron que para fomentar una buena autoestima es necesario la creación de escuelas para padres, orientación a personal docente y que la Escuela de Ciencias Psicológicas realice eventos a nivel nacional que promuevan la importancia de la formación de la autoestima. Al compararlo con nuestro trabajo se observa que la influencia del medio social puede aumentar o disminuir el conocimiento que tenga la persona de sí misma, así como su objetivo fue demostrar que es posible modificar la baja autoestima de los hijos a través de producir cambios parciales en las actividades paternales mediante un programa psicoeducativo. Este trabajo se relaciona con esta investigación ya que la autoestima es susceptible de ser modificada y ser reaprendida, la diferencia de este trabajo radica en que ellas tomaron niños preescolares comprendidos en las edades de 5.7 a 6.3 años y nosotras tomamos una muestra de mujeres universitarias.

El estudio realizado por Elsa Paiz y Brenda Morales titulado "Los Conflictos Psicosociales que enfrenta la mujer universitaria asociados a su quehacer académico y responsabilidad materna", realizado en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC en 1992, el problema investigado fueron las situaciones que enfrenta la mujer asociados a los valores de tipo moral y tradicional en cuanto a su educación superior, las técnicas que utilizaron fue un cuestionario de 28 preguntas elaborado por las investigadoras con el cual concluyeron que la mujer universitaria le crea ambivalencia la imposición de valores tradicionales con respecto a la responsabilidad materna que la limita a participar en diferentes actividades académicas para lo cual recomendaron promover la creación de una guardería universitaria para las estudiantes que no tienen quien cuide a sus hijos mientras estudian. Este trabajo guarda relación con el nuestro porque la ambivalencia no deja una estima favorable para su desarrollo personal, ya que esta es la presencia de dos sentimientos opuestos hacia una misma actividad. Aunque este trabajo guarda relación con el nuestro, hay diferencias pues la muestra que tomaron fue selectiva por ejemplo: Ser madres

con hijos comprendidos entre 0 a 10 años, que estuvieran en la jornada nocturna y que cursaran de tercero a quinto año de las diferentes unidades académicas.

El estudio realizado por Miriam Gomar, titulado "El Autoconcepto en Adolescentes" realizado en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC en 1994, el problema objeto de estudio en este trabajo es el autoconcepto el cual es una parte básica de la personalidad significativa en su adolescencia, para recabar información utilizó el test Tennessee Self Concept Scale (T.S.C.S.), concluyendo que el autoconcepto influye en la formación de la autoestima inadecuada por lo que recomendó que promueva la investigación para tener un perfil del adolescente de nuestro medio lo cual permitirá enriquecer la temática de Psicología del Adolescente. Relacionando este estudio con el nuestro nos permite ampliar más el conocimiento y reafirmar los factores que se relacionan con la autoestima del ser humano. Sin embargo las diferencias son marcadas pues el estudio lo realizaron con jóvenes de 12 a 18 años y su objetivo era el de identificar las características del autoconcepto del adolescente estableciendo su relación entre autoconcepto, autoestima y el comportamiento.

De acuerdo a todo lo anterior se elaboraron las siguientes premisas y postulados para orientarnos en la formulación de hipótesis a comprobar en esta investigación.

PREMISAS Y POSTULADOS:

- La autoestima es la capacidad que tiene la persona de manifestar aprecio y consideración para sí misma, la cual está conformada por características como: Autoconocimiento, Autoconcepto, Autoaceptación, Autoevaluación y Autorespeto.
- Los factores socioculturales predisponen los roles que se esperan de la mujer, lo que determina el concepto que se tiene de ella y el que ella tiene de sí misma.
- En la sociedad guatemalteca se da la explotación del género femenino, lo cual la priva de satisfacer, enriquecer y desarrollar su personalidad.
- En las relaciones interpersonales, las mujeres raras veces expresan abiertamente sus emociones por la inseguridad a la que han sido expuestas por los roles sociales designados.
- Las personas con una buena autoestima son aquellas que comparten, invitan a la integridad, se respetan, se valoran, tienen confianza en sí mismas y saben que son

su mejor recurso, por otra parte existen personas con menos autoestima porque manifiestan inseguridad, inferioridad, desconfianza y se hunden en la soledad.

Estas premisas nos orientaron para formular las siguientes hipótesis:

FORMULACION DE HIPOTESIS:

1. "Las características de autoestima que predominan en la mujer universitaria como desvalorización e inseguridad, son el resultado de la insatisfacción de necesidades deficitarias y de autorealización."

Variable independiente: Necesidades deficitarias y de autorealización.

Indicadores:

- Fisiológicas
- De amor
- Autoestima
- Seguridad
- Pertenencia
- Virtudes tales como: verdad, justicia, plenitud y autosuficiencia.

Variable dependiente: Característica de autoestima.

Indicadores:

- Autoconocimiento
- Autoconcepto
- Autoevaluación
- Autoaceptación
- Autorespeto

2. "El nivel de autoestima de la mujer universitaria se eleva después de participar en el taller de autoestima "

CAPITULO II

TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

"En 1995 la Universidad de San Carlos de Guatemala tenía una población de 64,000 estudiantes, esta población universitaria estuvo conformada por hombres y mujeres en su mayoría trabajadores, los cuales estuvieron comprendidos en las edades de 19 a 55 años que asistieron a las facultades que conforman la universidad."(14)

Dentro de esta población se seleccionó una muestra que se trabajó en la Unidad de Salud, esta muestra fué de tipo Intencional o de juicio porque de esta población se eligió al género femenino debido a la naturaleza ~~de este trabajo~~. La muestra fué también de tipo aleatorio, pues para obtenerla se hizo una convocatoria para que asistieran al Taller de Autoestima utilizando carteles colocados en todas las unidades académicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, a este llamado acudieron 50 mujeres las cuales estaban comprendidas en las edades de 18 a 55 años, siendo el estado civil en su mayoría solteras, con nivel económico medio bajo, pues con su trabajo cubren sus necesidades básicas.

En la tabla siguiente puede observarse la forma en que se conformó la muestra para el presente trabajo:

(14) Universidad de San Carlos de Guatemala. Avance Estadístico. (Guatemala, 1995) Pág. 21

T A B L A N o. 1

MUJERES UNIVERSITARIAS ASISTENTES A LA CONVOCATORIA DEL
TALLER DE AUTOESTIMA

(GUATEMALA JULIO-OCTUBRE DE 1995)

FACULTAD	NO. MUJERES
Ciencias Económicas	08
Ciencias Jurídicas y Sociales	07
Ciencias Médicas	01
Humanidades	12
Ingeniería	05
Ciencias Psicológicas	08
Trabajo Social	05
Ciencias de la Comunicación	02
T O T A L	50

Las técnicas e instrumentos de recolección de datos que fueron empleados para la presente investigación se describen a continuación:

Observación:

Técnica que consiste en observar las actividades de los individuos en el medio en donde se encuentren, en el caso del presente trabajo dicha observación se realizó en el salón que se utilizó para impartir el taller de Autoestima, esta fué la primera técnica que se empleó por ser básica en Psicología, ya que por medio de ella vimos las actitudes que manifestaron siendo la desvalorización, inseguridad, características que se mencionan en la Hipótesis 1 que son el resultado de la insatisfacción de las necesidades deficitarias y de actualización, así como también vino a corroborar el resultado del test inicial de Autoestima y los progresos que

se fueron manifestando a través de recibir las sesiones.

