

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

“GUÍA PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA EN LA MUJER”

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

JHOSELYN ANDREA ALVAREZ GARCÍA
JULYSSA ARACELY PÉREZ RAMÍREZ

PREVIO A OPTAR EL TITULO DE

PSICOLÓGAS

EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIATURA

LICENCIADAS

GUATEMALA OCTUBRE DE 2007

MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín
DIRECTORA

Licenciado Helvin Velásquez Ramos, M.A.
SECRETARIO

Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo
Doctor René Vladimir López Ramírez
REPRESENTANTES DEL CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS

Licenciada Loris Pérez Singer
REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES EGRESADOS

Estudiante Brenda Julissa Chamám Pacay
Estudiante Edgard Ramiro Arroyave Sagastume
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg. 1614-2004
CODIPs. 1123-2007

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

21 de septiembre de 2007

Estudiantes

Jhoselyn Andrea Alvarez García
Jullyssa Aracely Pérez Ramírez
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto UNDÉCIMO (11o.) del Acta CUARENTA Y SEIS GUIÓN DOS MIL SIETE (46-2007), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 13 de septiembre de 2007, que copiado literalmente dice:

UNDÉCIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: "**GUIA PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA EN LA MUJER**", de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

JHOSELYN ANDREA ALVAREZ GARCÍA
JULYSSA ARACELY PÉREZ RAMÍREZ

CARNÉ No.200022004
CARNÉ No.200022025

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Marina de Villagrán, y revisado por la Licenciada Sofia Helena Mazariegos Soto. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESION** del informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Helvin Veásquez Ramos; M.A.

SECRETARIO



c.c.r

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 Y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs. 073-07

INFORME FINAL

Guatemala, 23 de agosto de 2007

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO:

Me dirijo a ustedes para informales que la Licenciada Sofia Helena Mazariegos Soto, ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

"GUIA PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA EN LA MUJER"

ESTUDIANTE
JHOSELYN ANDREA ALVAREZ GARCÍA
JULYSSA ARACELY PÉREZ RAMÍREZ

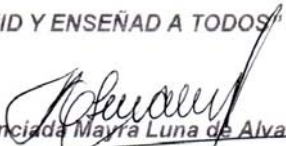
CARNÉ No.
200022004
200022025

CARRERA: Licenciatura en Psicología

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

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciada Mayra Luna de Alvarez
Coordinadora

Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.-
"Mayra Gutiérrez"



MLdA/ab.
c.c.archivo

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 Y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs. 74-07

Guatemala, 23 de agosto de 2007

Licenciada
Mayra Luna de Álvarez, Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciada de Álvarez:

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

"GUIA PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA EN LA MUJER"

ESTUDIANTE
JHOSELYN ANDREA ALVAREZ GARCÍA
JULYSSA ARACELY PÉREZ RAMÍREZ

CARNÉ No.
200022004
200022025

CARRERA: Licenciatura en Psicología

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 Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Sofia Helena Mazariegos Soto
DOCENTE REVISORA



SHMS/ ab
c.c. archivo

Marina de Villagrán
Psicóloga
Colegiada 5564

Guatemala, 16 de agosto de 2006

Licenciada
Mayra Luna de Álvarez
Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-
"Mayra Gutierrez"

Licenciada Luna de Álvarez:


Atentamente me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que he asesorado el Informe Final de Investigación titulado "Guía para elevar la Autoestima en la mujer", elaborado por las estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología:

Jhoselyn Andrea Alvarez García carné No. 200022004
Jullyssa Araceli Pérez carné No. 200022025

Considero que dicho trabajo cumple los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología y, como asesora del presente trabajo de investigación firmo este dictamen favorable y solicito continuar con los trámites correspondientes.

Reciba usted las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,


Licenciada Marina de Villagrán
Colegiada 5564
Asesora de Tesis

Marina de Villagrán
PSICOLOGA
COLEGIADO 5564

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c: Control Académico
CIEPs.
Archivo
REG. 1614-2004

CODIPs. 1572-2005
De aprobación de proyecto de Investigación

10 de octubre de 2005

Estudiantes
Jhoselyn Andrea Álvarez García
Jullyssa Aracely Pérez Ramírez
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Transcribo a usted el Punto TRIGÉSIMO CUARTO (34º) del Acta SESENTA Y DOS GUIÓN DOS MIL CINCO (62-2005) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 07 de octubre de 2005, que literalmente dice:

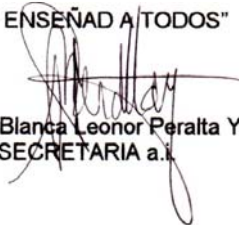
"**TRIGÉSIMO CUARTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Investigación, titulado: "GUÍA PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA EN LA MUJER", de la Carrera: Licenciatura en Psicología, presentado por:

| | |
|--------------------------------|----------------------|
| JHOSELYN ANDREA ÁLVAREZ GARCÍA | CARNÉ No. 2000-22004 |
| JULYSSA ARACELY PÉREZ RAMÍREZ | CARNÉ No. 2000-22025 |

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 Marina de Villagrán y como revisora a la Licenciada Sofia Helena Mazariegos Soto."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA a.i.



/Gladys

Guatemala, mayo de 2007

Licenciada
Mayra Luna de Alvarez
Coordinadora del Centro de Investigación de Psicología
Presente

Estimada Licenciada Luna:

La presente es para informarle que las señoritas Jhoselyn Andrea Alvarez García y Julyssa Aracely Pérez Ramírez realizaron un Taller sobre la "Guía para Elevar la Autoestima en la Mujer" de cinco sesiones, de dos horas cada sesión los días sábados del mes de febrero y marzo del año dos mil seis en el "Comedor Mery" ubicado en la 3ª. Avenida, 40-08, Zona 8.

El Taller fue realizado con cuatro trabajadoras del comedor y seis asistentes regulares, este Taller fue de gran utilidad para nosotros y nos ayudó a mejorar en nuestra vida personal y trabajo.

Por este motivo extendemos la presente para los usos que las interesadas quieran darle.

Atentamente,


Marielena Ramirez
Propietaria Comedor "Mery"
Teléfono 5586-26246

NOMINA DE PADRINOS

HENRY ERNESTO CHACÓN VALDEZ
INGENIERO CIVIL
Colegiado 4029
USAC

IRMA VARGAS MARROQUIN
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
Colegiado 4244
USAC

RUBEN RODOLFO PÉREZ OLIVA
INGENIERO CIVIL
Colegiado 3616
USAC

JULIA ELIZABETH PÉREZ OLIVA
LICENCIADA EN INFORMATICA CON ADMON DE EMPRESAS
Colegiado 5862
UNIVERSIDAD GALILEO

ACTO QUE DEDICO

- A DIOS: Ser maravilloso y omnipotente, que hace fluir sabiduría y nos da la bendición para alcanzar nuestras metas en la vida.
- A MI MADRE: Dora Leticia García.
Con especial agradecimiento por su incomparable amor, sacrificio, apoyo y comprensión, con todo mi amor.
- A MIS ABUELOS: Petrona Rodríguez (Q.E.P.D.)
Jorge y Victoria García
Por sus sabios consejos, y todo su cariño
- A MIS TIOS: Walter y Claudia García
Por ser mis segundos padres, por todo su amor y comprensión. Con todo mi amor
Maritza García
Por ser tan especial, con mucho amor
- A MIS HERMANOS: Jorge, Alex, Oscar
Con mucho amor
- A MIS PRIMOS: Juan Andrés, Rodrigo, Christa, Josè, Karla
- A MIS AMIGOS: Julyssa Aracely Pérez
Por su amistad, por la elaboración de este Proyecto con cariño.
Jessica, Eldy, Evelyn, Jennifer, Bessy, Titi, Diana, al grupo de Recursos Humanos de Elektra
Por su amistad, por todos los buenos Momentos compartidos, con mucho cariño
- A LAS LICENCIADAS: Sofía Mazariegos y Marina Villagran, por su asesoría en la elaboración de este proyecto.
Irma Vargas
Con Admiración, respeto y agradecimiento.
- A LAS FAMILIAS: Chacón Pérez, Chacón Moran, Chacón Villatoro, Chacón Argueta, Azurdia Méndez, Méndez Castillo, Laura Ramazzini y Elba Valdez. Con mucho cariño y respeto.

ACTO QUE DEDICO

- A DIOS: Por acompañarme en cada momento de mi vida y permitirme hacer realidad este logro
- A MIS PADRES: Rubén Rodolfo Pérez Oliva
Rosa Aracely Ramírez Castro
Especial agradecimiento por el amor, apoyo incondicional y esfuerzo realizado en la culminación de mi carrera
- A MIS HERMANOS: Mercy Beatriz, Rubén Rodolfo y Julio César
Con amor
- A MI ABUELA: María Magdalena Castro Corzo
Por su amor y enseñanzas
- A MIS TIOS: Ronald, Daisy, Leonel, Marielena Vásquez, Julia, Julio, Ileana, Juan, Dora, Eduardo, Marielena Ramírez, Petrona, Carlos Oliva, Víctor Oliva y Miriam Sicán.
Por su cariño y apoyo
- A MIS PRIMOS: Flor, Diana, Jorge, Angie, Alex, Lynda, Manuel, Juan Pablo, Gabriel, Andrea, Pedro, Bárbara, Vinicio, Jessika, Evelyn, Eduardo, Karen y Alan.
- A MIS AMIGOS: Jhoselyn Andrea Alvarez
Por su amistad, apoyo y el trabajo en equipo
Cristian, Jania, Miriam, Diana, Mariana, Juan Carlos, Eliot, Sofía, Walter Santizo, Walfred Morales, Cristian Lira y Javier de León
Por su apoyo y amistad
- Jorge Antonio García Méndez, Doctor Luís Honorio Arroyo, Licenciada Kathryn Janzen
Ingeniera Miriam Ruballos de Rossal
Carlos Ignacio Barrientos Hernández
Por su amistad, motivación y apoyo incondicional
Por su amor y apoyo incondicional en el logro de mis objetivos
- A LA FAMILIA: García Méndez
Por su apoyo y cariño
- A LA LICENCIADA: Marina Villagrán Por su apoyo incondicional en este trabajo y sus enseñanzas a lo largo de mi carrera

