

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA
-CIEPs- "MAYRA GUTIÉRREZ"**

**"TALLERES MOTIVACIONALES DE SUPERACIÓN PERSONAL A
MUJERES DE ESTRATO ECONÓMICO MEDIO O BAJO, DEL MUNICIPIO
DE MIXCO"**

MARLIN JUDITH CIFUENTES GARCÍA

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2011

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-**

“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“TALLERES MOTIVACIONALES DE SUPERACIÓN PERSONAL A
MUJERES DE ESTRATO ECONÓMICO MEDIO O BAJO, DEL MUNICIPIO
DE MIXCO”**

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

**POR
MARLIN JUDITH CIFUENTES GARCÍA**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2011

**CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA
DIRECTOR INTERINO**

**LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE
SECRETARIO INTERINO**

**JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 554-2011
DIR. 1,797-2011

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

29 de noviembre de 2011

Estudiante
Marlin Judith Cifuentes García
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN MIL SETECIENTOS SETENTA Y CINCO GUIÓN DOS MIL ONCE (1,775-2011), que literalmente dice:

"MIL SETECIENTOS SETENTA Y CINCO": Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"TALLERES MOTIVACIONALES DE SUPERACIÓN PERSONAL A MUJERES DE ESTRATO ECONÓMICO MEDIO O BAJO, DEL MUNICIPIO DE MIXCO"** de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Marlin Judith Cifuentes García

CARNÉ No. 2002-18984

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Silvia Guevara de Beltetón y revisado por la Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** 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 ENSEÑADA TODOS"

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO



Zusy G.



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs 554-2011
REG: 122-2007
REG: 066-2011

INFORME FINAL

Guatemala, 02 de Noviembre 2011

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

“TALLERES MOTIVACIONALES DE SUPERACIÓN PERSONAL A MUJERES DE ESTRATO ECONÓMICO MEDIO O BAJO, DEL MUNICIPIO DE MIXCO.”

ESTUDIANTE:
Marlin Judith Cifuentes García

CARNÉ No:
2002-18984

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 02 de Noviembre 2011 y se recibieron documentos originales completos el día 02 de Noviembre 2011, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos
COORDINADOR



Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”

c.c archivo
Arelis



CIEPs. 555-2011
REG: 122-2007
REG: 066-2011

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Guatemala, 02 de Noviembre 2011

Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos, Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.-"Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado Velásquez

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

"TALLERES MOTIVACIONALES DE SUPERACIÓN PERSONAL A MUJERES DE ESTRATO ECONÓMICO MEDIO O BAJO, DEL MUNICIPIO DE MIXCO."

ESTUDIANTE:
Marlin Judith Cifuentes García

CARNE NO.
2002-18984

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 26 de octubre 2011 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
DOCENTE REVISOR





ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Guatemala,
Agosto 16 del 2011.

Licenciada Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora
Departamento de Investigaciones Psicológicas
"Mayra Gutiérrez" -CIEPs.-
CUM

Licenciada de Álvarez:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría del Informe Final de Investigación Titulado: "TALLERES MOTIVACIONALES DE SUPERACIÓN PERSONAL A MUJERES DE ESTRATO ECONOMICO MEDIO O BAJO DEL MUNICIPIO DE MIXCO", elaborado por la Estudiante:

Marlin Judith Cifuentes García

Carné No.: 200218984

El trabajo fue realizado a partir del 20 de marzo del dos mil siete al 16 de agosto del año dos mil once.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs., por lo que emito **DICTAMEN FAVORABLE** y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Atentamente,


Licenciada Silvia Guevara de Beltetón
ASESORA
Colegiado Activo No.: 340

SGdB/susy
c.c.archivo

Pastoral Social

Parroquia Santo Domingo de Guzmán

Plan Pastoral

5ª Avenida 4-33, Zona 1 de Mixco

Teléfono 24335019



Ciudad de Mixco, 18 de julio de 2011

Licenciada

Mayra Luna de Álvarez

Coordinadora Centro de Investigaciones En Psicología

CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

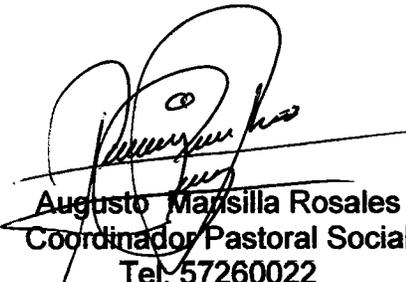
Licenciada Álvarez:

Reciba un cordial saludo de la Pastoral Social de la Iglesia Parroquial Santo Domingo de Guzmán.

Sirva la presente para hacer constar que la estudiante Marlin Judith Cifuentes García, carne 2002-18984, realizó en nuestras instalaciones los diferentes talleres motivacionales de superación personal a mujeres de nuestra pastoral, como parte del trabajo de investigación titulado: "Talleres Motivacionales de Superación Personal a Mujeres de Estrato Económico Medio o Bajo, del Municipio de Mixco", en el período comprendido los días sábados del 28 de mayo al 16 de julio del presente año, en horario de 3:00 a 4:00 horas.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradezco la participación en beneficio de nuestra Parroquia.

Sin otro particular, atentamente,


Augusto Mansilla Rosales
Coordinador Pastoral Social
Tel. 57260022



Padrinos de Graduación

Olga Aída Sofía Valencia López De Martínez
Licenciada en Psicología
Colegiada No. 2213

Mayra Maritza Delgado López
Licenciada en Psicología
Colegiada No. 2634

ACTO QUE DEDICO

∞ A Dios

Por ser parte fundamental en mi vida, por brindarme la oportunidad de luchar por lo que quiero, por guiarme y señalarme el camino que debo seguir.

∞ A mis padres

Por todo su cariño, sacrificios y esfuerzos, por estar siempre a mi lado, por levantarme cuando he caído, por su apoyo incondicional.

∞ A mis hermanos

Por su cariño y acompañamiento en el transcurso de mi vida, no importando si los momentos eran buenos o malos.

∞ A mis amigos

Por demostrarme que además de los ángeles que poseo en mi familia cuento con más de ellos a mi alrededor.

AGRADECIMIENTOS

- ∞ **A la Universidad de San Carlos de Guatemala**, como valiosa casa de estudio que contribuyó con mi formación académica.

- ∞ **A la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala**, por pulirme en todo lo correspondiente a la Psicología.

- ∞ **A la Licenciada Silvia Guevara y la Licenciada Miriam Ponce**, por el apoyo, paciencia y por cada uno de los consejos ofrecidos durante todo el proceso de investigación.

- ∞ **A la Iglesia Parroquial Santo Domingo de Guzmán**, en especial a la Pastoral Social, por su confianza, colaboración e interés manifiesto desde el primer momento.

- ∞ **Al grupo de señoras de las diferentes pastorales**, por ser parte fundamental en la realización de la investigación, y sobre todo por la confianza, sacrificio y cariño que me brindaron durante la realización de los talleres.

- ∞ **A todas las personas**, que de una o de otra manera han contribuido grandemente en la realización de esta investigación y en mi aprendizaje y crecimiento personal.