Retroalimentaciones Orales y Escritas:

Estas retroalimentaciones consistían en una serie de preguntas que primero se hacían en forma oral y luego escrita con el objetivo que las talleristas analizaran y evaluaran lo dado en cada sesión no como algo teórico, sino en qué se habían identificado, cómo lo aplicarían y en qué les ayudaría en su vida, para que la integración fuera más directa.

De esta forma también se evaluaban las características de autoestima que manifestaban en cada sesión. (Ver anexo D).

Cuestionario de Autoestima:

Para la aplicación de este cuestionario, se dió la instrucción en la cual se les pidió sinceridad al responderlo para que con el puntaje obtenido nos sirviera para conocer su nivel de autoestima antes y después del taller; así como las características de autoestima como lo son: Autoevaluación, autoconocimiento, autoaceptación, autorespeto, autoconcepto, características que se formularon en las hipótesis 1 y 2.

Esto nos sirvió al final para verificar si el taller había logrado los objetivos planteados en este trabajo.

Este instrumento es una técnica con una serie de preguntas elaboradas para interrogatorio sistemático de la personalidad cuyo contenido de las preguntas está dedicado a investigar los niveles de autoestima, las respuestas permiten formular preposiciones sobre aspectos psicológicamente significativos.

Este cuestionario fué diseñado por Wellness R. S., P.V. Valois; Roberto F.; Katherine Dayle y otros. Consta de 10 preguntas con 4 opciones literales:

- A = Fuertemente de acuerdo
- B = Acuerdo
- C = Desacuerdo
- D = Fuertemente en desacuerdo.

El puntaje se determinó con la tabla de interpretación que contiene este cuestionario. (Ver anexo B y C).

La sumatoria de estos ítems nos da un puntaje el cual se interpreta de acuerdo a la tabla de interpretación de resultados los cuales son:

40 = Mayor nivel de autoestima

35 a 39 = Alta autoestima

30 a 34 = Promedio alto

20 a 30 = Promedio bajo

Menos de 20 = Baja autoestima

Taller:

Es una actividad en grupo detalladamente estructurada y utiliza como medio de aprendizaje y reaprendizaje al igual que en Psicoterapia de grupo, con objetivos comunes, para alcanzar a través de técnicas y procesos vivenciales un cambio que busca como producto final obtener un actitud, sentimiento, pensamiento o conducta determinada, debido a lo anterior nosotras como investigadoras de ese tema; buscamos información bibliográfica con la cual elaboramos un taller de Autoestima, el mismo tuvo por objetivo dar a conocer qué es autoestima, cómo elevar la misma por medio de un aprendizaje vivencial activo, participativo, práctico y sencillo. El taller fue medio para comprobar que las necesidades deficitarias influyen en las características de la Autoestima, siendo esta la hipótesis No. 1; como también nos sirvió el taller para evaluar la hipótesis No. 2, para esto el taller se dividió en cuatro sesiones de tres horas cada una, se impartió los días sábados con un horario de 8:00 a 11:00 AM y de 11:00 a 14:00 PM en los meses de julio a octubre de 1995, siendo tres rondas con un total de veinticuatro sesiones. En el taller se desarrollaron actividades vivenciales de modo participativo de una forma gradual para ir aumentando la estima. Para esto se trabajaron los siguientes temas, uno en cada sesión:

- Escala de Autoestima

- Autoestima Alta y Baja

- Cambiando fallas y limitaciones

- Asertividad

- Roles impuestos por la Sociedad a los géneros femenino y masculino; esto último sirvió para que ella buscara estrategias para modificar y ampliar su persona para bien de ella misma.

El taller fue medio para aplicar el Cuestionario de Autoestima.

Técnicas de Análisis Estadístico de los Datos:

Para la presente investigación se utilizó en primer lugar el análisis porcentual de datos para verificar la

hipótesis 1. El análisis porcentual de datos consiste en obtener el porcentaje de los datos, para llevar a cabo este proceso se tabularon las características que se obtuvieron de las retroalimentaciones orales y escritas de cada sesión, contando su número de frecuencia de ocurrencia. Para sacar el porcentaje se multiplicó el número de frecuencias por cien y se dividió con el número de casos. Estos porcentajes se representaron a través de la gráfica de barras pues esta proporciona una ilustración sencilla y rápida de los datos obtenidos.

Para comprobar la hipótesis No. 2 se utilizó la Prueba de Wilcoxon, en esta se procedió a darle a cada sujeto un número, seguidamente se le escribió el puntaje del cuestionario de autoestima inicial designado como puntaje X y el retest identificado con puntaje Y; a cada uno se le determinó la diferencia con signos positivos y negativos; estas diferencias X Y se ordenaron por rangos de diferencias, del menor al mayor sin tomarse en cuenta los signos; cuando hubieron diferencias empatadas en el mismo rango se dividieron dentro del número de rangos para dar a cada uno el porcentaje que le correspondía colocándose los signos + - que ya tenían en la diferencia, continuando con la sumatoria de la T que son todos los rangos con signos positivos y negativos, siendo la T la columna que posea el total de menor valor.

C A P I T U L O I I I

PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

La presente investigación se realizó en la Universidad de San Carlos de Guatemala, en la División de Bienestar Estudiantil en la Unidad de Salud, con la orientación y apoyo del Área de Psicología, la cual labora en el horario de 8:00 AM a 16:00 PM de lunes a viernes y los sábados de 8:00 AM a 12:00 PM impartiendo talleres.

Se trabajó con un grupo de cincuenta mujeres universitarias comprendidas entre las edades de diecinueve a cincuenta años, de diversas unidades académicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, (ver tabla 1) este número de mujeres viene a ser minoritario comparado al número de mujeres inscritas, atendieron a este llamado las mujeres que leyeron el aviso colocado en las diversas unidades académicas, el cual las motivó a conocer del tema, llegaron con las inquietudes de reconocer sus cualidades, defectos, áreas que mejorar, cómo mejorar y elevar la autoestima, se hizo evidente que ellas llegaron con esas inquietudes debido a que durante las sesiones, la conducta que manifestaron fué de timidez, sentimientos de inferioridad, aislamiento, inseguras, poca comunicación, posponiendo sus necesidades a las de otros, rigidez en la expresión, ansiedad, malas relaciones interpersonales, manejo de culpa, esto se corroboró por medio de la observación y las retroalimentaciones orales y escritas y conforme fueron expresando una actitud positiva, fueron sintiéndose satisfechas con lo que son y con lo que hacen pues reconocieron sus cualidades, situación que las ayudó a aceptarse y valorarse, por lo que su seguridad fué más firme aumentando su comunicación asertiva. Para que ellas tuvieran estas actitudes positivas, asistieron a las sesiones del taller, siendo las que se describen a continuación:

ANALISIS DE LAS VIVENCIAS:

PRIMERA SESION:

- Al inicio de la sesión se procedió a la aplicación del cuestionario de autoestima dándose las instrucciones respectivas y también se aprovechó para solicitar la mayor sinceridad al responderlo.
- Presentación de las conductoras del taller, así como la explicación del contenido del mismo, esta situación se dió de manera cordial lo que propició un ambiente confiable y ameno para que luego se diera la

presentación de las talleristas, por medio de un juego "La canasta revuelta" con el objetivo de bajar el nivel de ansiedad y que se identificaran con sus nombres. Para iniciar el juego la canasta revuelta, se les pidió que primero hicieran un círculo con los escritorios dejando un espacio para salir corriendo y a la vez faltaba un escritorio para que el que estuviera dirigiendo la dinámica en algún momento quitara a alguna de ellas; luego se les dió las indicaciones del juego, diciéndoles que la mano derecha tendría el nombre de alguna fruta y al azar se escogió a alguien para que mencionara su fruta favorita dándole ese nombre a la mano derecha, y que cuando se le dijera a alguna esa fruta dirían el nombre de la compañera sentada a la derecha. Lo mismo ocurría con el lado izquierdo y si se decía otra fruta que no fueran las indicadas dirían su nombre; pero en el momento que se deseara podrían decir "canasta revuelta" para que todos corrieran a buscar un lugar diferente para que el que dirigía la dinámica en ese momento buscara un lugar y el que se quedara sin lugar pasaría a dirigir la dinámica, si alguien en el momento que se le preguntaba no respondía o se equivocaba pasaría a dirigir la dinámica; cuando se les indicó esto, sus reacciones fueron de sorpresa, risas, frases como ! Huy ! pero estas reacciones las ayudaron a pasar un momento agradable con lo cual se entró en un buen rapport con todo el grupo.

- Luego se les solicitó por escrito a cada una de las participantes la respuesta a: ¿Qué es autoestima? ¿Qué espera del Taller? Con el objetivo de clarificar el taller y los objetivos que perseguían las talleristas y conductoras; se trabajó primero en forma individual y luego se procedió a formar grupos de cinco para que llegaran a conclusiones de las mismas preguntas, dándose una instrucción: Que fuera el relator del grupo la persona que menos participara en el grupo, por último se apuntaban las conclusiones en el pizarrón para esclarecer las mismas e iniciar el contenido del taller de Autoestima. Entre las respuestas que leyeron las relatoras de cada grupo coincidieron en: Quererse, amarse, respetarse, reconocer sus errores, saber sus responsabilidades y aceptarlas (respuesta a la pregunta ¿Que es autoestima?). Esto nos sirvió para iniciar la escalera de autoestima y a la vez ellas iban expresando anécdotas de cuando no habían cumplido algún escalón y cómo se habían sentido.

En cuanto a qué esperaban del taller, la mayoría de respuestas estuvieron enfocadas a conocer del tema,

cómo se forma la autoestima, qué tenían que hacer para elevarla y al menos que el taller les ayudara a reforzarla por lo menos en un 80%.

Estas respuestas nos sirvieron para orientar el taller de acuerdo a las necesidades que ellas expresaron.

- El contenido principal del taller fué la escalera de autoestima, siendo el objetivo que ellas reflexionaran y se evaluaran sobre los beneficios que esta tiene en su persona.
- El siguiente paso fué dejar la tarea que consistía en verse al espejo y repetirse por las mañanas "Me amo y me acepto exactamente tal como soy".
- Para terminar la sesión se les solicitaba por escrito la evaluación del proceso terapéutico de la sesión. (Ver anexo D) Expresando su aceptación de lo dado en el taller de lo teórico- práctico y manifestando su satisfacción por la afinidad que se había formado en el grupo, pues sentían que no eran las únicas con los sentimientos de baja autoestima.

SEGUNDA SESION:

- Se inició con una pequeña retroalimentación oral de qué habían puesto en práctica, cómo se sintieron y si les había dado resultado, si - no y Por qué, el objetivo era afianzar el conocimiento de la escalera. Las respuestas de la escalera fueron:
A un principio les daba vergüenza verse en el espejo y les costaba decirse la frase, pero lo hicieron; algunas solo tres días lo efectuaron, y el resto de días, se les olvidó. Algunas no lo hicieron porque se sintieron ridículas, porque nunca lo habían hecho. Estas respuestas reflejaron la inseguridad y desvalorización que ellas estuvieron manejando al principio.
- Se preguntaba si habían realizado la tarea para saber cómo se sintieron al hacerla y si por alguna razón no la cumplían se hacía en esta sesión, dándose la siguiente instrucción: Que se pusieran de pie en dos filas de igual número, una frente a la otra turnándose para ser espejo y repitiendo la frase antes dada. En ese momento sus reacciones fueron de total sorpresa, pues si se les había dificultado hacerlo solas, les sería más complicado decirselo a otra persona y viéndola a los ojos, las reacciones observadas fueron de sudoración, esquivar miradas, sonrisas, el apretón

de manos y suspiros; al concluirlo ellas manifestaron sentimientos de haber recibido ternura, confianza, seguridad y algunas otras de malestar, angustia y ansiedad.

- Para expresar sus cualidades y que las afianzaran se realizaba la dinámica "El barco se hunde" donde las decían. Para comenzar esta dinámica, se les indicó que se enumeraran de 1 a 5 y que luego se unieran los números iguales quedando los grupos de 5 integrantes, luego se les pidió que pensarán en 5 cualidades positivas que ellas tuvieran o un mínimo de 3, para que les dijeran en voz alta cuando se les indicara, estas cualidades reafirmaron su conocimiento, respeto, imagen y aceptación hacia ellas mismas elevando de esta manera su autoestima.

Para que ellas dijeran sus cualidades se les decía que cada grupo era un barco que estaba en alta mar, el cual se iba a hundir, porque se había desatado una gran tormenta, pero que todas ellas se querían salvar colocándose el salvavidas que eran sus cualidades, por último cuando se terminó la dinámica sin que se les dijera, curiosamente siempre terminaron dándose algunas un abrazo de que se habían salvado.

- Luego se procedía a otra dinámica llamada "Tu árbol" donde se reafirmaban las cualidades ya que estas se escribían en las raíces del mismo, en el tronco su nombre, en las ramas sus éxitos y logros alcanzados.
- Después de las dinámicas se procedió a que contestaran las preguntas: ¿Qué es Autoestima Alta y Baja? incluyendo el sentimiento de inferioridad, utilizando el método de participación activa para sacar las conclusiones de cómo estas influyen en su persona y sus relaciones interpersonales.

Debido a que ya tenían el conocimiento de la escalera de autoestima las respuestas en esta oportunidad fueron más completas por ejemplo:

- Autoestima alta es cuando las personas tienen un verdadero conocimiento acerca de su persona, sabiendo que el mejor recurso es uno mismo.
- Autoestima alta es tener un buen concepto de uno mismo para respetarse y valorarse en cualquier momento o circunstancia.
- Autoestima alta es vivir la vida con alegría, aceptando y buscando soluciones para los errores cometidos así como aprender de los mismos.
- Autoestima alta es tener bien claro y conciente los pasos de la escalera para ponerlos en

- práctica en la vida diaria.
- Autoestima baja es no tener conocimiento de sus cualidades dejando que otros las pisoteen por no respetarse.
 - Autoestima baja es no valorarse, no aceptar los errores cometidos y molestarse cuando les han sido señalados.
 - La Autoestima baja por lo regular es implantada en la familia, cuando se es pequeño, pues los padres o parientes cercanos señalan los actos malos que se cometen de niños o cuando se le dá un mal concepto proyectando esa mala imagen hasta de adulto.