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| PRÓLOGO..... | 1 |
| CAPÍTULO I | |
| INTRODUCCIÓN..... | 3 |
| MARCO TEORICO | |
| 1.ORIGEN Y CONCEPTO DE LA AUTOESTIMA..... | 7 |
| 2. FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA | 8 |
| 3. ESCALA DE LA AUTOESTIMA..... | 10 |
| 4. EFECTOS DE LA AUTOESTIMA | 11 |
| 5. RASGOS DISTINTIVOS DE LA PERSONA CON UN NIVEL BAJO DE AUTOESTIMA..... | 12 |
| 6. ¿COMO SE DETECTA LA BAJA AUTOESTIMA?..... | 13 |
| 7. EL SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD..... | 14 |
| 8. EL SENTIMIENTO DE DESANIMO..... | 15 |
| 9. EL SENTIMIENTO DE VERGÜENZA..... | 16 |
| 10. EL SENTIMIENTO DE ANSIEDAD..... | 17 |
| 11. LAS CONDICIONES BÁSICAS PARA LA AUTOESTIMA..... | 19 |
| 12. AUTOESTIMA ALTA..... | 21 |
| 13. IMPORTANCIA DE VALORARSE..... | 22 |
| 14. ACEPTACIÓN..... | 24 |
| 15. INCENTIVO..... | 25 |
| | |
| CAPÍTULO II | |
| TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS..... | 26 |
| | |
| CAPÍTULO III | |
| PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS..... | 27 |
| CUADRO COMPARATIVO DE ANÁLISIS DE RESULTADOS..... | 36 |
| ANÁLISIS GLOBAL..... | 37 |
| GUÍA PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA EN LA MUJER..... | 38 |

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

| | |
|---------------------------|----|
| IV.1 CONCLUSIONES..... | 62 |
| IV.2 RECOMENDACIONES..... | 62 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 63 |
| RESUMEN..... | 66 |

PRÓLOGO

Un gran número de mujeres guatemaltecas presenta características de baja autoestima, lo cual repercute en el desarrollo de nuestro país. Ya que debido a patrones culturales, muchas veces la mujer es la que tiene a cargo la formación y educación de los nuevos ciudadanos guatemaltecos.

Desde ya se puede ver como los niños varían su estado de ánimo y sus comportamientos por la forma de introyectar patrones que observan en sus madres y que son compartidos y asimilados rápidamente en la infancia.

En general no existen programas que ayuden a la mujer a poseer una autoestima adecuada. Por lo que creímos importante dar a conocer diversas técnicas y procedimientos que le ayuden a elevar su autoestima. Para ello presentamos la "GUIA PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA EN LA MUJER" la cual contiene ejercicios y actividades para que las personas que trabajan con mujeres, puedan proporcionar un material práctico y adecuado. Que permita a lo largo de la realización un cambio de conductas y al mismo tiempo que las mujeres logren elevar su nivel de autoestima.

Para la Escuela de Ciencias Psicológicas es importante ya que los estudiantes podrán tener otra herramienta que podrán utilizar en su trabajo con mujeres en los centros de práctica y ayudarles a elevar la autoestima que han ido perdiendo o que no han desarrollado.

Para el desempeño profesional es importante, ya que siempre vamos a estar en contacto con mujeres en nuestro trabajo, y a través del uso de métodos y técnicas específicamente diseñadas, podemos contribuir

a que mejoren ciertos aspectos de su vida personal al poseer una alta autoestima.

Para Guatemala es importante contar con mujeres que se quieran, que se respeten, tengan confianza y seguridad en sí mismas, ya que serán mejores madres, mejores trabajadoras, y mejores ciudadanas.

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

Las investigadoras tuvieron la oportunidad de realizar su práctica psicológica en la Fundación Pediátrica Guatemalteca a lo largo de dos años, esto les dio la oportunidad de trabajar con niños, y ahí pudieron observar a las madres, abuelas, encargadas, tías, etc. que los acompañan a su tratamiento psicológico y, en algunas de ellas, observaron manifestaciones de tristeza, desesperanza, desdicha frecuente, pérdida de entusiasmo ante la vida, sensación de no importarle a los demás, sensaciones de incapacidad para educar a sus hijos, sensación de ser malas madres, malas esposas, etc, manifestaciones evidentes de una baja autoestima. Es por esto que surgió la inquietud de elaborar el presente trabajo.

Se dio inicio a la investigación, observando a la población asistente a la Fundación Pediátrica Guatemalteca, después de comprobar que existían manifestaciones de baja autoestima en las mujeres, se procedió a buscar material bibliográfico acerca de la autoestima. Luego de la observación y evaluación de dichas mujeres, y comprobar que sí poseían en su mayoría un nivel bajo de autoestima, se procedió a buscar y a graduar ejercicios y actividades que ayudaran a elevar la autoestima.

El objetivo principal de elaborar la presente guía es el de contribuir a desarrollar la salud mental de las mujeres guatemaltecas. Evaluando a la población seleccionada al azar se pudieron identificar los factores que inciden en el bajo nivel de autoestima y, de acuerdo a ello, se prepararon y graduaron los ejercicios específicos, de acuerdo al área que se iba a trabajar y a la población que se iba a aplicar.

El presente trabajo denominado **“GUIA PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA EN LA MUJER”** fue una herramienta con la cual 10 mujeres, que trabajan en el comedor “Mery” ubicado en la zona 8 de la ciudad capital, pudieron realizar diferentes ejercicios y actividades que les ayudaron a elevar su autoestima. Estos ejercicios fueron realizados de manera individual, en el comedor antes indicado a lo largo de 5 sesiones de 2 horas cada una durante los meses de febrero y marzo del año 2006.

La mayoría de las participantes asistieron de forma sistemática a las sesiones, una de ellas llegó únicamente a la tercera sesión debido a problemas familiares.

A lo largo de las sesiones se observaron cambios significativos en los comportamientos de las participantes ya que al principio algunas de ellas mostraban conductas típicas de la baja autoestima que con el tiempo fueron mejorando.

Aunque originalmente se tenía planteado la aplicación de la guía en las mujeres asistentes a la Fundación Pediátrica Guatemalteca, los talleres no fueron realizados en este lugar debido a que era muy difícil contar con la participación constante de las 10 mujeres ya que las sesiones sólo podían realizarse el día sábado y no se contaba con este número de asistentes regulares, en cambio en el lugar donde fue realizado, las participantes asistían de manera sistemática y la mayoría trabajan en dicho lugar.

Los ejercicios fueron diseñados respondiendo a objetivos específicos y ordenados en 5 capítulos de 3 ejercicios cada uno, los cuales muestran los procesos que permiten lograr alcanzar una autoestima adecuada.

La presente Guía tuvo como propósito elevar la Autoestima de la mujer, sin embargo se incluyeron técnicas para realizar un autodiagnóstico, esto fue debido a que todo proceso de cambio requiere la toma de conciencia de que es necesario cambiar y de qué manera nos afecta el no poseer un Autoestima adecuada. Únicamente realizando insight se pueden lograr cambios conductuales, cambios de actitudes y aptitudes positivos y duraderos.

Capítulo 1 Autoestima: Este capítulo estuvo orientado hacia el conocimiento de qué es la Autoestima, porque para poder cambiar el nivel de Autoestima primero hay que conocer cómo está nuestra Autoestima y cómo nos afecta en los diferentes ámbitos de nuestra vida.

Capítulo 2 Autodiagnóstico: Cada técnica de el capítulo se orientó hacia una introspección para indagar sobre el nivel de autoestima que cada una posee.

Capítulo 3 Toma de Decisiones: Este capítulo permitió a las participantes identificar las metas que quieren alcanzar y en cuánto tiempo lo pueden lograr, con metas claras y específicas y en un tiempo adecuado.

Capítulo 4 Actitudes y aptitudes: Este capítulo logró identificar los puntos positivos que los demás ven en las participantes y las hizo reconocer las aptitudes y actitudes que reflejan ante las demás personas.

Capítulo 5 Desarrollo Personal: Este capítulo permitió el crecimiento personal al hacer insight y aceptar que hubo cambios en su manera de actuar.

Los resultados de la Guía fueron positivos ya que todas las participantes de diversas maneras manifestaron cambios conductuales, de arreglo personal, en sus relaciones sociales y se proyectaron más positivas, más alegres y entusiastas y comentaban aspectos positivos en su familia y en su qué hacer diario. Al inicio de la Guía las participantes no podían o no conocían cualidades en sí mismas y veían como cualidades algo que habían hecho por otras personas o algo exterior, no tenían un concepto adecuado de lo que era Autoestima y cómo esta afectaba aspectos de su vida, situaciones que al finalizar la Guía pudieron identificar. Los ejercicios de la guía permitieron que hicieran insight y les permitió el conocimiento de lo que realmente quieren y los obstáculos que debían vencer para alcanzarlo. Al finalizar las participantes tuvieron una visión más amplia de ellas mismas y esto permitió el autoconocimiento y la percepción positiva que las demás personas tienen de ellas.

La Guía permitió un crecimiento personal visible y logró elevar la Autoestima de las participantes haciéndolas sentir aceptadas, queridas, valoradas y felices consigo mismas.

MARCO TEÓRICO

1. ORIGEN Y CONCEPTO DE LA AUTOESTIMA

La autoestima como vivencia psíquica es tan antigua como el ser humano. La historia de autoestima como constructor psicológico se remonta a William James a final del siglo XIX. James con su obra ``Los Principios de la Psicología``, estudia el desdoblamiento de nuestro yo global en un yo concedor y un yo conocido. De este desdoblamiento del cual todos somos conscientes en mayor o menor grado nace la autoestima. (1)

A finales del siglo, con el advenimiento de la psicología fenomenológica y la psicología humanística, la autoestima requiere un papel central en la autorrealización de la persona y en el tratamiento de sus rasgos psíquicos, (2)

El ser humano se percibe en el ámbito sensorial, piensa sobre sí mismo, siente en consecuencia emociones relacionadas consigo mismo, todo lo cual evoca en él tendencias conductuales coherentes, con sus percepciones, pensamientos, evaluaciones, y sentimientos. Así pues este conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias conductuales dirigidas hacia los rasgos de nuestro cuerpo y de nuestro carácter, configuran las actitudes que globalmente llamamos autoestima. (3)

1. Vivente Bonet, José ``Manual de Autoestima Sé Amigo de Ti Mismo`` Pág. 17.

2.Ibidem, Pág. 17

3.Ibidem, Pág. 18

La autoestima es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos y refleja el juicio de valor que cada uno hace de su persona para enfrentarse a los desafíos de su propia existencia. Es la visión más profunda que cada cual tiene de sí mismo y la aceptación positiva de la propia identidad.