ÍNDICE

	Página
Resumen -----	5
Prólogo -----	6
Capítulo I -----	7
Introducción -----	7
1.1 Planteamiento del Problema y Marco Teórico -----	9
1.1.1 Planteamiento del Problema -----	9
1.1.2 Marco Teórico -----	11
i. Superación Personal -----	11
ii. Pasos para la Superación Personal -----	12
iii. Mujer -----	14
iv. La Disputa de la Mujer -----	15
v. Autoestima -----	17
vi. Origen de la Autoestima -----	19
vii. Como se Forma la Autoestima -----	19
viii. Autoestima y la Mujer -----	20
ix. Como Mejorar la Autoestima -----	22
x. Como Cambiar Nuestra Vida -----	26
xi. Motivación -----	28
xii. Tipos de Motivación -----	29
xiii. Como Buscar la Motivación -----	30
xiv. Pasos Para la Motivación -----	31
xv. Principales Teorías Sobre la Motivación --	32
xvi. Motivación y Conducta -----	34
xvii. Motivación y Relevancia en la Mujer -----	35
1.1.2 Hipótesis -----	37

1.1.4 Delimitación -----	38
Capítulo II -----	39
Técnicas e Instrumentos -----	39
2.1 Técnicas -----	39
2.2 Instrumentos -----	42
Capítulo III -----	44
Presentación, Análisis e Interpretación de Resultados -----	44
3.1 Características del Lugar y la Población -----	44
3.1.1 Características del Lugar -----	44
3.1.2 Características de la Población -----	44
I. Cuadro No. 1 -----	46
II. Cuadro No. 2 -----	47
III. Gráfica No. 1 -----	49
IV. Gráfica No. 2 -----	51
Capítulo IV -----	55
Conclusiones y Recomendaciones -----	55
4.1 Conclusiones -----	55
4.2 Recomendaciones -----	57
Bibliografía -----	58
Anexos -----	60
A. Anexos 1 -----	61
B. Anexos 2 -----	63
C. Anexos 3 -----	67
D. Anexos 4 -----	68
E. Anexos 5 -----	70
F. Anexos 6 -----	73
G. Anexos 7 -----	75
H. Anexos 8 -----	78
I. Anexos 9 -----	80

RESUMEN

“Talleres Motivacionales de Superación Personal a Mujeres de Estrato Económico Medio o Bajo, del Municipio de Mixco”

Por: Marlin Judith Cifuentes García

Aproximadamente la mitad de la población guatemalteca son mujeres, entre mestizas, indígenas, xincas o garífunas. Se considera que en la actualidad continúan las féminas sufriendo discriminación y exclusión, tanto dentro como fuera del seno de sus hogares, mayormente en un estrato económico medio o bajo, que la mayoría de veces les impide desarrollarse plenamente física o mentalmente, por lo cual son más vulnerables a violaciones a sus derechos; y aunque eso ha estado cambiando, falta mucho por hacer. Ante toda esta situación las mujeres pueden presentar baja autoestima, desmotivación y otras dificultades derivadas de los malos tratos a los que son sometidas.

Esta investigación se llevó a cabo en las instalaciones de la Parroquia Santo Domingo de Guzmán, se basó en talleres en los que se trataron temas como la superación personal, autoestima, la motivación, cada una de ellas enfocada a brindarle herramientas necesarias y prácticas directamente hacia mujeres, fuente fundamental de esta investigación y hacia actividades que pueden ser incorporadas a su vida cotidiana y así mejorar su calidad de vida, sabiendo que al estar ayudándolas se estará también brindando ayuda a futuras generaciones; con lo cual se verá beneficiado nuestro entorno psicosocial.

Entre las técnicas e instrumentos utilizados están: el muestreo simple al azar; utilizando una muestra de panel (antes y después); charla participativa en forma grupal; observación libre, realizada, en cada una de las sesiones; una encuesta, la cual fue efectuada en el último taller; la Escala de Autoestima de Rosenberg, aplicada en el primer y último taller.

Promoviendo espacios de formación a las mujeres, se aumentan las posibilidades de un cambio, no sólo a nivel individual, sino en forma general, ya que ellas son entes multiplicadores para la población en general.

PRÓLOGO

En estos últimos años se ha venido desarrollando una serie de programas y leyes en defensa de los derechos de la mujer, tal como la aprobación de la Ley Contra el Femicidio y Otras Formas de Violencia Contra la Mujer (Decreto 22-2008 del Congreso de la República). El balance de la aplicación de esa legislación y de las capacidades del Estado guatemalteco para proteger la vida de las mujeres es realmente negativo. Las mujeres resultan así, víctimas de la violencia y la estigmatización por parte de un aparato estatal prisionero de patrones culturales discriminatorios, patriarcales y sexistas; sin embargo, esto no asegura que cese la discriminación que se produce día a día contra ellas.

La mujer es pilar fundamental en la vida económica, social, política, cultural y académica del país, lo cual afirma que la mujer ya no puede seguir siendo espectadora, es hora de que asuma su papel de protagonista en el cambio social y recupere su lucha por su verdadera realización y desarrollo; porque cuando se habla del futuro de la mujer, se está hablando del futuro del país y del mundo, ya que es ella la encargada de educar a futuras generaciones.

Asimismo, se reconoce que nuestra sociedad debe adquirir nuevos y mejores hábitos de crianza y convivencia, además reeducación en cuanto al trato familiar y esto se puede lograr a través de mujeres dispuestas a realizar un cambio significativo en sus vidas.

Por lo tanto, esta investigación pretendió, por medio de talleres motivacionales, brindarles las herramientas necesarias para que enfrenten de mejor manera la problemática que puedan vivir, tanto dentro de sus hogares como fuera de ellos.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La mujer ha sido víctima de violencia desde hace años y esto debe cambiar, por lo cual en la presente investigación tuvo como objetivo principal el fortalecer la motivación intrínseca y extrínseca de las mujeres con estrato económico medio o bajo; sin olvidar el promoverles espacios de formación, el coadyuvar a mejorar su autoestima y buscar diferentes alternativas de vida que respondan a las necesidades emocionales, que ellas puedan necesitar y en específico enfocado hacia las mujeres que pertenecen a las diferentes sub-pastorales de la Pastoral Social, de la Parroquia Santo Domingo de Guzmán ubicada en la 5ª Avenida 4-33, zona 1 de Mixco, de la cual se recopiló un grupo de 30 señoras, de 25 años en adelante, el proyecto duró ocho sesiones, realizando los talleres dentro de sus instalaciones, en un horario e 3:00 a 4:00 de la tarde.

La Investigación se basó en talleres en los que se tocaron temas como superación personal, en donde las mujeres que participaron debían comprender que la intención de hacerlo tenía que salir de ellas y así poder alcanzar un estado de satisfacción consigo mismas y con las circunstancias físicas y emocionales que las rodean, para gozar de una vida evolucionada y libre de jaulas impuestas muchas veces por ellas.

También se habló sobre autoestima, su escasez produce patrones muy preocupantes en las mujeres, tanto como inhabilidad para controlar su propia vida, tristeza, ansiedad, vulnerabilidad a la depresión y tendencia a verse a sí mismas como menos capaces de lo que en la realidad son.

Además se les motivó a que siempre se esfuercen a ser mejor, luchar contra la desidia, la pereza y poner su voluntad para lograr cualquier cosa que quieran, con disciplina y persistencia.

Además la investigación fue dirigida a evitar el Síndrome de Burnout en las mujeres, el cual se caracteriza por un proceso marcado por el cansancio emocional, la despersonalización y el abandono de la realización personal; en donde el cansancio o agotamiento emocional constituye la primera fase del proceso, caracterizado por una progresiva pérdida de las energías vitales y una desproporción creciente entre el trabajo realizado y el cansancio experimentado.