Esta ultima conclusión fué la que más llamó la atención, pues esta evidenció el sentir de estas mujeres.

- Completando las actividades teórico-prácticas, se realizó un ejercicio de relajación donde se hacían concientes de nuevo los momentos agradables con los cuales su autoestima Alta se retroalimentara. Este ejercicio consistió primero en ponerlas en un estado completo de relajación a través de la respiración, cuando ya se sentía el ambiente tranquilo, se les decía que recordarían un momento agradable de su vida en el cual se hubieran sentido muy bien, ya fuera en un paseo, acompañadas de alguna persona especial, si han recibido felicitación por parte de sus jefes, si las ascendieron de puesto o incrementado el sueldo etc., luego se les decía que de todas estas ideas buscarían con la que mejor se habían sentido y que revivieran estos momentos, que recuerden como se sentían tan positivas, llenas de optimismo, alegría etc., cuando ya había pasado un tiempo prudente se les decía que de nuevo empezaran a respirar como se había hecho al principio para que en la décima respiración fueran habriendo los ojos lentamente. Al terminar esta dinámica, se les preguntaba cómo se habían sentido y las respuestas siempre fueron positivas ej: Gracias por haberlas hecho recordar ese momento que ya lo tenían olvidado, recordaron cómo se sintieron de bien en ese momento y ahora en el presente se sentían igual, recordando que en esos momentos nada les afectaba, ya que a todo le encontraban solución y siempre andaban felices.

Después de que se trataba que todas o la mayoría participaran, se les recalcaban los conceptos de autoestima. además se les decía que ahora ellas ya conocían esta técnica la cual la podrían poner en práctica antes de acostarse para tener un buen sueño y un despertar con más optimismo.

- Lo siguiente fue dejar la tarea para la semana que consistía en una repetición mental de una frase " me acepto y me apruebo" con un mínimo de cincuenta veces o más.
- Al final de la sesión como siempre se hacían las preguntas de retroalimentación, en donde se obtuvieron respuestas como que pondrían en práctica este ejercicio en su vida, ya que se sintieron muy bien, también que les gustó mucho la dinámica de relajación y sobre todo que se hubiese aclarado en la sesión lo concerniente a sentimiento de inferioridad. La mayoría se mostraron muy satisfechas.

TERCERA SESION:

- Se inició con una pequeña retroalimentación oral de qué habían puesto en práctica con las tareas y contenidos anteriores, en esta ocasión las respuestas fueron satisfactorias para ellas como para nosotras, pues dijeron que la tarea de verse al espejo en esa semana se les había hecho más fácil y que no se les había olvidado; con la tarea de repetirse mentalmente la frase se habían sentido confortables, descubriéndose aspectos físicos como emocionales los cuales aceptaron con mayor optimismo.
- Para hacerlas reflexionar acerca de sus fallas y limitaciones, se trabajó la dinámica con el mismo nombre la cual consistía en entregarles una tarjetita donde escribieran en forma de lista sus tres fallas o limitaciones en forma anónima, luego se recojían de nuevo al azar para que luego las pasaran a dramatizar como tuyas en forma exagerada señalando los problemas que le causaban y luego el grupo les decía qué podían hacer para corregirlas; siendo el objetivo de la dinámica que las participantes se conocieran aún más para solidarizarse en el grupo, el objetivo se cumplió cuando se observó cómo reaccionaron ellas al verse dramatizadas por otras pues sus reacciones y comentarios fueron de: !Qué exagerada soy! !De veras que puedo hacerlo así! !No había pensado en eso!. Otras con indiferencia.
- Entre las fallas y limitaciones que ellas indicaron por medio escrito están: Ser perfeccionista, egoista, arrogante, sensible, teniendo más frecuencia entre ellas la timidez, culpabilidad, desvalorización e inseguridad, estas características no las dejaron reflexionar en los momentos que fueron necesarios para ellas. Estas fallas y limitaciones pueden observarse en la Tabla No. 2 del presente capítulo.

- Para clarificar la dinámica anterior se desarrollaba el tema la asertividad diferenciándola de la agresividad y no asertividad.
- Después se dejaba la tarea que consistía en que realizaran una autocarta con ellas mismas y realizar una encuesta de opiniones acerca del hombre y la mujer.

CUARTA SESION:

- Iniciamos con la retroalimentación, en esta sesión les preguntamos qué habían estado poniendo en práctica con lo visto hasta ahora, si les había funcionado si - no y por qué. Entre las respuesta obtenidas estuvieron:
 - De aceptación y en busca de mejoras para sí misma y de su entorno.
 - Valorar sus necesidades reales y prioritarias.
 - Reconocieron ciertos conflictos internos que les causaban molestia desde un tiempo atrás, expresando que acudirían con un profesional para resolverlos.
 - Habían empezado a expresar sus necesidades, deseos, sentimientos sin reaccionar agresivamente hacia sí mismas ni con los demás.
- Luego cada una leía su autocarta con el objetivo de reafirmar aún más sus cualidades y habilidades.
- Continuabamos con las tareas: formaban grupos para que cada una leyera su tarea, inmediatamente sacarían un listado de las ideas más comunes dichas para los hombres y mujeres, sus conclusiones serían si ellas estaban de acuerdo con esas ideas, de cómo se las van transmitiendo de generación en generación. Los resultados obtenidos de las encuestas fueron:
Para el hombre:
 - Al hombre se le atiende en la casa
 - El que tiene la última palabra en la toma de decisiones
 - El proveedor del hogar.
 - Es la cabeza de una familia
 - El que impone la disciplina en el hogar.Para la Mujer:
 - Es la que vela por el bienestar de la familia.
 - Es la administradora de los recursos del hogar.
 - Mujer al volante es un peligro
 - Las mujeres son chismosas

- Lo siguiente fue dejar la tarea para la semana que consistía en una repetición mental de una frase " me acepto y me apruebo" con un mínimo de cincuenta veces o más.
- Al final de la sesión como siempre se hacían las preguntas de retroalimentación, en donde se obtuvieron respuestas como que pondrían en práctica este ejercicio en su vida, ya que se sintieron muy bien, también que les gustó mucho la dinámica de relajación y sobre todo que se hubiese aclarado en la sesión lo concerniente a sentimiento de inferioridad. La mayoría se mostraron muy satisfechas.

TERCERA SESION:

- Se inició con una pequeña retroalimentación oral de qué habían puesto en práctica con las tareas y contenidos anteriores, en esta ocasión las respuestas fueron satisfactorias para ellas como para nosotras, pues dijeron que la tarea de verse al espejo en esa semana se les había hecho más fácil y que no se les había olvidado; con la tarea de repetirse mentalmente la frase se habían sentido confortables, descubriéndose aspectos físicos como emocionales los cuales aceptaron con mayor optimismo.
 - Para hacerlas reflexionar acerca de sus fallas y limitaciones, se trabajó la dinámica con el mismo nombre la cual consistía en entregarles una tarjetita donde escribieran en forma de lista sus tres fallas o limitaciones en forma anónima, luego se recojian de nuevo al azar para que luego las pasaran a dramatizar como tuyas en forma exagerada señalando los problemas que le causaban y luego el grupo les decía qué podían hacer para corregirlas; siendo el objetivo de la dinámica que las participantes se conocieran aún más para solidarizarse en el grupo, el objetivo se cumplió cuando se observó cómo reaccionaron ellas al verse dramatizadas por otras pues sus reacciones y comentarios fueron de: !Qué exagerada soy! !De veras que puedo hacerlo así! !No había pensado en eso!. Otras con indiferencia.
- Entre las fallas y limitaciones que ellas indicaron por medio escrito estan: Ser perfeccionista, egoista, arrogante, sensible, teniendo más frecuencia entre ellas la timidez, culpabilidad, desvalorización e inseguridad, estas características no las dejaron reflexionar en los momentos que fueron necesarios para ellas. Estas fallas y limitaciones pueden observarse en la Tabla No. 2 del presente capítulo.