Considerada como actitud, es la forma habitual de percibirnos, de pensar, de sentir y de comportarnos con nosotros mismos. Implica además un adecuado sentido de seguridad y pertenencia, el dominio de ciertas habilidades de comunicación social y familiar y la posibilidad de ser útil y valioso para los demás (4)

2. FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA

La familia y la religión son fuentes fecundas de valores y principios, sanos, sabios y prudentes pero también pueden serlo de culpabilidades malsanas.

La mente infantil es fácilmente susceptible de ser programada por mensajes que llegan de personas significativas para el niño. Por ello el nivel de autoestima tiene mucho que ver con la autoestima de los padres. (5)

La autoestima se forma desde que el niño fomenta el desarrollo de sus habilidades y capacidades, ganando un sentimiento de fuerza y confianza interna, la autoestima se desarrolla por una continua interacción entre el individuo y el ambiente lo que permite definir sus

4. Izquierdo M. Ciriaco ' 'La Autoestima' ' La autoestima , núcleo básico de la propia identidad. Pág 51

5. Bonet, José, op. Cit Pág 19

La autoestima se forma desde que el niño fomenta el desarrollo de sus habilidades y capacidades, ganando un sentimiento de fuerza y confianza interna, la autoestima se desarrolla por una continua interacción entre el individuo y el ambiente lo que permite definir sus rasgos de personalidad y sus papeles sociales como lo son las actividades de trabajo y descanso. Es necesario el fomento de la autoestima desde que el individuo es niño ya que de esto dependerá su autoconfianza, autorespeto y principalmente el saber que es capaz de enfrentar los retos que la vida le impone.

Una característica de fundamental importancia es el concepto que se tiene de sí mismo, depende de las experiencias que se adquiere con las personas que lo rodean y de los mensajes que le comunican respecto a su valor como persona, es decir, que, durante los 5 o 6 años de vida, la autoestima del niño se forma casi exclusivamente en la familia.

El concepto de sí mismo que tenga una persona es en gran medida, producto de sus experiencias en el hogar, así como la identificación con sus padres ya de adulto toda la responsabilidad y el derecho de estimarse está en manos del individuo, creer en la autoestima es creer en la convicción de que es capaz de vivir exitosa y felizmente y en la medida que la autoestima sea más alta, se está mejor provisto para luchar contra la adversidad de la vida, será más ambicioso se tendrá más metas, aspiraciones personales, se tiene un mayor deseo de ser productivo y de beneficiar a los demás con su productividad, además tendrá mayor desarrollo, uso de sus potencialidades y principalmente organiza y emplea el tiempo sobre la base de mantenerse

constantemente activo, desarrollando varias actividades de mejor forma posible. (6)

3. ESCALA DE LA AUTOESTIMA

Para poder conocer y desarrollar la autoestima, se siguen ciertos pasos a los que se le llama ' ' La Escala de la Autoestima ' ':

Autoconocimiento:

Es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades, conocer por qué y cómo actúa y siente. Elementos que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo logrará una personalidad fuerte y unificada.

Autoconcepto:

Es una serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta.

Autoevaluación:

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 y aprender.

Autoaceptación:

Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como la forma de ser y sentir.

6. Esquivel, Alicia Consuelo ' ' Manual de Capacitación de Autoestima ' ' Pág. 15-17

Autorespeto:

Es atender y desatender las propias necesidades y valores.

Autoestima:

Si una persona se conoce, se acepta, respeta a sí misma y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores, será capaz de desarrollar a plenitud sus habilidades físicas como mentales y obtendrá autoestima.

La frustración de las necesidades y valores hace al individuo vulnerable y alto de energía, lo que le impide el desarrollo normal de su persona. El yo social puede expresarse a través de los papeles que vive el individuo como hermano, amigo, padre, madre, vecino, etc.

Sólo una persona que se ame y respete será capaz de realizar todo su potencial, en un proceso que cada día la lleva a su total realización. (7)

4. EFECTOS DE LA AUTOESTIMA

“Favorece el aprendizaje: la adquisición de nuevas ideas y aprendizaje está subordinada a nuestras actitudes básicas, de éstas depende que se generen energías más intensas de atención y concentración.

Ayuda a superar las dificultades personales: cuando una persona goza de alta autoestima es capaz de afrontar los problemas que le sobrevienen, ya que dispone dentro de sí de la fuerza necesaria para reaccionar.

7. Ibidem, Pág. 17

Fundamenta la responsabilidad: a la larga sólo es constante y responsable el que tiene confianza en sí mismo, el que cree en su aptitud". (8)

Desarrolla la creatividad: una persona creativa únicamente surge a partir de la confianza en su originalidad y en sus capacidades.

Estimula la autonomía personal: las personas que se sienten a gusto con ellas mismas, eligen sus metas, deciden qué actividades y conductas son significativas y asumen la responsabilidad de sus actos.

Posibilita una relación social saludable: el respeto y el aprecio por uno mismo es sumamente importante para una adecuada relación con el resto de las personas". (9)

5. RASGOS DISTINTIVOS DE LA PERSONA CON UN NIVEL BAJO DE AUTOESTIMA.

"Frecuentemente se encuentran personas que no se valoran lo suficiente. Se creen poseídos por un extraño fatalismo y permanecen obedientes y pasivos ante la fuerza de ese destino. Sus talentos quedan enterrados, sin explotar. Esterilizan sus vidas por miedo a esforzarse.

En el otro extremo nos encontramos con algunos que creen, en el fondo que todo lo que hacen es perfecto. La menor crítica les entristece. Solo escuchan a los que les alaban. No quieren encararse con su limitación, huyen de ella y se refugian en el mito de la inocencia, en el sueño de perfección, en la imagen dorada que tienen de si mismos". (10)

8. Izquierdo M. Ciriaco ' 'La Autoestima' ' La autoestima, núcleo básico de la propia identidad. Pág 51.

9. Ibidem Pág. 51

10. Ibidem Pág. 60

No aceptan las críticas, ni el error, ni su con natural imperfección; no quieren romper el ídolo de cristal que se han forjado.

6. ¿CÓMO SE DETECTA LA BAJA AUTOESTIMA?

Existen distintas características o actitudes en las personas con baja autoestima, entre estas están:

“Sensación de ser inútil e innecesario, de no importar, incapacidad de disfrutar y pérdida de entusiasmo por la vida, se siente triste y desdichado frecuentemente, no se considera aceptable físicamente, siente que no tiene amigos, se considera inferior a los de más, hipercrítico consigo mismo y en estado frecuente de insatisfacción, se reconoce poco inteligente, miedo a desagradar y perder la estima y la buena opinión de los otros, hiper-sensibilidad a la crítica, sintiéndose fácilmente atacado y herido, indecisión crónica por temor a equivocarse, desesperanza, apatía, derrota, cesación de todo esfuerzo y finalmente rendición, se siente incapaz de hacer las cosas sin la ayuda de nadie, culpabilidad neurótica por la que uno se acusa y condena magnificando los errores propios, perfeccionismo que conduce a un desmoronamiento anímico cuando las cosas no salen con la perfección exigida, pesimismo, depresión, amargura, y visión negativa.”
(11)

Por desgracia existen muchas personas que pasan la mayor parte de su vida con una autoestima baja, porque piensan que no valen nada o muy poco. Estas personas esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás, y como se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega.

11. Ibidem Pág. 61

Como defensa se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento. Así, aisladas de los demás se vuelven apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia las personas que las rodean.

“Les resulta difícil ver, oír, y pensar con claridad, por consiguiente tienen mayor propensión a pisotear y despreciar a los otros. El temor es un compañero natural de esta desconfianza y aislamiento.

El temor limita, ciega y evita que el hombre se arriesgue a la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas, dando lugar a un comportamiento aún más destructivo.

Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren las personas con autoestima baja, las llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen, lo que difícilmente aceptan, manifestándose con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento, separando a los individuos, dividiendo parejas, familias, grupos sociales y aun naciones.” (12)

7. EL SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD

El sentimiento de inferioridad es la columna vertebral de la falta de confianza en uno mismo, la engendra y la alimenta. El sentimiento de inferioridad psicológica se manifiesta de modo distinto según los individuos, unas veces de manera temporal, otras de manera permanente. En este caso cuando se hace excesivo, invade la conciencia, se establece en ella para siempre y bloquea la realización de

12. Rodríguez E, Mauro “Autoestima” Pág. 26

los proyectos; paraliza la actividad esgrimiendo el pretexto de la ineficacia de cualquier empresa y condena a la inactividad y al fracaso. "De acuerdo con Adler, el sentimiento de inferioridad estaría en el núcleo de todas las Neurosis y podría generar todo tipo de conductas patológicas.

El sentimiento de inferioridad es un motor negativo que sitúa y alimenta la pobre opinión que uno tiene de sí mismo. Se pasa el tiempo dando vueltas a sus defectos, ampliándolos.

Se considera poca cosa y poco interesante, sin talento, no está a la altura. Le obsesionan sus carencias y no deja de vilipendiarse con pequeñas frases *asesinas*: no sirvo para nada, nunca lo conseguiré, soy incapaz" (13)

8. EL SENTIMIENTO DE DESANIMO

Juzgarse negativamente implica abordar cualquier empresa personal como si estuviera destinada de antemano al fracaso. Frente a la acción, usted se muestra derrotista, razona en términos de fracaso potencial y no de triunfo probable. Es incapaz de examinar con atención las cosas, sopesar las ventajas y los inconvenientes. Para usted únicamente existen desventajas. Por lo tanto, toda realización, todo compromiso, se revelan como problemáticos. El cambio y la responsabilidad le dan miedo.

Esta tendencia a exagerar las dificultades potenciales lleva aparejado un sentimiento constante de tensión e inseguridad.

13. Haddou Marie, "Tener Confianza en Uno Mismo" Pág. 38

Si tiene un proyecto, se sume en la duda: lo hago, *no lo hago, voy por ello*, no voy estos momentos de indecisión, alimentan continuas cavilaciones sobre la evaluación de la situación y sus capacidades para afrontarla.

“La desvalorización de uno mismo deja paso a una inhibición formulada en estos términos: es inútil hacer algo, si no se hace bien. Conecta con la certeza de que no merece la pena.