El beneficio para la psicología es el poder continuar verificando que sus diferentes técnicas pueden colaborar para el bienestar emocional, en este caso de las mujeres.

La relación con las participantes fue directa, ya que se observaron los problemas que surgen cuando la mujer es víctima de la violencia y la estigmatización por parte de un aparato Estatal prisionero de patrones culturales discriminatorios, patriarcales y sexistas.

Se tuvo más acercamiento a través de observaciones, una encuesta, la aplicación de una prueba en forma de panel, las cuales sirvieron para obtener la captación y asimilación de lo realizado durante los diferentes talleres.

La investigación se realizó con la satisfactoria colaboración de todas las personas que estuvieron involucradas, a pesar de los diferentes inconvenientes ambientales que se presentaron en el transcurso de la misma.

Una de las experiencias más significativas fue el haber compartido con el grupo de señoras que participaron en los talleres, quienes empezaron a llegar por curiosidad y en el transcurso de los mismos su interés fue manifestándose.

Con la realización de la investigación se comprobó la hipótesis planteada “Los talleres motivacionales dirigidos a mujeres con estrato económico medio o bajo, ayudan a incrementar el autoestima de las mujeres, que asisten a los diferentes grupos de la Parroquia Santo Domingo de Guzmán de la zona 1 de Mixco.”

1.1 Planteamiento del Problema y Marco Teórico

1.1.1 Planteamiento del Problema

El problema consistió en la dificultad que tiene el ser mujer en nuestro país, con toda la discriminación que existe tanto dentro como fuera de nuestros hogares, sin importar el nivel económico pero, a mi parecer, observándose más en el nivel medio o bajo, en donde la falta de educación de la mujer causa más problemas de discriminación, falta de oportunidades laborales, explotación, violencia y acoso laboral, dentro de sus hogares en muchos de los casos; además de lo que conlleva la falta de educación, que muchas veces se ve reflejada en la forma de expresarse, la timidez, la falta de decisión, la poca o nula planificación familiar.

Siendo “la mujer repetidamente abusada se destruye psicológicamente, se incapacita para tomar las decisiones correctas y cae en la ambivalencia afectiva; su autoestima queda por los suelos hasta creer ella misma que merece tales insultos y golpes.”¹ Y por ende esto constituye un obstáculo al desarrollo social del país, incluyendo el municipio de Mixco en donde se pudo observar más de cerca esta situación.

Al realizar los talleres, se tocó un aspecto muy importante de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad, como lo es la autoestima, que le sirve a la mujer para reconocer que puede darse la oportunidad de ser feliz, que tiene todo el derecho a elegir, fijarse metas, a ser optimista y a la vez realista, que debe tener presente que los problemas o situaciones desagradables no son permanentes, que puede ser condescendiente con ella, perdonando así sus errores y aceptar sus defectos (aunque proponiéndose mejorar) y no sólo lo negativo que posee.

¹Guevara Monroy, Esly Mireya. [et al]. **Eficacia de los Grupos de Autoayuda en el Tratamiento de Mujeres Objeto de Violencia Intrafamiliar**. Universidad de San Carlos de Guatemala. Tesis (Lic. En Psicología) USAC. Guatemala. 2000. 32 Pág.

William James, famoso psicólogo, escribió: “La acción parece venir después del sentimiento, pero en realidad ambos están estrechamente ligados; y regulando la acción que está bajo el dominio directo de la voluntad, podemos indirectamente regular el sentimiento, que no lo está.

“Por tanto, para sentir valor, procedamos como si fuéramos valientes, empeñemos toda nuestra voluntad para ese fin, y lo más probable será que un arrebatado de entusiasmo reemplace el estado de temor.”²

Aunque nuestro país ha hecho grandes avances, aún permanece la discriminación, violencia, racismo y exclusión en las mujeres sin distinción de sexo, edad, raza, religión o clase social, pero mayormente en las de estratos económicos medio y bajo, por no tener acceso a la ayuda necesaria, y esto la mayoría de veces, recae en los hijos, lo cual los derrumba afectivamente y los obliga a crecer en medio del miedo, tensión y terror, que influye negativamente en su desarrollo emocional y más tarde se manifestará en el abandono escolar, en el uso de drogas, en desórdenes psicológicos, violencia y delincuencia, etc.

“Se debe evitar que la violación a los Derechos Humanos y los Derechos de las Mujeres aumente en cualquiera de sus manifestaciones: verbal, psicológica, emocional, sexual, física, económica, patrimonial, política”.³

² Figueras, Albert. **Optimizar la Vida Claves para Reconocer la Felicidad**. 1ª Edición, Editorial Alienta. España. 2006. 105 Pág.

³ Convergencia Cívico Política de Mujeres CCPM. **Podemos Cambiar**. 1ª Edición. Litografía Printcolor Guatemala. 2000. 24 Pág.

1.1.2 Marco Teórico

Superación Personal

“Una persona usualmente se convierte en aquello que él cree que es. Si yo sigo diciéndome a mí mismo que no puedo hacer algo, es posible que yo termine siendo incapaz de hacerlo. Por el contrario si yo tengo la creencia que sí puedo hacerlo, con seguridad yo adquiriré la capacidad de realizarlo aunque no la haya tenido al principio.”

Gandhi

Mediante la superación personal el ser humano puede alcanzar un estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias físicas y emocionales que lo rodean, para así poder disfrutar de una vida mejor; y al decir una vida mejor no me refiero a una vida con más comodidades materiales, aunque éstas pueden ser un resultado del cambio personal, sino una vida evolucionada libre de jaulas, esas jaulas que nos imponen las ideas y los sentimientos erróneos, ficciones que crea nuestra mente y que les da tanto poder que se convierten en monstruos reales.

Aunque sea difícil de creer, la mayoría de las veces uno mismo conspira en contra de su propia superación personal, nos dejamos llenar de sentimientos de angustia, temor, ira y desilusión, como si no tuviéramos ningún control frente a ellos, como si no pudiéramos decir “ya no voy a sentir esto y punto”. Nos dejamos inundar de miedos y los encubrimos con excusas, con esperanzas vanas, esperando el momento adecuado, el minuto perfecto para cambiar de vida y entonces ese minuto nunca llega, lo que arriba es la pereza, el pesimismo y las postergaciones propias del espíritu conformista.

La superación no llega por sí sola, un día no te despiertas y descubres “ah que bien, soy una persona diferente”, requiere acciones concretas, el simple deseo no basta, se necesita planeación, esfuerzo, trabajo continuo, resistencia.

No se va a encontrar un cambio personal con la adquisición de bienes materiales; tener nuestras “cositas” es muy lindo, muebles, ropa, una casa, pero nada de ello te hará un mejor ser humano, las cosas materiales son como esparadrapos, te cubren la herida pero no te la curan, y nunca podrás ser feliz entre casas y carros hasta que no hayas evolucionado espiritual y mentalmente, hasta que no hayas resuelto tus íntimos conflictos personales.

La superación personal no es exclusiva de una determinada edad; jóvenes y personas mayores -hasta muy viejitos- son capaces de lograr grandes empresas, de cumplir grandes sueños, sin detenerse a dudar por la falta de experiencia o por el desgaste natural que traen los años.

Pasos Decisivos para la Superación Personal

“Las creencias tienen el poder de crear y de destruir. Los seres humanos tienen la habilidad de tomar una experiencia en su vida y crear un significado destructivo o salvar su vida.”