- Para clarificar la dinámica anterior se desarrollaba el tema la asertividad diferenciándola de la agresividad y no asertividad.
- Después se dejaba la tarea que consistía en que realizaran una autocarta con ellas mismas y realizar una encuesta de opiniones acerca del hombre y la mujer.

JARTA SESION:

- Iniciamos con la retroalimentación, en esta sesión les preguntamos qué habían estado poniendo en práctica con lo visto hasta ahora, si les había funcionado si - no y por qué. Entre las respuesta obtenidas estuvieron:
 - De aceptación y en busca de mejoras para sí misma y de su entorno.
 - Valorar sus necesidades reales y prioritarias.
 - Reconocieron ciertos conflictos internos que les causaban molestia desde un tiempo atrás, expresando que acudirían con un profesional para resolverlos.
 - Habían empezado a expresar sus necesidades, deseos, sentimientos sin reaccionar agresivamente hacia sí mismas ni con los demás.
- Luego cada una leía su autocarta con el objetivo de reafirmar aún más sus cualidades y habilidades.
- Continuabamos con las tareas: formaban grupos para que cada una leyera su tarea, inmediatamente sacarían un listado de las ideas más comunes dichas para los hombres y mujeres, sus conclusiones serian si ellas estaban de acuerdo con esas ideas, de cómo se las van transmitiendo de generación en generación.
Los resultados obtenidos de las encuestas fueron:
Para el hombre:
 - Al hombre se le atiende en la casa
 - El que tiene la última palabra en la toma de decisiones
 - El proveedor del hogar.
 - Es la cabeza de una familia
 - El que impone la disciplina en el hogar.Para la Mujer:
 - Es la que vela por el bienestar de la familia.
 - Es la administradora de los recursos del hogar.
 - Mujer al volante es un peligro
 - Las mujeres son chismosas

-Son las encargadas del quehacer del hogar. Con estos resultados ellas sacaron la conclusión de que las mujeres deben tomar conciencia de su papel activo en la sociedad, que estos resultados son producto de una repetición de patrones culturales dados por las mismas mujeres, los cuales deben ser cambiados por nosotras mismas.

- Luego se aplicó de nuevo el cuestionario de autoestima para tener un nuevo resultado del cuestionario y así comprobar si su autoestima se había elevado.

- Al finalizar el taller se les entregó su diploma de participación avalado por la Unidad de Salud y culminamos con una Refacción, en la cual pudimos observar reacciones de satisfacción, y de agradecimiento.

continuación se presentan los siguientes resultados obtenidos:

T A B L A N O. 2

CARACTERISTICAS DE LA AUTOESTIMA EN LA MUJER UNIVERITARIA QUE ASISTIO AL TALLER, DE ACUERDO A LA APLICACION DE LA DINAMICA "ACEPTANDO FALLAS Y LIMITACIONES"

(Guatemala, julio-octubre 1995)

CARACTERISTICAS DE LA AUTOESTIMA	F	%
INSEGURIDAD	23	25
DESVALORIZACION	18	20
CULPABILIDAD	15	16
TIMIDEZ	08	09
SENSIBILIDAD	07	08
PERFECCIONISTA	06	07
POCA COMUNICACION	06	07
EGOISTA	04	04
ARROGANTE	04	04
T O T A L E S	50	100%

Se observó que en la mujer universitaria predominaron las características de desvalorización con el 20%, seguridad con un 25% y culpabilidad con 16%, estas tres características fueron las mas significativas debido a que no fueron desarrolladas ni satisfechas en su oportunidad las necesidades deficitarias, las que son: Ser aceptadas, seguridad, de pertenencia, de amor, satisfacción, de estima, la insatisfacción de necesidades no ha dado lugar a formar la autoestima adecuada; o sea el conocimiento que tenga ella acerca de sí misma y su capacidad para actuar eficazmente en la sociedad, estas características negativas le vedan la oportunidad de realizarse como ser libre y futurista, no solo las necesidades deficitarias no satisfechas son las que influyen en las características anteriores sino también el poco conocimiento de sus habilidades, necesidades, sus roles sociales, por lo cual tiene un bajo concepto de su persona reflejando una imagen pobre de sí misma, dando lugar a que se autocritique severamente no permitiéndose aceptarse a sí misma, ni respetarse, un elemento que influye enormemente es la situación histórica social que se ha encargado de transmitir a la mujer mensajes que las desvalorizan por lo que ellas restan valor a sus cualidades y aptitudes.

T A B L A N O. 3

RESULTADOS DE LA APLICACION DEL CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA DE LA MUJER UNIVERSITARIA QUE ASISTIO AL TALLER.

(Guatemala, Julio - Octubre 1995)

AUTOESTIMA	F	%
Autoestima Alta	09	18
Autoestima Baja	41	82
TOTALES	50	100%

Dentro de la población que asistió al taller de autoestima al aplicar el cuestionario inicial el 82% presentó un nivel bajo de autoestima, este punteo comprueba y confirma que las ideas y mensajes dados hacia el genero femenino de sumisión, opresión, desvalorización y los quehaceres del

gar se convierten en una cotidianidad así como dijo el
divador Zig Zlglar: "Uno es lo que es y está donde está por
que tiene en la mente"(15) este mensaje nos pone de
nifiesto que los mensajes que se han transmitido de
neración en generación afectan la manera de sentir, pensar
actuar de la mujer, los cuales han sido: pobrecitas ellas
nemos que ayudarlas, ellas son solo bondad, delicadeza y
biles, estos mensajes distorsionan las características
sitivas de la autoestima por lo que hace evidente que
nque esta estudie en la universidad, esto no significa que
la se desprenda de las obligaciones asignadas a su género
por esta razón que ella no se de el justo valor, no
diende sus intereses siendo un ser pasivo dejándose
nipular, siendo insegura, no tomando decisiones,
torecriminándose, exigiéndose más de lo que puede dar, pues
amor que se le ha enseñado es manifestar amor y protección
otros, y no sentir amor y aprecio hacia sí misma, esto la
leva a sentir incapacidad de manifestar abiertamente su
entimientos o molestias reflejando un sentimiento de
nferioridad en aspectos de su vida como el triunfo y la
elicidad.