En estas condiciones sus proyectos de futuro son casi inexistentes; no tienen ninguna ambición ni deseos de cambiar, solo se resignan” (14)

9. EL SENTIMIENTO DE VERGÜENZA

La persona se avergüenza de:

Sus temores ante la realidad, la vida, el cambio, el fracaso, los conflictos, los demás, su juicio;

Su físico: apagado, lastimoso, fracasado, mediocre, insignificante, corriente, execrable;

Sus ideas: estúpidas, mediocres, penosas, banales, simples;

Sus defectos: timidez, nerviosismo, susceptibilidad, disimulo, pereza, torpeza, indecisión, cólera contenida;

Su emotividad, de ruborizarse, llorar, temblar, sobresaltarse, estremecerse, balbucear;

Su comportamiento: apagado, torpe, apurado, pusilánime, timorato, cobarde;

Su vida miserable.

¡Incluso le da vergüenza tener vergüenza!

14. Ibidem, Pág. 30

“La vergüenza surge cuando se tiene la certeza de que uno está en las antípodas de su ideal: Nunca seré ese ser perfecto que he soñado. Esto se aplica a todo lo que uno no ha realizado y no realizará jamás. Este sentimiento, instalado insidiosamente, se manifiesta a menudo en observaciones como: No valgo nada, no soy respetable, siempre me decepciono.

En definitiva usted se reprocha por no ser como es debido, no hacer lo que conviene y no conseguir hacerlo nunca.

Este constante sentimiento de falta se acompaña de una extrema severidad hacia usted mismo, una severidad que en ocasiones se acerca al desprecio. Las desviaciones o negligencias más nimias se transforman en fechorías inexcusables.

La vergüenza se transforma rápidamente en culpabilidad con respecto a los demás. Se hace reproches: “no valgo nada, me falta voluntad. Tiene remordimientos: “me cuesta mucho asumir responsabilidades, no pueden contar conmigo” es a la vez juez y acusado en un tribunal, sin abogado que le defienda”. (15)

10. EL SENTIMIENTO DE ANSIEDAD

La mayoría de las situaciones imprevistas a las que las personas se enfrentan tienen un elemento común: la ansiedad que se suscitan. Efectivamente, implican una doble amenaza: por una parte, el peligro, las trampas que presiente: por otra parte, su incapacidad para controlarlas

15. Ibidem Pág. 32

Hay que diferenciar con claridad el acontecimiento que desencadena la reacción de ansiedad (el estresante) que es exterior a usted mismo, de la propia ansiedad, que es la reacción del organismo y se produce en su interior. La ansiedad es una aprensión invasora, poco controlable ante los acontecimientos concretos que, con frecuencia, le sobrevienen de improviso, ante los cuales hay que adaptarse y, en general, responder con rapidez. Si consideramos sólo la vertiente negativa de la ansiedad, sus repercusiones se manifiestan en varios niveles en constante interacción:

En el cuerpo, malestar con taquicardia, sensación de ahogo, tensiones musculares, voz temblorosa, rubor, gestos más bruscos;

En el comportamiento, desorganización con aparición de conductas de huida o de inercia;

En el pensamiento, confusión con dificultades para agrupar las ideas, para razonar y concentrarse.

Surge por la certeza de que nada le suscita admiración ni le despierta afecto y traduce el miedo a ser juzgado por los demás. Cuando no alimentamos ilusiones sobre nosotros mismos, tampoco alimentamos ilusiones sobre los sentimientos de los demás hacia nosotros. Se juzga poco susceptible de ser querido, está seguro de que los demás piensen igual que uno mismo. Por lo tanto tienen tendencia a sentirse criticado o rechazado con facilidad. Se siente herido por cualquier nimiedad.

Desarrolla una extrema sensibilidad hacia la menor observación, porque contribuye a reforzar todos sus aspectos que considera negativos.

“No quita ojo a las reacciones de los demás, se mantiene siempre en guardia, esta vigilancia comporta dificultades para trabajar las relaciones, a menos que tenga la certeza de ser aceptado sin crítica.

En la mayoría de las ocasiones, la misma persona se excluye.

La excesiva sensibilidad roza la susceptibilidad, pero la persona nunca muestra lo que siente por miedo a parecer ridículo. Así pues, lleva una careta, desempeña un papel y sufre”. (16)

11. LAS CONDICIONES BASICAS PARA LA AUTOESTIMA

Si el hombre debe conseguir y mantener la autoestima, el primer y fundamental requisito es el de conservar una inquebrantable voluntad de comprender.

El deseo de obtener claridad, inteligibilidad, comprensión de todo lo que cae dentro de su percepción, es el guardián de la salud mental humana, y el motor de su crecimiento intelectual.

“La amplitud potencial de la conciencia humana depende del grado de su inteligencia, es decir, la amplitud de su capacidad abstracta. Pero el principio de la voluntad centrada en comprender sigue siendo el mismo sea cual sea el grado de inteligencia; exige la identificación e integración de lo que entra en el campo mental de la persona, hasta el punto máximo al que llegue su conocimiento y capacidad intrínsecos.

16. Ibidem Pág. 36

Desgraciadamente, ésta es una actitud que se deja de lado o se corrompe en un estadio muy temprano de la vida de la persona; y ésta se “adapta” a la sensación de vivir en un universo ininteligible, chocante y amenazador, dentro del cual es imposible tener confianza en uno mismo”. (17)

Una de las cosas más importantes que debe aprender un niño es que las emociones no son una buena guía para la acción. El hecho de que sienta deseos de hacer algo no es una prueba de que debe evitar hacerlo. Las emociones no son instrumentos de cognición ni criterios para emitir juicios.

La capacidad de distinguir entre conocimiento y sentimientos es un elemento esencial en el proceso de madurez saludable de la mente. Es vital para conseguir y mantener la autoestima.

La autoestima requiere e implica la autoafirmación cognitiva, que se expresa por medio de la política de pensar, de juzgar, y de controlar los actos en consecuencia. Suprimir la autoridad de nuestra comprensión racional (sacrificar nuestra mente a favor de sentimientos que no podemos justificar o defender) supone suprimir nuestra autoestima.

La razón es el elemento activo, iniciador del hombre, el proceso que debe generar volitivamente; las emociones son el elemento pasivo, reactivo, el producto automático de las integraciones subconscientes que, en un momento dado, pueden ser adecuadas o no a la realidad.

17. Branden, Nathaniel “La Psicología de la Autoestima” Pág. 199

Juzgar la adecuación o validez de sus respuestas emocionales es una de las funciones correctas de la mente humana.

Si desbanca la autoridad de su razón, si un hombre se deja llevar pasivamente por unos sentimientos que no juzga, pierde el sentido de la autorregulación sobre su existencia: pierde el sentido que es esencial para la autoestima.

12. AUTOESTIMA ALTA

Una persona con autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión, y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso.

“Al apreciar debidamente su propio valer está dispuesta a aquilatar y respetar el valer de los demás; por ello solicita su ayuda, irradia confianza y esperanza y se acepta totalmente a sí misma como ser humano.

La autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante; es también reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones”. (18)

En verdad que todo ser humano tiene momentos difíciles, cuando el cansancio le abrumba, los problemas se acumulan y el mundo y la vida le

18. Rodríguez E, Mauro “Autoestima” Pág. 24

parecen entonces insoportables. Una persona con autoestima alta toma estos momentos de depresión o crisis como un reto que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes, ya que lo ve como una oportunidad para conocerse aún más y promover cambios.

13. IMPORTANCIA DE VALORARSE

“He comenzado por analizar el por qué, ya sea individual o en grupo, las mujeres somos propensas a devaluar nuestra autoestima, por medio de una explicación de los principios generales que permiten una explicación que alguien se sienta valioso.

Muchas mujeres triunfadoras se estancan en una rutina en la cual, no importa qué tan grande sea el logro, sienten que no es suficiente. Necesitan hacer más y más para llenar su percepción interna de incompetencia”. (19)

La autoestima sólo puede surgir del interior, de la aceptación y la aprobación internas. Sin esta autoaprobación, los efectos de los reconocimientos externos sólo duran el tiempo que dura la gloria. Las mujeres somos particularmente vulnerables a sentirnos inadaptadas y a depender de la aprobación de los demás para sentirnos seguras.

Todas tenemos partes vulnerables, áreas en las cuales nos sentimos particularmente inseguras o con las que nos sentimos mal. Éstas son las áreas donde nuestro crítico interno constantemente nos acecha.

19. Hillman, Carolin *Cómo Recuperar Su Autoestima* Pág. 15

“Si no te agradas a ti misma es porque tú, al igual que muchas de nosotras, tienes un crítico interno que constantemente te dice que eres inadaptada e incompetente, que debiste haberlo hecho mejor, actuado mejor, sentido mejor o visto mejor.

La autoestima solo puede desarrollarse si conviertes este censor interno en un guardián amoroso y estimulante”. (20)

Cuando aprendes a valorarte, aprendes también a sentirte bien contigo tal como eres y liberas tu energía para alcanzar tus metas.

Muchas mujeres no pueden valorarse porque han sido educadas para pensar que se debe dar y no recibir. La sociedad enseña a la mujer que dar es bueno y recibir es malo. A la hora de la comida les servimos a todos primero y a nosotras al último. En la vida, de igual modo, pensamos que primero debemos ocuparnos de los demás y cumplir con todas nuestras responsabilidades, antes de que se nos permita darnos a nosotras mismas. La mujer es capaz de hacerlo todo, siempre y cuando permanezca fuera de los dominios del hombre y no lo moleste.

“Estas directrices pueden reducirse a un común denominador: Si lo yo lo hice, no puede valer mucho. Así muchas mujeres se atrapan en un círculo vicioso: ansían desesperadamente probarse a sí mismas y a los demás que pueden ser y son exitosas, para lo cual utilizan reglas que están totalmente en su contra y así evaluar los resultados de sus esfuerzos, por lo cual no pueden verse más que como un fracaso cuando no alcanzan logros supra-humanos.

20. Ibidem Pág. 20

Lo que sobrepasa la realidad son las expectativas de que podrás alcanzar tus metas sin el apoyo de ti misma. La manera de creer y cambiar para lograr lo que esperas de la vida no es criticándote, sino ayudándote a sentirte bien como eres". (21)

14. ACEPTACIÓN

La compasión y la aceptación van de la mano. Cuando nos respondemos a nosotras mismas con compasión en vez de deprimirnos y decepcionarnos de nosotras, nos estamos aceptando.

Como el ser humano imperfecto que somos. Todos tenemos problemas y fracasos, y cosas que hemos echado a perder, o que no hemos podido superar.