Anthony Robbins

“Para estar en condiciones de superarse, la persona debe tener en primer lugar la intención de hacerlo. Con esto quiero decir que el proceso de cambio es algo que surge del interior de la persona y no puede ser impuesto desde el exterior.”⁴

☞ Podemos comenzar por ver nuestros hábitos y costumbres: el cuidado de las cosas ajenas y personales, el orden en nuestras comidas, diversiones y descanso, la atención y cuidados que procuramos a nuestros familiares (hijos, padres, cónyuge, etc.); tratar con amabilidad a todas las personas, ocupar nuestro tiempo libre para tener convivencia, cultivar pasatiempos o realizar actividades sencillas.

⁴ **Superación** (versión electrónica) consultado el 15/5/10. Disponible en: http://www.proyectosalohogar.com/Diversos_Temas/Superación.htm

- ⌘ En el terreno profesional no basta lo que hemos aprendido, continuamente debemos buscar los medios para ser más profesionales y competentes.
- ⌘ Los padres de familia pueden dedicar un tiempo a lecturas sobre cómo educar mejor a los hijos según su edad, o inscribirse a cursos que persigan los mismos fines.
- ⌘ Actualmente existen bastantes recursos que ayudan a conocer y a desempeñar mejor la labor de educación y formación de la familia.

El hombre es un ser pensante. El hecho de pensar nos diferencia de los otros animales que carecen de esta capacidad. Los animales actúan por instinto, algo que indica al animal en cada momento cuál es la conducta que debe seguir. Lo que distingue al hombre es que no tiene una conducta predeterminada para cada situación.

Las posibilidades de superación son innumerables y ante tantos aspectos podemos caer fácilmente en el desánimo. Además de tomar la firme decisión de iniciar hoy mismo, conviene elaborar un pequeño plan para hacerlo de manera ordenada y llevarlo a la práctica de forma consistente.

Se debe considerar sobre la existencia de los obstáculos, siempre los habrá, pero la verdadera superación consiste en afrontarlos y ante ellos cobrar nuevos bríos. En esta vida nada es fácil, todo lo que vale la pena requiere de perseverancia y paciencia para alcanzarlo, es entonces cuando la superación se hace sublime alejada de toda vanidad y soberbia con el gozo interior de acercarnos cada vez más a la cima de la humana perfección.

Mujer

“Ser mujer es aprender de los errores sin sentirse frustrada, es saber actuar con dignidad en todas partes, es no perder el sueño por tener que humillarse, es tener la cabeza en alto aunque deba humillarse. Ser mujer es iluminar la vida en el servicio, es saber vivir como donación al otro, es compartir el dolor del prójimo, es vivir la vida con alegría aunque por dentro algarabía la tristeza...”

*Ser mujer es saber que la amistad es calidad, es aprender a ser paciente....
Ser mujer es descubrir el amor maduro, es vivir la vida junto a la pareja en completa armonía y felicidad, es tener fe en el ser amado, es sentirse madre frente a todos los niños del mundo y sonreír esperando el propio...*

Ser mujer es sentirse realizada haciendo y siendo lo que elegimos hacer y ser...

Ser mujer es ser auténtica...”

Mariangela

Mujer significa fuerza y vitalidad, dirección y seguridad, que sabe reconocer cuando se equivoca y también es orgullosa de ella misma, soporta más que cualquiera y aún así sale adelante. Solo basta que la vida le ponga las pruebas y ella pone el corazón para enfrentarlas de manera exitosa.

En algunas culturas, la mujer es un objeto, ha sido marginada e impedida de ser ella. Colocada en una posición inferior al hombre, su sierva, su esclava.

“Es un ser humano, creado por Dios, pura y preciosa, con un propósito, con una personalidad femenina, con necesidades, con impulsos y deseos, con la capacidad de ir más allá de ella misma, con cualidades espirituales, con un valor incalculable”⁵. La palabra de Dios expresa, hecha a mi imagen. Génesis 1:27,5:1,2. El día en que creó Dios al hombre, a semejanza de Dios lo hizo. Varón y hembra los creó; y los bendijo. Formada por Él, en el vientre de tu madre.

Las mujeres son grandes por lo que piensan, por cómo actúan, como sienten y no por lo que los demás dicen les han creado un falso concepto de su verdadero valor se debe hacer conciencia, de que son más valiosas de lo que la sociedad las suele catalogar.

⁵ Marín, María. **El significado de ser mujer**. Editado 2010 (versión electrónica) consultado el 3/7/10. Disponible en: <http://www.tuvozentuvida.com/2010/03/07/el-significado-de-ser-mujer/>

Las mujeres merecen un reconocimiento por sobresalir cada día en lo que hacen, en lo que dicen y lo que transmiten. Lejos de ser un sexo débil, son un sexo que lucha y se defiende de las adversidades al igual que los hombres.

El significado de ser mujer va más allá que el del milagro de dar vida, o de vivir por el amor, es todavía más espiritual pues están llenas de instintos, misterio, incertidumbre y también de éxito y fuerza.

Hoy en día, la mujer ha adquirido un papel mucho más importante y valorado en el mundo, a diferencia como ocurría tal vez todavía a principios del siglo pasado. El legado que se tiene hoy en la lucha realizada para ser tomadas en cuenta es tan importante, de manera que se pueda heredar lo mismo y más a las mujeres del mañana. Además de preservar ese papel tan importante debe hacerse más sólido y enriquecerlo de sabiduría sin caer en la soberbia o el abuso de poder que enferma a cualquier ser humano.

La Disputa de la Mujer

“El sabio puede sentarse en un hormiguero, pero sólo el necio se queda sentado en él.”
Proverbio

Algunas mujeres, a lo largo de su vida, se han sentido gordas, feas, inútiles, tontas, infelices, inseguras, problemáticas, frustradas, no queridas y evitadas, entre millones de sensaciones dolorosas que minimizan su calidad de vida. Su autoestima es tan baja que no sólo no encuentran la manera de sentirse mejor, sino que cada segundo se hunden más en depresión.

En este punto se debe tomar como una de las opciones el convertirse en su propia “cheerleader”. Acogerse a su vida como su propio proyecto personal y no parar hasta que sea tan maravillosa como puede ser; animarse a ir por sus sueños y a ofrecer al mundo todas sus mejores cualidades. Una vida así llena a cualquiera de felicidad y traerá muchas cosas buenas a su plano de existencia.

A partir de ahí, no debes dejar que nadie decida por ti, tú pones el qué y los cómo; se debe trabajar en lo que te guste, llevar el estilo de vida que va contigo y tratar a los demás como te gusta que te traten a ti.

Mantén un diálogo interior y exterior positivo, abstente de chismes, críticas, desgracias, céntrate en disfrutar y ser feliz, enfocándote siempre en el momento presente.

Trata al miedo y la duda como amigos que te ayudan a crecer y no sufras por los resultados tangibles y mucho menos por lo que van a decir los demás, si vas a tener su aprobación o te van a rechazar.

En el momento en que actúes con coherencia interna según tu propia sabiduría interior, serás la típica persona que tiene algo especial y a quien todo el mundo aprecia.

Claro que de vez en cuando se encontrará a quien no le caigas bien, pero te debe dar igual, porque tendrás la única aprobación que necesitas que es la tuya. Aprende a poner límites saludables, haz sólo lo que te apetezca y comunica tus sentimientos de forma adulta.