(15) John D. Louse. en su "Usted puede sanar su vida".
(Santiago de Chile, 1970) Pag. 98

T A B L A N O . 4

COMPARACION DE RESULTADOS DEL NIVEL DE AUTOESTIMA
ANTES Y DESPUES DEL TALLER

(Guatemala, julio - octubre 1995)

PRUEBA DE WILCOXON

SUJETO	ANTES X	DESPUES Y	DIF.X-Y	RANGO DIF	CONSIG R+
01	23	30	- 7	1	1
02	22	34	+12	1.5	0.75
03	24	31	+ 7	1.5	0.75
04	22	30	+ 8	2	0.66
05	30	34	+ 4	2	0.66
06	24	37	+13	2	0.66
07	29	36	+ 7	3	1
08	23	30	+ 7	3	1
09	25	32	+ 7	3	1
10	18	33	+15	4	1
11	26	27	+ 1	4	1
12	23	33	+10	4	1
13	32	37	+ 5	4	1
14	20	35	+15	5	0.71
15	25	29	+ 4	5	0.71
16	28	33	+ 5	5	0.71
17	30	39	+ 9	5	0.71
18	23	38	+15	5	0.71
19	30	37	+ 7	5	0.71
20	20	29	+ 9	5	0.71
21	28	28	0	0	0
22	30	40	+10	7	0.87
23	20	38	+18	7	0.87
24	24	32	+ 8	7	0.87
25	27	32	+ 5	7	0.87
26	30	33	+ 3	7	0.87

PRUEBA DE WILCOXON

SUJETO	ANTES X	DESPUES Y	DIF. X-Y	RANG DIF	R +	R -
27	29	24	-5	7		0.87
28	22	29	+7	7	0.87	
29	29	34	+5	7	0.87	
30	25	25	0	0	0	
31	29	31	+2	8	1.14	
32	29	38	+9	8	1.14	
33	22	28	+6	8	1.14	
34	27	35	+8	8	1.14	
35	25	33	+8	8	1.14	
36	20	28	+8	8	1.14	
37	23	26	+3	9	2.25	
38	32	36	+4	9	2.25	
39	36	34	-2	9		2.25
40	27	31	+4	9	2.25	
41	24	26	+2	10	5	
42	29	36	+7	10	5	
43	24	33	+9	12	5	
44	20	23	+3	13	5	
45	31	39	+8	14	7	
46	25	33	+8	14	7	
47	24	29	+5	15	5	
48	23	38	+5	15	5	
49	24	38	+14	15	5	
50	25	39	+14	18	18	

T+ = 118.12
 T- = -3.12

Para determinar la efectividad del taller se plantearon las siguientes hipótesis estadísticas:

HIPOTESIS NULA:

"NO EXISTE DIFERENCIA SIGNIFICATIVA EN EL NIVEL DE AUTOESTIMA DE LA MUJER UNIVERSITARIA DESPUES DE PARTICIPAR EN EL TALLER

HIPOTESIS ALTERNA:

"SI EXISTE DIFERENCIA SIGNIFICATIVA EN EL NIVEL DE AUTOESTIMA DE LA MUJER UNIVERSITARIA DESPUES DE PARTICIPAR EN EL TALLER"

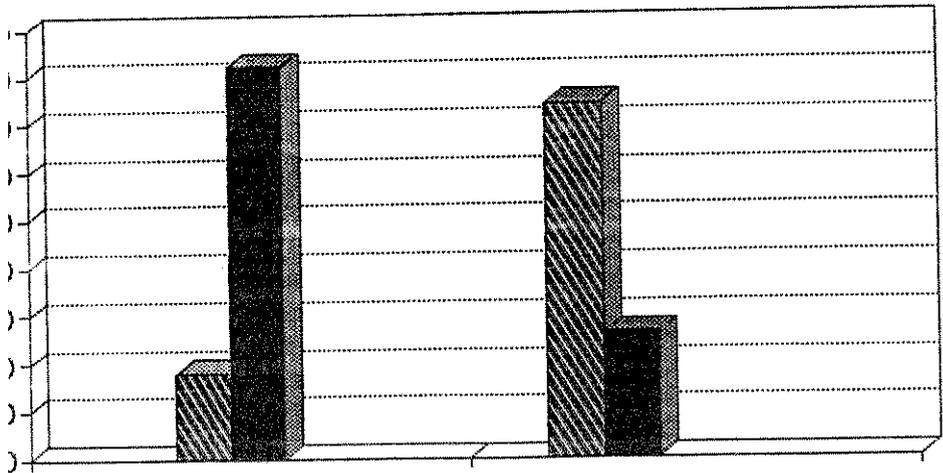
Por el valor obtenido en la tabla, la hipótesis nula se

rechaza y se acepta la hipótesis de investigación, esto comprueba que el taller de autoestima fué efectivo en las participantes, pues se observó que conforme se fueron involucrando activamente, ellas tomaron conciencia positiva de su persona reconociéndose cualidades, habilidades, destrezas que las hicieron reflexionar, por lo que su actitud fué positiva hacia ellas y por ende en su entorno social, generando autoconfianza en su diario vivir, esto nos da la pauta que empezaron a bajar los niveles de ansiedad, pues se tomaron tiempo para reflexionar acerca de su persona lo que les ayudó a tener cambios en su propia escala de valores y creencias, provocándole la aceptación y estima a su propia persona. Por lo consiguiente se comprueba que la autoestima es reaprendida y susceptible de modificarse pues cuando participaron en las actividades y ejercicios como "tu árbol, el barco se hunde, cambiando fallas y limitaciones, mensajes positivos" empezaron a desarrollar sus potenciales escondidos que provocaron una mejor actitud hacia sí mismas. (Ver gráfica No. 1).

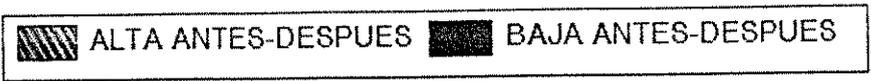
PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

GRAFICA No. 1

CUESTIONARIO AUTOESTIMA ANTES Y DESPUES



DEL TALLER



CAPITULO IV

1.1 CONCLUSIONES

- 4.1.1 La baja autoestima es reflejo de la insatisfacción de las necesidades deficitarias que no fueron satisfechas en la niñez, lo que no ha generado que se desarrollen adecuadamente las necesidades de autorealización dando como consecuencia una baja autoestima.
- 4.1.2 El género femenino por el rol que juega en la sociedad de ser entes reproductivos y productivos desarrollan características negativas de autoestima que no le favorecen en su persona y en sus relaciones interpersonales.
- 4.1.3 El nivel de autoestima de las asistentes al taller fué bajo al inicio debido al poco conocimiento que tienen ellas de sus manifestaciones, necesidades y habilidades. (Autoconocimiento).
- 4.1.4 La mujer universitaria de la muestra evaluada no acepta ni reconoce sus cualidades y habilidades, manejando una autoimagen inadecuada, lo cual la hace sentirse insegura. (Autoconcepto, autoevaluación)
- 4.1.5 Se observó que entre las necesidades no satisfechas en la niñez como lo son las de pertenencia, seguridad y amor han dado como consecuencia que desarrollen incapacidad de aceptarse a sí mismas porque no atienden sus sentimientos y emociones. (Autoaceptación, autorespeto)
- 4.1.6 El taller de autoestima fué efectivo en las asistentes al taller pues conforme fueron participando en el transcurso de las sesiones adquirieron una actitud entusiasta, positiva, de cambio, de seguridad; convirtiéndose en seres con amor hacia sí mismas para enfrentar la vida resolviendo sus complicaciones, proponiéndose metas alcanzables de éxito y felicidad.
- 4.1.7 A través del taller se pudo observar y corroborar que las asistentes al mismo llegaron a un autoconocimiento de su persona, así como de sus necesidades, habilidades y manifestaciones por lo que tuvieron una mejor forma de sentir, pensar y actuar.