Aceptarte significa reconocer y apreciar tus atributos positivos, además de advertir tus fallas y comprender que no sólo son parte de la condición humana, sino también producto de tus experiencias individuales.

La aceptación conduce al cambio. Ésta es una de las grandes paradojas de la vida. Enfrentarte a ti misma y aceptar de manera constructiva, no crítica aquello que antes negabas u odiabas de ti te ayuda a cambiar lo negativo en positivo; no aceptarte te mantiene estancada.

Cuando nos aceptamos, nos acercamos a nosotras mismas y aceptamos lo que los demás nos dan. Mientras más recibamos, más tendremos para dar.

21. Ibidem Pág. 24

Para llenar el vacío dentro de ti, tienes que permitirles a los demás conocer tus defectos. Sin embargo, no podrás hacerlo si tú misma no te permites conocerlos, pero sin criticarte ni reprenderte. A medida que aprendes a valorarte, te capacitas para abrirte a ti misma y a otros, obteniendo así el cuidado, la aceptación y la aprobación que necesitas y mereces.

“Aprender a aceptarte a ti misma es un proceso que se da paso a paso, con el tiempo. A medida que avanzas, estás destinada a encontrar viejos hábitos y patrones que te hacen retroceder. Por lo tanto, una de las primeras cosas que debes aceptar es que no vas a cambiar de la noche a la mañana. El cambio ocurre con lentitud, y a cada paso necesitas valorar lo que estás haciendo, más que enfocarte en lo que no estás haciendo”. (22)

15. INCENTIVO

“Todos necesitamos aliento para crecer. Alcanzar metas y confiar en que podemos lograrlas. Las mujeres que no fueron suficientemente alentadas en su etapa de crecimiento, con frecuencia tienen dificultades para alentarse ellas mismas. La sociedad está llena de mensajes que las inducen a ser objetos bellos en espera de ser juzgados y elegidos, no seres humanos plenos”. (23)

22. Ibidem Pág. 32

23. Ibidem Pág. 34

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DE LA GUÍA

MUESTRA

La unidad de análisis constó de 10 mujeres que trabajan y asisten al comedor "Mery".

La muestra fue elegida al azar.

ENTREVISTA ESTRUCTURADA

Se realizaron entrevistas estructuradas con preguntas cerradas, que se aplicaron a mujeres que trabajan y asisten al comedor "Mery" ubicado en la zona 8 de la ciudad capital esta entrevista consistía de 15 preguntas que sirvieron para evaluar el nivel de autoestima en cada una de ellas.

GRUPOS FOCALES

Se reunió a un grupo de mujeres con características más o menos comunes en cuanto a nivel académico o profesión, quienes fueron sometidas a una serie de preguntas en forma simultánea, relacionadas con el tema de la baja autoestima, a este grupo de personas se les aplicó la guía.

La forma de análisis de resultados fue cualitativa, debido a que lo que deseábamos comprobar era la validez y confiabilidad de la guía y pudimos comprobar la validez ya que si ayudo a elevar la autoestima a las mujeres a las que fue aplicada.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan el análisis de los resultados de tres distintas formas, primero de forma individual, en la cuál se evidencian los cambios observados en cada una de las participantes, seguidamente un cuadro comparativo de los sentimientos iniciales y los sentimientos finales de las participantes, y por último un análisis global. Interpretando dichos resultados pudimos comprobar la validez de nuestra guía.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

PARTICIPANTE No. 1

Mesera

29 años

CAMBIOS POSITIVOS OBSERVADOS

Durante la primera sesión se observó que se encontraba muy triste y deprimida por la pérdida de su trabajo, prefería no hablar con las demás y no compartía, se sentaba aislada y pensaba que tenía que trabajar muchos puntos en su vida debido a la etapa por la que estaba pasando, en las últimas sesiones tuvo un cambio importante, ya que le gustaba compartir con los demás, hacía comentarios y se mostró más participativa.

Sus principales prioridades a trabajar eran: la actitud mental positiva y técnicas para establecer metas, lo cual mejoró grandemente ya que al final expresa "me gusta ser buena consigo misma", " me

siento importante en mi vida”, “me siento apreciada por la gente”, “soy importante para todos”, lo cual ella no sentía al principio, ya que no veía atributos positivos en ella misma y se veía muy decaída, cosa que cambió grandemente. Con respecto a su propósito de contar con técnicas para establecer metas, lo puso en práctica de manera adecuada, ya que en el proceso de trabajo de la guía ella se planteó metas como conseguir un trabajo y tener negocio propio, cosas que eran muy importantes en un principio y de las cuales se pudo dar cuenta que no dependía completamente su felicidad, ya que en una de las frases de trabajo expresa: “las chicas buenas hacen más que trabajar”.

Durante las sesiones ella logró identificar sus cualidades positivas y sus puntos a trabajar, cosa que al principio ella no conocía y veía como cualidades su apoyo a los demás, lo cual logra cambiar al expresar que no puede construir su felicidad a costa de los demás. Y logra identificarse así misma como: generosa, tacaña, puntual, organizada, eficiente y honesta.

Al inicio de su trabajo se ve así misma como una mujer de hogar y ve como su mayor logro el poder estabilizar su hogar y como mayor atributo el cuidar a su esposo, durante el proceso de trabajo se ve un cambio en el que se ve así misma como una mujer trabajadora, con deseos de tener un negocio propio y dinero.

PARTICIPANTE No. 2

Mesera

45 años

CAMBIOS POSITIVOS OBSERVADOS

Durante las primeras sesiones se veía como una persona cansada, que sólo pensaba en su trabajo y lo veía como algo primordial y aunque percibía la necesidad de dedicarse un tiempo así misma y no lo hacía por el dinero y por el tiempo que tendría que quitar de su trabajo.

Durante la última sesión se veía mucho más relajada y tranquila y más preocupada por sí misma, ya que logró una de sus necesidades primordiales, dedicar un tiempo para algo que le gusta y vio su necesidad de hacer algo diferente que le diera satisfacciones como es el estudiar repostería, que es algo que le gusta y para lo que logró hacer un tiempo entre tanto trabajo. El dedicar un tiempo para hacer algo que le gusta era una meta a largo plazo y lo inicia mucho antes ya que percibe que necesita algo más en su vida.

Uno de los cambios grandes es que ya no ve únicamente su trabajo como lo primordial ya que en sus afirmaciones positivas se encuentran:

1. Soy importante en la familia
2. Me siento satisfecha con lo que tengo
3. Soy útil a la humanidad
4. Doy gracias a Dios por lo que tengo
5. Me gusta la educación y darla a los demás
6. Me agrada respetar a las personas

Además en una de sus afirmaciones positivas logra darse cuenta de lo que realmente le gusta qué es la educación.

PARTICIPANTE No. 3

Estudiante

23 años

CAMBIOS POSITIVOS OBSERVADOS

Una de sus prioridades a trabajar es el tener técnicas para establecer metas, lo cuál logra realizar adecuadamente debido a que a lo largo de la guía realiza ejercicios con metas realistas y con un tiempo adecuado. Además identifica los recursos con los que cuenta para alcanzar las metas que se propone como lo son la determinación, el deseo y el tiempo y los impedimentos que percibe para alcanzar estas metas son la pereza, la televisión y la desorganización.

Al iniciar la guía ella expresó que el mensaje más positivo que le dieron sus padres es "ser inteligente para hacer lo que quiera" y en el último capítulo llega a darse cuenta que sus padres son personas significativas que influyeron para que su nivel de autoestima sea bajo, ya que expresa: mi madre hizo que me viera como "gorda, fea, creída, inteligente, poco femenina y mala" y su padre hizo que se viera como poco interesante, sin opinión, tonta e insignificante". Luego de expresar como hicieron estos modelos que se viera así misma en una de las actividades expresa que empieza a darse cuenta de que tiene cosas positivas y que nada grave pasa si no le gusta a los demás, lo cual anteriormente era diferente, ya que expresaba que si no despertaba simpatía en los demás se sentía mal.

Otra de las prioridades a trabajar expresada por ella era el nivel general de autoestima lo cual logra mejorar debido que al final de la

guía ella expresa: “empiezo a darme cuenta de que tengo cosas positivas”.

Dentro de la guía se realizaron dinámicas de grupo, en las cuales participó , también compartió con varias compañeras que no conocía y a la tercera sesión ya se sentaban juntas, este es un gran avance ya que al principio se sentaba aislada y expresaba que deseaba mejorar sus aptitudes sociales interpersonales. En una de las dinámicas se le pidió que expresara sus cualidades, lo cual realizó con facilidad.

PARTICIPANTE No. 4

Estudiante

21 años

CAMBIOS POSITIVOS OBSERVADOS

Aunque su nivel de autoestima al empezar era adecuado lo cual se puede observar no solamente en sus respuestas, sino que en su arreglo personal y en su relación con las demás compañeras, se logró reforzar ya que logró hacer insight, esto es debido a que expresa en el último capítulo que se ha dado cuenta de que tiene seguridad en sí misma, que se quiere tal como es y que se proyecta como alegre y que si pudiera experimentar la alegría de ser, se sentiría feliz y ganadora. Al empezar a trabajar ella expresaba que debía trabajar en mejorar su autoestima y al finalizar la guía ella se da cuenta que su autoestima es una autoestima adecuada.

Otro de los aspectos positivos es que logra identificar a su madre como un modelo positivo que ha influido en su autoestima ya que expresa que ella hizo que se viera así misma como: buena hija,

inteligente, atractiva, alegre y sociable. Además ella ve a su madre como una buena madre, la cual la apoya en todo.

En sus metas a largo plazo, mediano plazo y largo plazo identifica que le gustaría poder trabajar para poder desempeñarse laboralmente, lo cual siente que la haría sentirse mejor y los recursos con los que cuenta para poder alcanzar esta meta son el apoyo de su familia, apoyo de sus amigas y apoyo de su novio. Ella se pone como límite de tiempo para poder conseguir trabajo un mes.

Seis afirmaciones positivas sobre ella misma que expresa son "soy buena hija, soy sincera, soy alegre, soy perseverante, soy positiva y ayudo a las demás personas.

PARTICIPANTE No. 5

Maestra

20 años

CAMBIOS POSITIVOS OBSERVADOS

Desde el primer capítulo habla acerca de tener una familia, ya que al preguntarle por qué le gustaría ser recordada en su vida expresa "por lo bueno que deje en mis hijos" y esto persiste en el segundo capítulo ya que al pedirle que describa un día de su vida actual, la mayor parte de su tiempo es ocupado por su trabajo y en un día a largo plazo, se ve así misma como un ama de casa, con una hija y un bebé, realizando únicamente labores dentro del hogar, cambiando pañales y yendo al mercado.