Plantearse un “**cambio de actitud** es el primer paso de este proceso de “reencarnación” donde “el pasado, humillado” y el presente comienza a cambiar”⁶.

⁶ La Red Business Network. **Desarrollo Humano y Profesional**. 1ª Edición. Banco Regional, n.a. Elmhurst. Estados Unidos. 2003. 86 Pág.

Autoestima

“La suprema felicidad de la vida es saber que eres amado por ti mismo o, más exactamente, a pesar de ti mismo.”

Victor Hugo

Solo hay un ser como tú. Eres muy valioso, una expresión irreplicable de la mente de Dios. Tal vez sea desconcertantemente simple decir que nunca habrá nadie como tú, pero así es. No existe otra persona que vea el mundo como lo haces tú, cuyos sentimientos conmuevan tu corazón como lo hacen los tuyos. No hay nadie, por parecido o conocido que sea, cuyos días y años sean idénticos a los tuyos, nadie que puede alimentar tus sueños, que pueda sentir en el más profundo revolotear tus esperanzas como mariposas en torno a tu corazón o quedar aplastadas por la mano de un extraño.

Entre esto, como parte fundamental está la *Autoestima*, esto quiere decir “quererse a uno mismo y querer a los demás. Significa saber que eres valiosa, digna, que vales la pena y eres capaz de afirmarlo. Implica respetarte a ti misma y enseñar a los demás a hacerlo.”⁷ La clave de la autoestima reside en comprender que ningún ser humano es perfecto y que en todos existe un potencial por desarrollar.

La autoestima se compone de pensamientos y sentimientos sobre cómo somos y actuamos. Mientras más positivos seamos, mayor será nuestra autoestima. Mientras más negativos nos mantengamos, menor será la misma.

Cuando los mensajes que recibimos son negativos afectan la confianza y la sensación de seguridad que podamos sentir. Si padres, maestros u otras personas responsables de niños son agresivos, críticos destructivos y les tratan con descuido, las heridas en la autoestima serán profundas.

⁷ Patton Thoele, Sue. **El Coraje de Ser Tú Mismo**. 13ª Edición. Editorial EDAF. España. 2000. 120 Pág.

Por ello es importante evitar dar amor condicionado, hacer declaraciones que reprueban al niño en vez de reprobando la acción; castigar frecuentemente o ser inconsistente y sobreprotectores; esta última encierra un rechazo encubierto que perciben los niños y envía el mensaje negativo de considerar al niño inútil.

Si desde niños somos aceptados con nuestras debilidades y se nos anima con la confianza de que somos capaces de lograr metas, lo más probable es que desarrollemos una autoestima saludable. En ocasiones se minimiza la importancia de algún don o talento que nos es reconocido y del cual deberíamos sentirnos muy orgullosos y satisfechos.

La autoestima tiene tres componentes que están íntimamente relacionados:

- ⌘ **Autovaloración:** es importante darte cuenta de que vales porque existes, porque eres único, capaz de amar y ser amado; no por lo que haces o tienes. Reconocer tu valor intrínseco es parte de la autoestima y del desarrollo de valores como autorrespeto y responsabilidad hacia ti mismo.
- ⌘ **Autoconfianza:** se refiere a la idea que tienes de tu capacidad o habilidad para hacer algo, se deriva de aprender a reconocer tus fortalezas y debilidades en justa perspectiva. Como todo ser humano tienes cualidades y defectos, los errores que puedas cometer no te hacen menos valioso; por el contrario, es una oportunidad de aprender y ser mejor cada vez.
- ⌘ **Autoconcepto:** es la idea que tienes de quién eres, cómo piensas que te ven los demás. La mala autoimagen hace que hables negativamente de ti, que te cueste aceptar cumplidos y que te sientas culpable, te dificulta pedir ayuda y hace que te compares constantemente; como resultado puedes desarrollar sentimientos de envidia y asumir actitudes negativas hacia otros.

Origen de la Baja Autoestima

“Nunca te conviertas en una víctima. No aceptes la definición de tu vida por lo que te dicen los demás. Defínete a ti mismo.”

Harvey Fienstein

En lo que nos rodea, a medida que nos desarrollamos desde que somos niños, la sociedad nos enseña a poner “etiquetas” de lo que está bien y de lo que no lo está, en muchos casos, sin tener en cuenta los verdaderos valores que como seres humanos debemos practicar.

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de esto. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión.

Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos.

Como se Forma la Autoestima

“Sólo si me siento valioso por ser como soy, puedo aceptarme, puedo ser auténtico, puedo ser verdadero.”

Jorge Bucay

Desde el momento mismo en que somos concebidos, cuando el vínculo entre nuestros padres se consuma y las células sexuales masculina y femenina se funden para originarnos, ya comienza la carga de mensajes que recibimos, primero de manera energética y luego psicológica.

Debido a que los pensamientos y emociones son manifestaciones de energía y en el organismo se presentan en forma de reacciones eléctricas y químicas, cada vez que una mujer embarazada piensa o siente algo con respecto al niño en formación, su cerebro produce una serie de químicos que se esparcen por todo su cuerpo y que la criatura recibe y graba en su sistema nervioso, sin tener la suficiente conciencia como para comprender o rechazar lo que recibe.

El hecho de que alguno de los progenitores, por ejemplo, asuma como un problema la llegada del niño, es captado por éste emocionalmente, y su efecto formará parte del archivo inconsciente del pequeño y tendrá repercusiones más adelante, cuando reaccione de diferentes formas y no logre comprender las causas degeneradoras de sus conflictos. Igualmente cuando ya se ha producido el alumbramiento, todo estímulo externo influirá en el recién nacido y le irá creando una impresión emocional que influirá sus comportamientos futuros. La forma como nos tratan define la forma como nos trataremos, porque esa es la que consideramos como la más normal.

Autoestima y la Mujer

Regalarte el placer de expresar frases positivas en el día a día cambiará tu perspectiva de la vida misma. Es como expresarle a tu propio cuerpo el amor y respeto que le tienes. Es como recordarle cuanto lo quieres y cuanto lo deseas mimar, sobre todo honrar a tu mujer interior que a veces descuidamos.

Anónimo

En la cultura latinoamericana y sobre todo en Guatemala, ser mujer es sinónimo de ir en el último peldaño en la escala de valores y derechos. En el rubro de educación, se perfila en el índice más elevado de analfabetismo, debido que desde niña debe ayudar en los quehaceres del hogar.

Este fenómeno obedece a que muchas veces la misma mujer contribuye a que esos patrones de conducta se afiancen por ser muy permisibles y no atreverse a romper esos paradigmas que la orillan a marchar cuesta arriba, en la búsqueda de oportunidades, frente al hombre.

Debemos recordar que “la mujer constituye un pilar fundamental en la base de la sociedad y su participación en los ámbitos sociales es decisivo, como madre, esposa y trabajadora, por lo que el desarrollo óptimo de estos roles, implica una equilibrada autoestima, que en gran medida corresponde a ella conquistarla y mantenerla.”⁸

La falta o escasez de autoestima produce patrones muy preocupantes en las mujeres: inhabilidad para poder controlar la propia vida, tristeza, ansiedad, vulnerabilidad a la depresión y tendencia a verse a sí mismas como menos capaces de lo que en realidad son. Esto las convierte en numerosas ocasiones en presa fácil del maltrato de sus parejas y hasta de sus hijos.