4.1.8. De lo anterior se deduce que las mujeres asistentes al taller de autoestima, obtuvieron un mejor concepto, evaluación, aceptación y respeto por sí mismas, lo que ha dado como resultado que busquen opciones de éxito.

4.1.9 Los resultados obtenidos en el presente trabajo no pueden ser generalizados ya que aplican única y exclusivamente al grupo de mujeres talleristas que asistieron en el año de 1995 a la Unidad de Salud de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

1.2 RECOMENDACIONES

- 4.2.1 A la mujer en general específicamente en este caso a la universitaria, que aprenda a usar afirmaciones positivas tanto al hablar como al pensar para que al buscar en ella misma cualidades la lleven a la aceptación de lo que es, esto ayudará a mejorar su ser: en cuerpo, mente y espíritu empezando realmente a progresar.
- 4.2.2 Se Sugiere a la Unidad de Salud de la Universidad de San Carlos de Guatemala, continuar impartiendo el Taller de Autoestima en horarios específicos solo a mujeres con el objetivo de desarrollar y acrecentar su yo como mujer, para fortalecerse como género activo de la sociedad empezando por la Universidad.
- 4.2.3 A la Escuela de Ciencias Psicológicas para que implanten en las asignaturas de Psicología General Psicopatología, Psicopedagogía, Psicología del Niño, Psicopatología Infantil y Sistemas de Psicoterapia, contenidos que se refieran a la Autoestima, ya que entre más conocimientos se tenga sobre este tema se podrán formar mejores profesionales de la Psicología dando un verdadero sentido de proyección a la sociedad y en especial a la mujer.
- 4.2.4 En la Escuela de Ciencias Psicológicas se están impartiendo actualmente talleres y conferencias para los créditos extracurriculares, entonces es conveniente aprovechar y hacer énfasis en la proyección de temas que se relacionen con la Autoestima pues fomentando esto en los estudiantes, generarán y proyectarán una autoimagen positiva de la profesión del Psicólogo.
- 4.2.5 Incrementar el conocimiento de Autoestima por medio de boletines informativos a cargo de la Escuela de Ciencias Psicológicas y la Unidad de Salud, pues estos vendrían a ser capsulas de superación personal para el estudiante universitario.
- 4.2.6 A todos aquellos que tengan la oportunidad de leer el presente trabajo que reflexionen sobre su contenido, para que evalúen su medio social, su conducta y capacidad para cambiar sus creencias a todo lo positivo, de esta manera obtendrá una mejor identidad para trascender a una vida de éxito y satisfacciones.

BIBLIOGRAFIA

1. Albizurez, Miguel Angel. "La mujer en la sociedad Guatemalteca" en su siglo Veintiuno, Guatemala, 7 de marzo de 1995. 13 págs.
2. Azurdia Piedrasanta, Olga. (de) "Esa Imágen que llamamos Yo", en su suplemento Nosotras, Guatemala: Siglo Veintiuno, 10 de Marzo 1995. 15 págs.
3. Rebel, Augusto. "La mujer en el pasado, en el presente, en el futuro." Mexico: Fontamara, 1981. 3a. edición. 331 págs.
4. Castillo, Delia. "Mujer y Autoestima" Guatemala UNIFEM - UNICEF, 1992. 7 págs.
5. Dicaprio S. Nicholas "Teorías de la Personalidad" Traducción de Jorge Alberto Arellano y Ana María Palencia Guerrero. Mexico: Mcgraw-Hill: 1992. 200 págs.
6. Escobar, María y Elizabeth Janssen Ute. "La Autoestima y la Desvalorización en el Ser Humano" en su Minusvalía de la mujer hacia sí misma en la Sociedad Guatemalteca. Tesis, Escuela de Ciencias Psicológicas. USAC. 1980. 17 págs.
7. Fernandez Galindo, Rosa (de) "Tu vocación ser mujer" en su Mujer...Armonía y Estilo: Mexico: Gfaticart, 1993. 24 págs.
8. Garzaro Ceballos, Olga (de) "Autoestima de la Mujer". Guatemala, UNIFEM - UNICEF - OPS, 1990. 22 págs.
9. John D., Louise. "La Construcción de lo Nuevo" en su Usted Puede sanar su

Vida. Santiago de Chile.
Cuatro vientos, 1975. 105
Págs.

0. Lagarde, Marcela.
- "Conceptos Generales" en su
Identidad y Subjetividad
Femenina. Managua, Nicaragua
Vilma Castillo, 1992. 17
Págs.
1. Montero, Rosa.
- "Historia de las Mujeres" en
su Crónica. Guatemala, 24 de
Febrero 1995, 15 Págs.
2. Prado Jacome,
Odilia Anada.
- "Talleres de Relaciones
interpersonales como medio
propiciatorio de cambio de
actitudes". Tesis Escuela de
Ciencias Psicológicas, USAC
Guatemala, 1990. 65 Págs.
3. Reed, Evelyn.
- "La Mujer Casta, clase o sexo
oprimido" en su sexo contra
sexo o clase contra clase.
Traducción de Helga
Pawlowsky y Rosa María
Canadel. Mexico: Fontamara
S.A. 1987. 39 Págs.

A N E X O S

A N E X O "A"

TALLER DE AUTOESTIMA

ACTIVIDAD

OBJETIVOS

PRIMERA SESION:

- | | |
|---|---|
| 1. Aplicación de test | -Conocer el nivel de autoestima inicial. |
| 2. Presentación de conductoras y talleristas | -Darse a conocer y generar un ambiente cordial |
| 3. Dinámica "Canasta Revuelta" | -Bajar los niveles de ansiedad. |
| 4. Preguntas individuales y grupales con el procedimiento de pensar, escribir y discutir para unificar un concepto.
¿Qué es Autoestima?
¿Qué espero del Taller? | - Clarificación del taller y objetivos que persiguen las talleristas y conductoras. |
| 5. Escalera de Autoestima
Lluvia de Ideas
Autoestima
Autorespeto
Autoaceptación
Autoevaluación
Autoconcepto
Autoconocimiento | - Reflexión acerca de su persona para que evalúen y busquen soluciones en la superación de ellas mismas |
| 6. Tarea: Verse en el espejo y repetirse todos los días "Me Amo y Me Acepto Tal como Soy". | - Admitirse y reconocerse a sí misma. |

OBJETIVOS

ACTIVIDAD

UNDA SESION:

Retroalimentación	- Afirmar y reafirmar el conocimiento de la escalera.
Puesta en común de tarea.	- Dar a conocer sus emociones al haber realizado la tarea
Ejercicio de Autoaprobación, tomándose de las manos y viéndose a los ojos repetirán la frase de la tarea.	- Sensibilizarlas.
Dinámica: El barco se hunde, mencionar 3 de sus cualidades.	- Aprender a reconocerse y valorizarse.
Dinámica: Tu Arbol: Escribir habilidades y éxitos.	- Reconocer sus capacidades y éxitos.
Preguntas individuales y grupales, con el procedimiento de pensar, escribir y discutir para unificar el concepto de autoestima alta y baja incluyendo el sentimiento de inferioridad.	- Expresar sus reflexiones y comentarios sobre los temas.
Ejercicio de Relajación: Reviviendo momentos de autoestima alta	- Hacerles conciencia de los sentimientos que tienen de autoestima alta.
Tareas: Repetir mentalmente: "Me Acepto y Me Apruebo" cincuenta veces o más, cada día para seguir agregando cualidades y éxitos al árbol.	- Aceptación de su persona para que en la medida que se acepte modifique lo que no es grato.