Expresa en una de las frases del segundo capítulo que no tiene la capacidad mental para estudiar en la universidad y a lo largo del

capítulo expresa como una de sus metas en la vida estudiar en la universidad y terminar los semestres con buen punteo, también algo significativo es que su trabajo como maestra es su mayor logro y posteriormente en sus metas a corto plazo se plantea conseguir un trabajo mejor.

Logra mejorar su autoestima debido a que al inicio dudaba de su capacidad intelectual y en el último capítulo utiliza frases significativas como lo son: "soy inteligente en cada cosa que hago", además de que utiliza la frase "no hay trabajo que una mujer no puede lograr. "

A lo largo de la guía del segundo capítulo logra plantearse metas realistas y con un tiempo adecuado, es aquí en donde en gran parte se da cuenta de que sus metas en la vida no son únicamente formar una familia, sino que le gustaría estudiar en la universidad y tener un mejor trabajo.

PARTICIPANTE No. 6

24 años

Estudiante

CAMBIOS POSITIVOS OBSERVADOS

El nivel de autoestima de esta persona es realmente bajo, ya que si tuviera que admitir que se gusta así misma se sentiría poco apenada, triste, desanimada, angustiada y dudosa. Pero luego en uno de los ejercicios logra hacer insight lo cual es muy importante para poder cambiar la autoestima, esto se muestra cuando expresa "comienzo a darme cuenta de que mi autoestima no es tan alta" y "hay más cosas que me gustan de mí". El hecho de que simplemente se esté dando cuenta de que hay cosas que le gustan de sí misma es algo muy positivo

ya que anteriormente expresó que no puede admitir que se gusta así misma porque se sentiría triste y apenada.

Luego de lograr hacer insight, se da cuenta que si pudiera experimentar la alegría de ser se sentiría: ‘feliz, ganadora, realizada completamente rebotante de alegría, que soy dueña del mundo, que puedo conquistar a cualquier chavo.’

Otro avance significativo es que también logra identificar modelos familiares que influyeron de manera negativa en su autoestima como su madre que hizo que se viera como necia, fea, desnutrida, antisocial, que vale mucho y querida y su padre que hizo que se viera así misma como flaca, querida, inteligente, bonita, antisocial y exitosa.

En sus metas a largo plazo se visualiza a sí misma como una persona de éxito profesional y personal, la cual tiene un hogar, el lograr visualizarse a sí misma de manera positiva es algo muy importante, porque con esto logra darse cuenta de que puede alcanzar las metas que se propone de una manera adecuada y con un plazo de tiempo indicado.

PARTICIPANTE No.7

51 años

Dueña de comedor

CAMBIOS POSITIVOS OBSERVADOS

Al principio de las actividades se les preguntó a las asistentes si sabían que era la autoestima y ella no quiso participar, en el segundo capítulo se realizó una dinámica en la cual nos debían contar que sabían

de la autoestima, a lo que ella respondió es sentirse bien en lo que uno hace y como uno es y yo me amo, me quiero mucho y soy feliz. El haber realizado sus metas a largo plazo fue algo muy positivo, ya que gracias a esto ella logró darse cuenta que si sigue trabajando tanto y sin descansar en unos años va a estar cansada y agotada. Además al realizar sus metas incluyo los pasos que debe seguir para poder alcanzarlas entre los cuales estaban: superarse, descansar y viajar.

Al pedirle que cambiara sus frases simientes o frases que ella sentía que le han hecho daño colocó lo siguiente: me siento bien siendo mujer, no lloro mucho, no necesito fajarme, me siento bien y mentira las mujeres somos felices. Algo que se ve significativo en su frases es que expresó no necesito fajarme, esto es debido a que ella es bastante obesa y dentro de sus afirmaciones colocó la frase yo me amo, no necesito estar delgada para que me valoren. Y luego de escribir esta frase a continuación escribió lo que leo es una forma de dar escape a mis sentimientos.

Al terminar sus afirmaciones positivas realizó un dibujo de ella misma, en el cual se dibuja muy alegre y sonriente, esta hoja fue calificada por ella misma y se colocó cien puntos, después de autocalificarse colocó a la par del dibujo soy bella.

CUADRO COMPARATIVO DE ANÁLISIS DE RESULTADOS

| PARTICIPANTE | SENTIMIENTOS INICIALES | SENTIMIENTOS FINALES |
|--------------------|--|---|
| PARTICIPANTE No. 1 | Tristeza, depresión, Aislamiento | Identificación de Cualidades, generosa, puntual, organizada, eficiente, honesta, social y animada. |
| PARTICIPANTE No. 2 | Cansada, falta de interés En sí misma e interés únicamente en el trabajo | Relajada, tranquila, preocupada por sí misma, dedicó tiempo en otras actividades, satisfecha con lo que hace. |
| PARTICIPANTE No. 3 | Perezosa, desorganizada, sentimientos negativos hacia sí misma. | Identificación de cualidades, participativa, actitudes interpersonales adecuadas. |
| PARTICIPANTE No. 4 | Interesada en mejorar su autoestima | Seguridad en sí misma, alegre, feliz y ganadora |
| PARTICIPANTE No. 5 | Sentimientos de incapacidad para realizar actividades laborales y educativas | Planteamiento de metas realistas, deseos de mejorar tanto en su vida laboral como educativa. |
| PARTICIPANTE No. 6 | Apenada, Triste, desanimada y dudosa, necia, desnutrida, antisocial. | Alegría, realización, feliz querida, inteligente, social y exitosa. |
| PARTICIPANTE No. 7 | Cansada y agotada | Bien, sonriente, alegre, bella. |

ANÁLISIS GLOBAL

La Autoestima adecuada es la suma de confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos y refleja el juicio de valor que cada uno hace de su persona para enfrentarse a los desafíos de su propia existencia. Considerada como actitud, es la forma habitual de percibirnos, de pensar, de sentir y comportarnos como nosotros mismos. Implica además un adecuado sentido de seguridad y pertenencia, el dominio de ciertas habilidades de comunicación social y familiar y la posibilidad de ser útil y valioso para los demás.

Las participantes no contaban con Autoestima adecuada ya que al inicio presentaban rasgos distintivos de un nivel bajo de Autoestima tales como: sentimientos de desánimo, tristeza, duda, sentimientos que salían a relucir por diferentes causas en cada una de ellas, algunas en las primeras sesiones no compartían con sus demás compañeras, y a lo largo de la aplicación de la guía estos aspectos fueron cambiando, ya que las participantes relataron que se sentían más tranquilas, relajadas, su arreglo personal mejoró significativamente, las relaciones interpersonales fueron mejores tanto en el grupo como fuera de él. Todas hacían afirmaciones positivas de sí mismas, se sentían contentas, algunas se inscribieron en cursos y se logró comprobar la eficacia de la guía.

Dado al estudio realizado creemos importante que la Autoestima se forme desde que el niño(a) empieza a fomentar el desarrollo de sus capacidades y habilidades, ganando un sentimiento de fuerza y confianza interna.

A continuación se presenta el modelo de la guía utilizada para nuestro estudio.

PARTE I AUTOESTIMA

EJERCICIO 1

¿CÓMO DEFINIRÍA USTED LA AUTOESTIMA?

Marque la oración que ayude a definir lo que significa para usted la autoestima.

Para mí la autoestima significa:

- Creer en mí misma y en mi propio valor.
- La capacidad de ver el lugar que tengo en el mundo en forma realista y optimista.
- Una confianza en mi capacidad para hacer cambios y enfrentar el reto de mi vida.
- La capacidad de entender mis flaquezas y trabajar en el mejoramiento de puntos débiles específicos.
- El conocimiento de mí misma y la aceptación de dicho conocimiento.
- La capacidad de reconocer que soy única y estar orgullosa de las cosas que hacen que "yo" sea única.
- La convicción en mi propio valor y una admiración saludable por mis aptitudes.
- Creer en lo que puedo hacer: una visión y confianza positivas para intentar hacer algo nuevo.

- La capacidad de evaluar y aplicar mis aptitudes de manera positiva y optimista.
- Entender que valgo, ante mi misma y los demás, sin importar la situación.
- Saber quién soy: lo que puedo hacer y cómo proyectar este conocimiento.
- Amarme a mi misma, sin importar ninguna actuación en particular.
- Gustarme, respetarme y estar dispuesta a asumir riesgos, y a aceptar el fracaso.
- Aceptar quien soy y tener el valor y la fuerza para diseñar mi vida como quiero que sea.

EJERCICIO 2

INSTRUCCIONES:

Antes de que empiece a explorar su autoestima, por favor PIENSE y RESPONDA las siguientes preguntas. Escriba sus impresiones o pensamientos iniciales.

Es importante que sea honesta al responder.

1. Escriba tres palabras positivas que la describan.

1. _____

2. _____

3. _____

2. ¿Qué factor es el que contribuye más a su autoestima?

3. ¿Cuál considera su mayor logro?

4. ¿Cuál diría su mejor amiga que es su atributo más positivo?

5. ¿Cuál fue el mensaje mas positivo que le dieron sus padres?

6. ¿Qué sería aquello por lo que le gustaría ser recordado en su vida?

AUTOCONCEPTO

EJERCICIO 3

Pida a cada una de las personas que la aprecian que le digan:

1. Que es lo que más les gusta de usted
2. Momentos en los que sintieron que usted les sirvió de ayuda
3. Qué piensan ellos que la hacen ver diferente a los demás.

Luego realice una lista con el nombre las cosas buenas que los demás ven en mí.

En la cual escribirá todas las frases y palabras positivas que recibió de los demás, también puede agregar palabras o frases positivas que ha recibido a lo largo de su vida, al lado de estas frases deberá escribir quien se lo dijo.

Al realizar esta lista imagine y escriba qué pudo haber hecho que los demás piensen estas cosas de usted, o en qué momento ellos notaron esta cualidad suya, si fue en algún momento en que ellos necesitaron de su ayuda o si es porque usted frecuentemente actúa de la forma que le dijeron.

Luego piense si esto que ellos le dijeron tiene que ver con el cariño o la aceptación que ellos demuestran siempre hacia usted y si usted sabía que contaba con éstas cualidades.