La autoestima no puede ser verificada por los demás, sino por uno mismo, pero en el caso de las mujeres, esto se ve reflejado en muchas ocasiones, ya que ella sufre doble condición de inequidad, muchas veces por ser pobre y además, por ser mujer; si a su condición de pobre y mujer se le agrega su condición de madre, con una preocupación inmensa por la salud, el desarrollo y la seguridad de los hijos, entonces se puede observar que la mujer tiene una carga muy pesada de presión que afecta su bienestar físico y mental. Por ende su nivel de autoestima está muy deteriorado.

Tanto el hombre como la mujer deben tener una participación activa, sin aislar a la mujer, ya que se ha podido verificar que la poca participación de la mujer en los proyectos sociales, atenta contra los resultados y el impacto de los mismos sobre el desarrollo y bienestar de la comunidad.

⁸ Bayard, María José. **4 Pasos para Subir tu Autoestima.** (versión electrónica) consultado el 12/5/2011. Disponible en <http://4pasosparasubirtuautoestima.com/blog/11-afirmaciones-para-mejorar-la-autoestima-de-las-mujeres.html>

Por lo tanto “la mujer debe valorar su papel de madre, esposa y trabajadora, encontrando en todo momento la oportunidad de educar y apoyar a sus hijos, esposo, hermanos y vecinos en el proceso de transformación de su comunidad, teniendo mayor poder en sus manos, mayor capacidad de toma de decisiones”⁹, para esto ella debe creer y aceptar el valor que posee.

Es por ello que se deben diseñar oportunidades, estímulos y actividades que lleven a mejorar la autoestima de la mujer en el contexto de sus relaciones sociales dentro de la familia y la comunidad; es decir trabajar con ella desde el contexto donde se desenvuelve su vida, ya que ella tiene que jugar un rol activo en esta planificación.

Factores como: yo valgo, soy importante, yo puedo, yo quiero, ente otros, coadyuvan a fortalecer la autoestima de la mujer, quien es la indicada a revertir el estigma social que la coloca como un ser débil, incapaz, dependiente, sumisa y demás calificativos que monscaban su dignidad y salud integral.

Como Mejorar la Autoestima

“Fija tus ojos hacia adelante en lo que puedes hacer, no hacia atrás en lo que no puedes cambiar.”

Tom Clancy

Para mejorar tu autoestima puedes utilizar lo siguiente:

∞ **ESCÚCHATE A TÍ MISMO MÁS QUE A LOS DEMÁS:** analiza con cuidado las opiniones de los demás sobre ti, tú y solo tú eres quien debe tomar la última decisión acerca de ti.

⁹ Programa Wiñay de Cáritas del Perú. **Autoestima, Equidad para la Mujer y Desarrollo Socia.** (versión electrónica) consultado el 22/4/2011. Disponible en: <http://www.caritas.org.pe/documents/autoest.pdf>

- ⌘ **CONVIERTE LO NEGATIVO EN POSITIVO:** nunca pierdas las ganas de pensar positivamente, invierte todo lo que parezca mal o que tiene solución, Ej.: *Mensajes Negativos:* no hables, ¡No puedo hacer nada!, no esperes demasiado, no soy suficientemente bueno. *Convertido en Afirmaciones:* tengo cosas importantes que decir, tengo éxito cuando me lo propongo, haré realidad mis sueños, soy bueno
- ⌘ **DATE UNA OPORTUNIDAD Y RECONOCE TUS CUALIDADES:** puedes pensar en 5 ejemplos que te hacen especial. Siempre tenemos cualidades en que podemos destacar, algunas hasta el momento ni siquiera las hemos descubierto.
- ⌘ **ACÉPTATE TAL COMO ERES:** la aceptación es la base de la seguridad, la confianza, el amor y la autoestima. Aceptarse a sí mismo implica conocerse, qué importa si el lunar que tienes en la cara no “le guste” a los demás, analiza el resto de las partes de tu cuerpo y verás que ellas están funcionando bien.
- ⌘ **ACEPTA TUS SENTIMIENTOS:** cuando alguien te hace una broma, sonríe. Trata de disfrutar prácticamente de todo. Y si a veces hay cosas que te pueden poner triste, piensa que eso es pura casualidad, y que eso tendrá que pasar porque la vida se ha inventado para vivirla lo mejor que podamos.
- ⌘ **CUIDA DE TI MISMO (A):** aprende a ser independiente, y a no depender de los demás.
- ⌘ **ATIENDE TUS NECESIDADES:** alimento, agua, vestido; seguridad y cobijo. De vez en cuando no estaría mal que te dieras el gusto de realizar actividades que no has realizado por uno u otro motivo.
- ⌘ **ALIMENTA TU CUERPO, ALIMENTA TU ESPÍRITU:** la salud mental y física caminan de la mano. Salud mental es estar sonriente, es llegar a tiempo, es evitar la tristeza, es sentirse cómodo en cualquier momento. La salud física está relacionada con la práctica de un estilo de vida saludable.

- ⌘ **MANTENTE EN MOVIMIENTO:** el ejercicio hace bien, las “endorfinas se elevan con la práctica del ejercicio”, y nos sentimos bien.
- ⌘ **EXAMINA TUS VERDADES:** piensa que en un accidente de tránsito donde hubo muchos testigos, probablemente cada uno de los testigos de una versión diferente; ¿cuáles son tus primeras decisiones o verdades que recuerdas haber tomado en la vida? Todo en lo que tú puedes basarte es importante.
- ⌘ **LA VERGÜENZA:** es un sentimiento que te inmoviliza y en muchas ocasiones no te deja avanzar. Los más desvergonzados son los niños, pero así han logrado obtener lo que buscaban.
- ⌘ **EL AMOR DENTRO DE TI:** el primer amor es el de uno mismo y antes de pedir que nos quieran y nos respeten, debemos querernos e irradiar felicidad. Cuando estés frente a un espejo simplemente sonríe.
- ⌘ **PENSAR EN TODO O NADA:** nadie es perfecto, porque todos somos diferentes, algunos tenemos unas cualidades en las que destacamos más que otras personas.
- ⌘ **ALIVIAR LA TENSION:** el estrés es una epidemia en estos momentos, para poder aliviarlo, es importante pasar algún momento a solas durante el día, tomate unas mini-vacaciones durante el día, e imagina que estas en una playa maravillosa. Duerme lo suficiente. Practica algún deporte.
- ⌘ **RESPIRA:** cuando tengas una preocupación respira profundamente y plantea soluciones. Tómate tu tiempo.
- ⌘ **ELIGE TUS MOMENTOS:** cada persona tiene derecho a elegir el momento de estar solo, con los amigos o con los familiares; eres tu quien debe decidir, pero recuerda que las demás personas también merecen respeto.

Busca Fuera de ti:

- ⌘ **LA CONFIANZA:** los elogios estarán dispuestos a ser honestos y abiertos con nosotros. Di elogios con honestidad.