PROPIEDAD DE
Bibi

ACTIVIDAD

OBJETIVOS

TERCERA SESION:

- | | |
|---|--|
| 1. Retroalimentación de la tarea. | - Conocer sus emociones al hacer la tarea. |
| 2. Dinámicas: Cambiando fallas y limitaciones. Dar a las talleristas una tarjeta en la que escriban en forma de lista tres fallas o limitaciones anónimamente, luego se recogen las tarjetas y se reparten al azar. | - Hacer terapia de grupo
- Promover en el grupo el sentimiento grupal y de comunidad
- Demostrar que toda persona tiene puntos fuertes y débiles |
| 3. Como respuesta a la actividad anterior se les clarifica lo que es Asertividad y ponerla en práctica. | - Manejar positivamente la agresividad. |
| 4. Tarea: Realizar una autocarta para recomendarse con ellas mismas, y realizar una encuesta de opinión acerca del hombre y la mujer. | - Conocer los roles del hombre y la mujer.
- Hacerles más conciencia de sus tareas. |

ACTIVIDAD

OBJETIVOS

CUARTA SESION:

- | | |
|--|--|
| 1. Retroalimentación, lectura de autocualidades de recomendación | - Expresar sus cualidades |
| 2. En grupo, unificar un concepto con las preguntas ayudándose con las encuestas realizadas.
¿Cuál es el papel de la mujer y del hombre en la sociedad? ¿Cómo actúa en la familia el trabajo y comunidad? | - Reflexión de los roles de cada sexo para no repetir los mismos patrones. |
| 3. Evaluación del taller | - Saber si se cumplieron los objetivos de las talleristas y conductoras. |
| 4. Aplicación del Test nuevamente. | - Determinar si hubo modificación en la autoestima despues del taller. |

A N E X O "B"

CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA

BIENVENIDAS AL TALLER DE AUTOESTIMA !!! Y FELICITACIONES POR HABER TOMADO LA DECISION DE QUERER APRENDER A CONOCERSE MAS A SI MISMA.

FECHA _____ FACULTAD _____ EDAD _____

COMO SE ENTERO DE ESTE TALLER _____

INSTRUCCIONES: Lea cada aseveración cuidadosamente, encierre la letra que en cada columna corresponde a su respuesta para cada ítem. Recuerde que la sinceridad al contestar nos será de mucha ayuda. GRACIAS!

	Fuerte mente de Acuerdo	Acuer do	Desa cuer do	Fuerte mente desa cuerdo
1. Siento que soy una persona que vale por lo menos en el mismo plano igual a otros.	A	B	C	D
2. Siento que tengo cantidad de buenas cualidades.	A	B	C	D
3. En general, me inclino a sentir que soy un fracaso.	A	B	C	D
4. Soy capaz de hacer las cosas bien como otros.	A	B	C	D
5. Siento que no tengo muchas cosas de que enorgullecerme como otros.	A	B	C	D
6. Tomo actitudes positivas hacia mí misma.	A	B	C	D
7. En general estoy satisfecha conmigo misma.	A	B	C	D
8. Desearía tener más respeto por mí misma.	A	B	C	D

PROYECTO DE INVESTIGACION EN PSICOLOGIA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO
INSTITUTO DE INVESTIGACIONES PSICOLOGICAS
CARRANZA, CDMX

9. Hay momentos en que verdaderamente me siento inútil.

A B C D

10. Por momentos siento que no hago las cosas bien.

A B C D

A N E X O "C"

TEST: El instrumento que utilizó fué el cuestionario que mide el nivel de autoestima, cuestionario que fué diseñado por Wellness R. S. V. P. Valcois, Robert F. Kathleen Dayle y otros. Este consta de 10 preguntas con cuatro opciones literales:

- A = Fuertemente de Acuerdo
- B = Acuerdo
- C = Desacuerdo
- D = Fuertemente desacuerdo

El puntaje se determinó con la guía de la siguiente tabla:

ASEVERACIONES	A	B	C	D
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	4	3	2	1
5	1	2	3	4
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4

INTERPRETACIONES:

- 40 = Mayor nivel de autoestima
- 35 - 39 = Alta autoestima
- 30 - 24 = Promedio Alto
- 20 - 29 = Promedio Bajo
- Menos de 20 = Baja autoestima

A N E X O "D"

RETROALIMENTACIONES ORALES Y ESCRITAS

1. Qué aprendí de teoría.
2. Qué aprendí de práctica.
3. Qué aprendí de mis compañeras
4. Qué aprendí de mi misma
5. Sugerencias

INDICE

Pág

Prólogo.....	01
CAPITULO I: INTRODUCCION	03
1.1 Marco Conceptual.....	05
1.1.1 Clasificación de las Necesidades según la teoría de Maslow.....	
1.1.1.1 Necesidades deficitarias.....	
1.1.1.2 Necesidades superiores o autoactualización.....	
1.1.2 Autoestima.....	06
1.1.3 Escalera de Autoestima según el Dr. Mauro Rodríguez.....	08
1.1.3.1 Autoconocimiento.....	
1.1.3.2 Autoconcepto.....	
1.1.3.3 Autoevaluación.....	
1.1.3.4 Autoaceptación.....	
1.1.3.5 Autorespeto.....	
1.1.4 Características negativas de Autoestima.....	09
1.1.5 Características positivas de Autoestima.....	10
1.1.6 Autoestima Alta.....	
1.1.7 Autoestima Baja.....	11
1.1.8 La Mujer en el pasado.....	12
1.1.9 La Mujer en el presente.....	15
1.1.10 Situación de la Mujer en la Sociedad Guatemalteca.....	16
1.1.11 Superación Personal.....	18
1.1.12 Revisión de Antecedentes.....	19
1.1.13 Premisas y postulados.....	22
1.1.14 Formulación de Hipótesis e Indicadores.....	23
CAPITULO II: TECNICAS E INSTRUMENTOS	24
2.1 Observación.....	25
2.2 Retroalimentaciones orales y escritas.....	26
2.3 Cuestionario de autoestima.....	
2.4 Taller.....	27
2.5 Técnicas estadísticas.....	
2.5.1 Análisis porcentual.....	28
2.5.2 Prueba de Wilcoxon.....	
CAPITULO III: PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS	29
3.1 Análisis de las vivencias.....	
3.1.1 Primera sesión.....	
3.1.2 Segunda sesión.....	31
3.1.3 Tercera sesión.....	34
3.1.4 Cuarta sesión.....	35

2	Análisis cuantitativo.....	39
3.2.1	Comparación de resultados del nivel de autoestima antes y después del taller, Prueba de Wilcoxon.....	40
3.2.2	Hipótesis estadística.....	
CAPITULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		43
4.1	Conclusiones.....	
4.2	Recomendaciones.....	45
BIBLIOGRAFIA		46
Anexo "A": Taller de Autoestima.....		48
Anexo "B": Cuestionario Autoestima.....		52
Anexo "C": Guía de Evaluación Cuestionario Autoestima.....		54
Anexo "D": Retroalimentaciones Orales y Escritas.....		