PARTE 2

AUTODIAGNÓSTICO

EJERCICIO 1

¿CUÁN ELEVADA ES SU AUTOESTIMA?

INSTRUCCIONES:

Escriba "V" de verdadero o "F" de falso después de cada afirmación, refiriéndose a la manera que usted siente y piensa que actúa.

- _____ 1. Considero que mi trabajo y vida ha progresado más por suerte que porque yo lo merezca.

- _____ 2. A menudo me encuentro preguntándome: "¿por qué no puedo tener más éxito?"
- _____ 3. Creo que si me lo propongo podría hacer las cosas mejor.
- _____ 4. Considero un fracaso el no lograr mis objetivos.
- _____ 5. Cuando los demás son amables conmigo, sospecho de ellos.
- _____ 6. El alabar a los demás por sus atributos muchas veces me hace sentir incómodo.
- _____ 7. Es difícil ver que ascienden a mis compañeros de trabajo porque muchas veces siento que yo lo merezco más.
- _____ 8. Casi nunca me desanimo cuando las cosas no me salen bien.
- _____ 9. Cuando las cosas van bien, por lo general no me duran mucho.
- _____ 10. Le doy gran importancia a lo que los demás piensan de mí.
- _____ 11. Me gusta impresionar a los que están a mi alrededor
- _____ 12. Me resulta difícil enfrentar mis errores.
- _____ 13. No siempre me siento cómoda explicando lo que quiero decir.
- _____ 14. Me resulta difícil pedir disculpas.
- _____ 15. Le tengo miedo a los cambios en mi vida.

- _____ 16.El aplazar las cosas es uno de mis hábitos de trabajo.
- _____ 17.A menudo me encuentro pensando: "¿Para que intentarlo?, no lo lograre".
- _____ 18.Cuando mi jefe me alaba, por lo general no le creo.
- _____ 19.No creo que mis compañeros de trabajo deseen que yo avance en el terreno profesional.
- _____ 20.Evito tratar a la gente a la que considero no agradar.
- _____ 21.Mi actitud hacia la vida podría mejorar.
- _____ 22.Para ser honesta, tiendo a culpar a los demás de lo malo que está sucediendo con mi vida.
- _____ 23.Me resulta difícil ver lo bueno en los demás.
- _____ 24.No considero que la gente pueda cambiar sus actitudes.
- _____ 25.Realmente no creo que un libro de autoayuda pueda marcar una diferencia en la autoestima de nadie.

Sume todos sus verdaderos y falsos

VERDADERO:_____

FALSO:_____

Si en más de la mitad de las afirmaciones puso "VERDADERO", talvez sería conveniente que dedicara un tiempo para pensar en su vida, a solas o en compañía de un asesor. Piense por qué tiene estos sentimientos.

Si contesto "FALSO" a la mayor parte de las afirmaciones, al parecer tiene una buena autoestima y está en camino para tener más éxito y satisfacciones.

LA ACTITUD ES LA CLAVE Y EL ÉXITO INTERNO ES EL PRIMER PASO PARA LOGRAR EL ÉXITO EXTERNO.

EJERCICIO 2

Copie, clara y específicamente alguna acción suya que no le haya gustado.

Explique por qué esa acción es equivocada.

Luego cierre los ojos e imagine que el que cometió esa acción no fue usted sino un amigo al que quiere mucho.

Imagine que hace preguntas a ese amigo, que le hace hablar, que le ayuda a expresar en palabras por qué actuó de esa forma en ese momento. Luego imagine que aplica el mismo sentimiento con usted mismo.

¿Cómo le hace sentir? ¿Qué descubre?

Después considere esto: Si sintiera que es apropiado y deseable mostrar esa actitud de aceptación con alguien que amo, ¿estaría dispuesto a mostrarla consigo mismo?

Por supuesto, si no se ofreciera esa oportunidad a usted mismo, es probable, que tampoco se la ofreciera a otro. Cuando somos severos al juzgar nuestra propia conducta, por lo general no lo somos menos al juzgar la de los demás.

EJERCICIO 3

EVALUACIÓN PERSONAL

Utilizando el listado a continuación establezca prioridades respecto a lo que considere que debe cambiar en su vida y colóquelas en las líneas de abajo. No seleccione menos de tres ni más de seis áreas en las que quiera trabajar para mejorarlas.

- A. Actitud mental positiva
- B. Programa de ejercicios físicos
- C. Enfoque / dirección de la profesión
- D. Aptitudes sociales / interpersonales
- E. Toma de decisiones
- F. Asumir riesgos / superar miedos
- G. Técnicas para establecer metas
- H. Presentación personal / autoimagen
- I. Entrenamiento para hablar en público
- J. Entrenamiento en habilidades profesionales
- K. Equilibrio en vida personal y laboral
- L. Aptitudes de negociación
- M. Entrenamiento para ser líder
- N. Nivel general de autoestima

ATENCIÓN INMEDIATA

Mis prioridades son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

PARTE 3

METAS

EJERCICIO 1

1. Pregúntese lo que realmente quiere en la vida. ¿Cuáles son sus metas en la vida? después escriba las metas que quiere alcanzar

2. Enumere tres metas a largo plazo (5 años).

3. Enumere tres metas que quiera alcanzar el próximo año.

4. Enumere tres metas que planea alcanzar en los próximos seis meses.

5. Enumere tres metas de un mes.

6. Enumere cualquier meta que quiera lograr la semana siguiente.

7. ¿Cómo llego a donde quiero estar?

8. ¿Qué está impidiendo que alcance sus metas?

¿Puede nombrar algunas personas que hayan servido de modelo para usted y que hayan logrado las metas que usted desea para usted mismo? ¿Qué atributos tienen?

| | |
|--------|-----------|
| Nombre | Atributos |
| a. | a. |
| b. | b. |
| c. | c. |

EJERCICIO 2

CALENDARIO DE METAS

El establecer prioridades entre sus metas según su importancia es esencial. Las metas a corto plazo deben ir antes que las metas a largo plazo.

INSTRUCCIONES

Anote lo que necesita hacer para lograr objetivos a corto y largo plazo. Anote los pasos principales de su plan y determine una fecha para terminar cada paso.

Recórtelos o cópielos después de haberlos cumplido y colóquelos donde los vea todos los días.

Léalos en voz alta cada mañana y después cada noche

LISTA DE HOY

| PUNTO | POR REALIZAR | TERMINADO |
|-------|--------------|-----------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |

EJERCICIO 3

INSTRUCCIONES:

1. Cada semana, haga un seguimiento de sus sentimientos de autoestima. Cada día ponga un punto junto al número que represente mejor la manera como se siente ese día. Trate de no pensar en cosas específicas, sino como se siente en general al final de ese día.
2. Al final de cada semana dibuje una línea conectando todos los puntos. Es poco realista pensar que cada día habrá un 10. si ve una pequeña baja, piense que estaba sucediendo en su vida en ese momento.
3. En un lugar aparte (por ejemplo, su diario) anote lo que le hizo sentir bien cuando tuvo una calificación Alta 6-10 y lo que lo hizo sentir no tan bien cuando estuvo en baja 5-1. revise con frecuencia sus comentarios para ver si hay comentarios que se repiten.

Revise su lista de altas y bajas y después escriba en la hoja de abajo LO QUE QUIERE CAMBIAR, así como los PASOS QUE NECESITA DAR Y CUANDO LO HARÁ.

| | | | | | | | |
|----|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| | DOMINGO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO |
| 10 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | |
| 0 | | | | | | | |

| Cosas que quiero cambiar | Pasos que daré | ¿Cuándo? |
|--|----------------------|--------------------|
| (ejemplo: aumentar mis contactos personales) | Asistir a la iglesia | El próximo domingo |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

PARTE 4

ACTITUDES Y APTITUDES

EJERCICIO 1

Pida a cada una de las personas que la aprecian que le digan:

- Que es lo que más les gusta de usted
- Momentos en los que sintieron que usted les sirvió de ayuda
- Qué piensan ellos que la hacen ver diferente a los demás.

Luego realice una lista con el nombre las cosas buenas que los demás ven en mí.

En la cual escribirá todas las frases y palabras positivas que recibió de los demás, también puede agregar palabras o frases positivas que ha recibido a lo largo de su vida, al lado de estas frases deberá escribir quien se lo dijo.

Al realizar esta lista imagine y escriba qué pudo haber hecho que los demás piensen estas cosas de usted, o en qué momento ellos notaron esta cualidad suya, si fue en algún momento en que ellos necesitaron de su ayuda o si es porque usted frecuentemente actúa de la forma que le dijeron.

Luego piense si esto que ellos le dijeron tiene que ver con el cariño o la aceptación que ellos demuestran siempre hacia usted y si usted sabía que contaba con éstas cualidades.

EJERCICIO 2

RECONSTRUCCION DE AUTOCONCEPTO

Tome una hoja en blanco y en letras de molde, realice dos columnas, sobre la columna izquierda escriba su afirmación positiva, luego sobre la columna derecha escriba rápidamente cualquier respuesta negativa que se le venga a la mente. Continúe escribiendo así sus afirmaciones y sus comentarios negativos hasta que el desconfiado se agote. Ahora ya está preparada para utilizar sus afirmaciones sin problemas con su saboteador interno. Por ejemplo:

Auto conversación

AFIRMACION

RESPUESTAS NEGATIVAS

- | | |
|---------------|--|
| 1. Yo me amo | ¡No te puedo creer! |
| 2. Yo me amo | ¿Por qué? ¡Nadie más te quiere! |
| 3. Yo me amo | No te mereces el amor |
| 4. Yo me amo | Has hecho muchas cosas malas |
| 5. Yo me amo | No eres lo suficientemente espiritual |
| 6. Yo me amo | Quizás un poco, algunas veces |
| 7. Yo me amo | ¡Pero si llevas 40 kilos de más! Serán capaces de amarte cuando lo pierdas |
| 8. Yo me amo | Te equivocas tanto... pero sigues intentando |
| 9. Yo me amo | Estoy cansada de escribir esto |
| 10. Yo me amo | Bueno, bueno... |
| 11. Yo me amo | Si me amo... merezco ser amada |

Utilice sus afirmaciones sinceramente. Elija cómo ha de pensar. Imagínese experimentando ya las circunstancias y las actitudes que afirma. Comenzará a sentir la libertad de ser usted misma.