- ⌘ **JUEGA MÁS:** haz del momento de la diversión una prioridad. Hoy y todos los días, ríete de ti mismo si quieres, ríe en soledad.
- ⌘ **APRENDE A ESCUCHAR DE VERDAD:** la mayoría de las personas creen saber escuchar, sin embargo muy pocas saben hacerlo de verdad. El mejor conversador es aquel que sabe escuchar de verdad.
- ⌘ **DEJA DE HACER COMPARACIONES:** ni de ti mismo con otras personas, ni de unas personas con otras, ya que todas las personas hemos sido creadas diferentes en todos los sentidos.
- ⌘ **PERDONA Y OLVIDA:** el perdón no excusa el comportamiento, no significa la aprobación, en cambio implica estar dispuestos a ver con compasión.
- ⌘ **ALARGA LA MANO Y CONECTA:** encuentra un interés común con gente que sea importante para ti, ya que el conectarnos nos proporciona una sensación de bienestar y de apoyo.
- ⌘ **ESTABLECIENDO LAS FRONTERAS:** pide permiso antes de traspasar las fronteras. Debes tomar en cuenta que todas las personas tienen derecho a su privacidad y que no debemos traspasar a menos que ellas nos lo permitan.
- ⌘ **RESPONSABILIDAD, LA TUYA, LA MIA Y LA NUESTRA:** responsabilidad significa estar dispuestos a responder y ser capaces de hacerlo. Si algo no sale bien, distingue de lo que es tu responsabilidad y la de los demás.
- ⌘ **ENCUENTRA LA FUENTE:** puedes desarrollar una práctica espiritual que te mantenga en el camino día a día. Es bueno disfrutar hasta de las pequeñas cosas que te da la vida.
- ⌘ **ABANDONA EL PERFECCIONISMO:** no es fácil ser perfecto, cuando únicamente eres un ser humano. Los perfeccionistas siempre buscan algo que esté mal, lo encuentran y luego se sienten traumatizados.

- ∞ **VALORA TUS TRIUNFOS:** hay que reconocer cada uno de los triunfos que realiza cada día, desde el levantarse, el aprendizaje de algo nuevo cada día, todo eso que debemos apreciar y celebrar.
- ∞ **REINCIDIR:** el éxito es levantarte más veces de las que caes, recordando que de cada caída, algo nuevo surge dentro de nosotros.
- ∞ **PONTE METAS Y REALÍZALAS:** enumera las áreas importantes de tu vida: la familia, los amigos, la carrera, la economía, lo personal. Una meta es un deseo con una línea de tiempo.

Trabajar para desarrollar una buena autoestima en los niños y jóvenes es la base del crecimiento personal y de valores que aseguran una vida feliz y una adaptación exitosa en la comunidad.

Como Cambiar Nuestra Vida

“La forma en cómo te tratas a ti mismo es la base para tratar a los demás.”

Sonya Friedman

Se necesita considerar la posibilidad de cambiar los hábitos actuales y crear unos nuevos. “Después de todo, si se continúa haciendo lo que siempre se ha hecho se seguirá consiguiendo lo que se ha conseguido hasta ahora.”¹⁰ Solamente el compromiso de introducir una pequeña mejora cada día, puede obrar la diferencia. No se debe observar sólo en lo que está mal o en lo que se siente que no se hace bien.

Se debe empezar a darse cuenta y tomarse el tiempo de reflexionar sobre lo que se hace bien; ir un paso más lejos y hacer una lista y guardarla cerca de uno como recordatorio, esto hará aumentar la confianza y autoestima, lo que nos ayudará a superar las barreras y movernos hacia lo que se quiere conseguir.

¹⁰ Figueras, Albert. **Optimizar la Vida Claves para Reconocer la Felicidad**. 1ª. Edición. Editorial Alienta. España. 2006. 106 Pág.

El ser más delicada, pulcra, femenina y dedicada no nos quita toda nuestra capacidad mental y los conocimientos que obtuvimos a lo largo de nuestra vida. Son dos cosas completamente distintas.

∞ **Tú creas tu propia realidad. Nadie más puede hacerlo:** y creas tu propia realidad aunque no seas consciente de ello. Por ese motivo, con frecuencia creas por defecto.

∞ **Tus deseos y creencias no son más que pensamientos:** todo pensamiento que ha sido pensado sigue existiendo, y cada vez que te centras en un pensamiento, activas en ti la vibración de ese pensamiento. La única forma de desactivar conscientemente un pensamiento es activando otro.

∞ **Tus intérpretes vibratorios más sofisticados son tus emociones:** si prestas atención a cómo te sientes, comprenderás, desde un nivel muy profundo, todo lo referente a quién eres, quién has sido y en quién te estás convirtiendo.

∞ **Presta atención a lo que sientes:** así te será fácil averiguar si diriges tu atención a tu deseo o a la ausencia de él. Cuando tus pensamientos coinciden a nivel vibratorio con tu deseo te sientes bien, la gama de tus emociones pasa de la satisfacción a la expectativa.

∞ **Tu imagen hacia ti mismo:** la imagen que tienes de ti mismo está matizada por experiencias, éxitos y fracasos, las ideas que tu propia persona ha concebido y las reacciones de los demás hacia ti.

∞ **Los cumplidos:** la imagen que tenemos de nosotros mismos determina en qué debemos concentrarnos en los cumplidos que se nos hacen y en los éxitos que logramos.

∞ **El comienzo:** nadie nos acompaña más en el camino de la vida que nosotras.

“El ser humano tiene el don del perdón, por eso, lo primero que debemos hacer es tener una larga charla con nosotras.”¹¹

- ❖ *Pedirse perdón:* proponerse comenzar de cero, trabajar para que el dolor y la frustración desaparezcan de tu cuerpo y poder pasar de una relación de odio con uno mismo hacia una de gran amor y valoración.
- ❖ *Plantéate* seriamente tu objetivo de cambiar tu actitud hacia la vida.
- ❖ Decirte “*Quiero amarme y me voy a amar*”, decirlo frente al espejo, pero decirlo *sintiéndolo*, que cada palabra resuene fuertemente en tu interior.
- ❖ *Sonreírse:* ¡todo va a estar mejor!

Motivación

“Nuestra gloria más grande no consiste en no haberse caído nunca, sino en haberse levantado después de cada caída.”

Confucio

La palabra motivación viene del latín *movere* que significa mover. Sin embargo una definición más completa dice que motivación es una serie de procesos individuales que estimulan una conducta para beneficio propio, colectivo o laboral. Es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre aquellas alternativas que se presentan en una determinada situación.

La motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo. Es recordar que “Cada día es siempre, y hay que gozarlo. Cada día es una eternidad, y hay que vivirlo.”¹²

¹¹ Hay, Louise L. **El Poder Está Dentro de Ti**. 28ª Edición. Editorial Urano. España. 2003. 180 Pág.

¹² Lerner, Lía. **Del Automaltrato a la Autoestima, en Busca de la Salud**. 1ª Edición. Editorial Urano. Argentina. 2003. 94 Pág.

En el ejemplo del hambre, evidentemente tenemos una motivación, puesto que éste provoca la conducta que consiste en ir a buscar alimento y, además, la mantiene; es decir, cuanto más hambre tengamos, más directamente nos encaminaremos al satisfactor adecuado.

La motivación también es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre aquellas alternativas que se presentan en una determinada situación.

El impulso más intenso es la supervivencia en estado puro cuando se lucha por la vida, seguido por las motivaciones que derivan de la satisfacción de las necesidades primarias y secundarias (hambre, sed, abrigo, sexo, seguridad, protección. etc.).

Tipos De Motivación

“La compasión de uno mismo es nuestro peor enemigo, y si cedemos a ésta nunca podremos hacer nada inteligente.”