EJERCICIO 3

RECONOCE TUS PUNTOS BUENOS

Haz una lista de lo que más te guste de ti misma y titúlala: ¡lo que más me gusta de mí! Escribe todo en términos positivos por ejemplo: soy generosa, en lugar de soy tacaña, e inicia cada atributo con la palabra Yo.

- Comienza por escribir los atributos positivos que primero te vengan a la mente por ejemplo: Yo tengo buena voz, Yo le gusto a los niños, Yo soy puntual, Yo soy organizada y eficiente.

YO _____

YO _____

YO _____

YO _____

YO _____

YO _____

YO _____

YO _____

YO _____

- Después busca otras cualidades que no te vengan tan fácilmente a la mente, concéntrate en las cosas que te gustan de ti, en esas que no piensas a menudo o que no tomas en cuenta.

-
-
- Por último, mientras sigues con tu ritmo de vida, mantente alerta para que puedas reconocer más de tus atributos positivos. Anótalos y añádelos en tu lista.
 - Cuando hayas terminado tu lista léela lentamente y en voz alta. Acepta cada atributo positivo. Reconoce que cada característica admirable de ti es en verdad cierta. Si empiezas a dudar de que verdaderamente sea tuya una cualidad, piensa en tu lista y recuerda el proceso por el que pasaste para reconocer este atributo positivo. Relee la lista diciendo, antes de cada descripción por ejemplo:

Yo realmente tengo buena voz
Yo realmente les gusta a los niños
Yo realmente soy puntual
Yo realmente soy una amiga leal
Yo realmente soy afectuosa
Yo realmente tengo buen sentido del humor
Yo realmente soy creativa
Yo realmente puedo ser ingeniosa
Yo realmente soy buena para los detalles
Yo realmente tengo una bonita sonrisa
Yo realmente soy honesta

- Pon la lista de atributos que más te gustan de ti en algún lugar visible reléela por lo menos dos veces al día, todos los días. Considera el repaso de tu lista como tiempo para reconfortarte y valorarte.

- Recuerda releer tu lista al menos dos veces al día todos los días. Elige los momentos propicios y haz una copia de tu lista y llévala siempre contigo. Guarda otra copia en tu trabajo cuando te sientas mal, releer tu lista lentamente y déjate sentir que ésa eres realmente tú.

PARTE 5

DESARROLLO PERSONAL

EJERCICIO 1

INSTRUCCIONES

Escriba en una hoja en blanco cosas positivas acerca de sí misma, ya sea que usted sienta que las tiene, como cosas positivas que le han dicho otras personas y que le hacen sentir bien consigo misma. Por ejemplo:

1. Soy buena amiga para mí misma y para los demás
2. Soy importante en mi vida
3. Me siento apreciada en mi trabajo
4. Tengo amigos que me apoyan
5. Soy una persona valiosa e importante

Escriba 6 afirmaciones positivas propias:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5.

6.

No solo nos convertimos en lo que pensamos, también en lo que imaginamos y sentimos. Mientras repite sus afirmaciones, imagine las realidades detrás de ellas, tan claramente y con el menor detalle posible. Si usted afirma que vale la pena, cierre los ojos y visualice o sienta una imagen de sí misma apreciada por los otros; o mírese en el espejo y dígame cuanto vale la pena. Si recibe una tarjeta o nota de apreciación llévela consigo y mírela de vez en cuando.

EJERCICIO 2

¡CREA EN USTED MISMA Y HAGALO REALIDAD!

INSTRUCCIONES:

Puede colocar los siguientes recordatorios en su espejo, refrigerador o escritorio o dárselos a los amigos que necesiten palabras de aliento.

Para Recordar:

- El éxito es una actitud.
- Aquello que tu mente puede concebir y creer, tú lo puede lograr.
- Ten grandes sueños y esfuérate para hacerlos realidad.
- Eres única y especial.
- Nunca afirmes las limitaciones propias.
- Para lograr grandes cosas debes creer, soñar, planear y después actuar.

- ¡Si Puedes!
- Creer es mágico.
- Siempre puedes superar tu prueba anterior.
- No sabes de lo que eres capaz hasta que lo intentas.
- El fracaso no existe, excepto al no hacer el intento.
- La derrota podrá ponerte a prueba, pero no detenerte.
- Si al principio no tienes éxito, prueba un método diferente.
- Para cada obstáculo existe una solución.
- Nada en el mundo puede sustituir la perseverancia.

EJERCICIO 3

INSTRUCCIONES: Del siguiente listado elija y subraye los puntos que considera a mejorado después de haber realizado la guía.

- AUTOESTIMA
- CONFIANZA
- TOMA DE DECISIONES
- CAPACIDAD PARA REALIZAR LAS COSAS
- ACTITUD
- ASUMIR RIESGOS
- TECNICAS PARA ESTABLECER METAS

Mencione cosas positivas que haya descubierto de usted misma, a lo largo de realizar los ejercicios de la guía

Mencione cambios de su personalidad que ha observado, al finalizar esta guía.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

IV.I CONCLUSIONES

- ✚ La autoestima es la suma de confianza y el respeto que cada persona debe sentir por sí misma, y refleja el juicio de valor que cada uno hace de su persona para enfrentarse a los desafíos de su propia existencia.
- ✚ La autoestima sólo puede surgir del interior, de la aceptación y la aprobación interna.
- ✚ La autoestima adecuada contribuye a una buena salud mental.
- ✚ Se comprobó que sí se puede elevar la autoestima mediante técnicas y ejercicios adecuados.
- ✚ Al finalizar la aplicación de la guía, las participantes lograron descubrir cualidades y atributos personales con los que no sabían que contaban

IV.II RECOMENDACIONES

- ✚ En los centros de práctica de la Escuela de Ciencias Psicológicas, se deben crear programas que ayuden a elevar la autoestima tanto a niños, como a adultos, que asistan a dichos centros y que presenten niveles de autoestima bajos.
- ✚ Es conveniente que la persona que sufra de baja autoestima reciba ayuda profesional para poder solucionar su problema de una manera más rápida y efectiva.
- ✚ Los ejercicios de autoestima deben ser trabajados de forma gradual y de acuerdo al área que se va a trabajar y a la población que se va a aplicar.
- ✚ Los ejercicios para elevar la autoestima deben ser diseñados respondiendo a objetivos específicos y ordenados.
- ✚ Para elevar la autoestima primero se debe dar a conocer a las personas la importancia que tiene para su desarrollo personal, y como afecta su comportamiento.

BIBLIOGRAFÍA

Rodríguez, Mauro
"AUTOESTIMA"
Edit. El Manual Moderno, S.A.
México. D.F. 1990
84 Págs.

Izquierdo, Ciriaco
"LA AUTOESTIMA, CAMINO
HACIA LA FELICIDAD"
Grupo Edit. Latinoamericano Paulinos
Primera Reimpresión, 2003
Bofota, Colombia

Haddou, Marie
"TENER CONFIANZA EN
UNO MISMO"
Edit. Piados Ibérica, S.A.
Barcelona, España
207 Págs.

Branden, Nathaniel
"LA PSICOLOGÍA DE LA AUTOESTIMA"
Edit. Piados
Barcelona 2001
376 Págs.

Hillman, Carolyn
"COMO RECUPERAR SU AUTOESTIMA"
Grupo Santillana
México, 1997
287 Págs.

Vicente Bonet, José
"MANUAL DE AUTOESTIMA SÉ AMIGO DE TI MISMO"
Edit. El Manual Moderno, S.A.
México. D.F. 1990
105 Págs.

Branden Nathaniel,
"EL PODER DE LA AUTOESTIMA"
Edit. Paidos
Barcelona 2001
363 Págs.

Esquivel, Alicia Consuelo
"MANUAL DE CAPACITACIÓN DE AUTOESTIMA"
Grupo Santillana
México, 1992
160 Págs.

Branden Nathaniel,
"EL RESPETO HACIA UNO MISMO"
Edit. Paidos
México 1995
255 Págs.

Ribeiro, Lair
"AUMENTE SU AUTOESTIMA"
Edit. Urano
Barcelona 1997
127 Págs.

Sistema de las Naciones Unidas
de Guatemala
"GUATEMALA: EL ROSTRO
RURAL DEL DESARROLLO HUMANO"
Guatemala, 1999
277 Págs.

Baró, Martín
"SISTEMA DE GRUPO Y PODER"
323 Págs.

Grupo Editorial Océano
"ENCICLOPEDIA DE GUATEMALA"
Tomo No.2
Barcelona España, 1999
449 Págs.

RESUMEN

GUÍA PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA EN LA MUJER

La presente investigación dio inicio cuando las investigadoras realizaron su práctica psicológica en la Fundación Pediátrica Guatemalteca y observaron que algunas de las mujeres que acompañaban a los niños a su tratamiento psicológico presentaban manifestaciones evidentes de una baja autoestima y debido a que gran número de mujeres guatemaltecas presentan características de baja autoestima y a que no existen programas que ayuden a la mujer a poseer una autoestima adecuada, se creyó importante dar a conocer diversas técnicas y procedimientos que ayudaran a elevar la autoestima en la mujer.

El objetivo principal de elaborar la presente guía fue el de contribuir a desarrollar la salud mental en las mujeres guatemaltecas, y tiene como propósito elevar la Autoestima en la mujer, evaluando a la población seleccionada al azar se identificaron los factores incidentes en el bajo nivel de autoestima y de acuerdo a ello se prepararon y graduaron ejercicios específicos, de acuerdo al área a trabajar y a la población a la que se aplicó.

El presente trabajo fue una herramienta con la cual 10 mujeres pudieron realizar ejercicios y actividades que les ayudaron a elevar su autoestima. Estos ejercicios fueron realizados de manera individual a lo largo de 5 sesiones de 2 horas cada una durante los meses de febrero y marzo del año 2006. A lo largo de las sesiones se observaron cambios significativos conductuales, cambios de arreglo personal y cambios en sus actitudes y aptitudes.

Los ejercicios y actividades fueron diseñados respondiendo a objetivos específicos ordenados en 5 capítulos de 3 ejercicios cada uno, los

cuales muestran los procesos que permiten lograr alcanzar una autoestima adecuada.

Los capítulos de la Guía buscaron mejorar el nivel de autoestima en la mujer, sin embargo también contiene ejercicios para diagnosticar debido a que es necesario que las participantes realicen un insight, ya que para poder realizar cualquier cambio conductual y de actitud primero se debe hacer conciencia de que es necesario cambiar, conocer la importancia que tiene para nuestra vida y como mejorará la forma de ver las cosas.