Helen Keller

Existen dos tipos de motivación que son:

- ⌘ **Motivación extrínseca:** es aquella que obedece a motivos externos, son concernientes a las recompensas que resuelven las necesidades básicas, entre ellas están: administración y normas personales, técnicas de persuasión, salarios, relaciones interpersonales, condiciones de trabajo en general.
- ⌘ **Motivación intrínseca:** cuando la motivación personal se realiza únicamente por interés o por el placer de realizarla y así obtener las recompensas que resuelven las necesidades del Yo, entre ellas están: ascensos, nuevas responsabilidades, el trabajo mismo, el reconocimiento, y el logro.

La función de ésta necesidad psicológica es la de impulsar al ser humano a mejorar y a dominar su entorno. Esta nos sirve para conseguir metas más difíciles, pues son necesidades psicológicas.

Como Buscar la Motivación

“El conocimiento no basta, debemos ponerlo en práctica. Querer no es suficiente, debemos hacer”.

Goethe¹³

Somos nosotros mismos los que constituimos una barrera muy grande para alcanzar nuestras metas ya sea por la indisciplina, pereza, tiempo desorganizado o por no considerar nuestra meta una prioridad, por lo tanto tener nuestros objetivos claros, poder medirlos, tener creencias positivas tanto en nuestras capacidades como en los resultados, además de disciplina y apoyo de otros, son los elementos claves para alcanzar lo que queremos.

El camino al éxito, la felicidad y la abundancia es más sencillo de lo que muchos creen. Es decir es “sencillo” pero no fácil. Todo cambio dirigido a la mejoría del ser implica esfuerzo, disciplina y motivación.

La motivación y la superación personal son las claves para alcanzar el éxito y tener una vida feliz, próspera y productiva. Para iniciarse en la búsqueda de nuestra propia motivación necesitamos respondernos las siguientes 3 preguntas:

- ∞ **¿Qué debo cambiar?** Identifica los aspectos de tu vida que te impiden desarrollar al máximo tu potencial para ser exitoso y feliz.
- ∞ **¿Por qué debo cambiar?** Reconoce la importancia de cambiar aquellos aspectos que determinan directamente el nivel de éxito y felicidad que tendrás en tu vida.
- ∞ **¿Cómo puedo cambiar?** Aprende a desarrollar la motivación suficiente, la disciplina necesaria y las actitudes esenciales para lograr cada una de las metas.

¹³ Hay, Louise L. **El Poder Está Dentro de Ti**. 28ª Edición. Editorial Urano. España, 2003. 87 Pág.

Pasos para la Motivación

“De todas las críticas que pasamos en nuestra vida, ninguna es tan importante como la que nos otorgamos a nosotros mismos.”

Nathaniel Branden

Uno de los grandes obstáculos que encontramos en el camino hacia una vida mejor es la falta de motivación. A menudo sabemos lo que debemos hacer para lograr nuestro objetivo sin embargo vacilamos, algo nos aparta del rumbo o simplemente no nos dan ganas de hacer lo que se requiere.

- ∞ **Relacionar el sufrimiento futuro por tu falta de acción en el presente.** Por ejemplo si no nos queremos levantar para ir a trabajar pues relacionaremos esto con las consecuencias: perderás el trabajo, tu salario, la posibilidad de comprar las cosas que te gustan, etc., entonces vas a ver que pensar en los efectos negativos de tu inacción hará que te levantes y comiences tu día con ganas.
- ∞ **Observar en tu mente los premios a tu esfuerzo.** Proyectar en el cerebro aquellas recompensas al empeño y dedicación es una de las técnicas más efectivas para adquirir motivación inmediata.
- ∞ **Mantener tu cuerpo en un buen estado físico.** Sin energía no puedes tener motivación diaria. Si tu cuerpo está enfermo o desgastado es más difícil adquirir motivación.
- ∞ **Concéntrate en la meta mayor y prioriza.** Quizás para llegar a la meta mayor debes realizar muchas tareas aburridas o fastidiosas pero si te concentras en la meta mayor pronto te llegará la motivación.
- ∞ **Resuelve tus problemas personales.** Resuelve tus sentimientos negativos. Practica el perdón; pide disculpas, controla tu ira.
- ∞ **Empieza, pero empieza ya.** Levántate, muévete, comienza por las tareas menores y así poco a poco te sentirás motivado para seguir con las metas más grandes.

Principales Teorías sobre la Motivación

*“Somos dueños de nuestro destino. Somos capitanes de nuestra alma”
Winston Churchill*

A continuación se describe brevemente la teoría de Abraham Maslow y su pirámide de las necesidades.



Figura II.1: Pirámide de las Necesidades de Abraham Maslow

Elementos del Ambiente Personal

- ∞ **Necesidades Fisiológicas:** necesidades físicas básicas, como la habilidad para adquirir alimento, abrigo, descanso, entre otras.
- ∞ **Necesidades de Seguridad:** un ambiente seguro y no amenazante, como la seguridad en el empleo, equipo y lugar seguro, estabilidad, protección, orden y límites.
- ∞ **Necesidades Sociales:** pertenencia, contacto y cordialidad con los compañeros de trabajo, actividades sociales y oportunidades.
- ∞ **Ego:** autoestima, respeto y reconocimiento de los demás.
- ∞ **Autorrealización:** desarrollo de potencialidades, creatividad y talentos.

Elementos del Ambiente Laboral

- ∞ **Necesidades de Autoestima:** autoexpresión, independencia, competencia, oportunidad: oportunidades para realizar trabajos creativos, dominio y desempeño, libertad para tomar decisiones.
- ∞ **Necesidades de Estima:** reconocimiento, responsabilidad, sentimiento de aceptación, cumplimiento, prestigio: símbolos de posición, mayor grado de autoridad, oportunidad y participación, reconocimientos y recompensas
- ∞ equipo: oportunidad para interactuar con otros miembros del equipo, ser aceptado como miembro activo del equipo, alta moral de grupo
- ∞ **Necesidades de Seguridad:** seguridad, estabilidad, evitar daños físicos, evitar riesgos: antigüedad en el puesto, programas de seguridad y bienestar, condiciones laborales seguras.
- ∞ **Necesidades Fisiológicas:** alimentación, vestido, habitación, confort, instinto de conservación: sueldos y salarios, herramientas que faciliten el trabajo, métodos de trabajo eficiente.

Teoría de la Jerarquía de Necesidades de Abraham Maslow (1954).

Factores de Motivación que Aumentan la Satisfacción del Trabajo

- ∞ **Trabajo Estimulante:** posibilidad de manifestar la propia personalidad y de desarrollarse plenamente.
- ∞ **Sentimiento de Autorrealización:** la certeza de contribuir en la realización de algo de valor.
- ∞ **Reconocimiento:** la confirmación de que se ha realizado un trabajo importante.
- ∞ **Logros y Cumplimiento:** la oportunidad de llevar a cabo cosas interesantes.
- ∞ **Responsabilidad Mayor:** la consecución de nuevas tareas y labores que amplíen el puesto y den al individuo mayor control del mismo.

Factores de Higiene que ante su Ausencia crean Insatisfacción en el Trabajo

- ∞ **Factores Económicos:** sueldos, salarios, prestaciones.
- ∞ **Condiciones Laborales:** iluminación y temperatura adecuada, entorno físico seguro.
- ∞ **Seguridad:** privilegios, antigüedad, procedimiento de quejas, reglas de trabajo justas, políticas y procedimientos
- ∞ **Factores Sociales:** oportunidades para interactuar con los demás trabajadores y convivir con los compañeros de trabajo.
- ∞ **Categoría y Status:** títulos de los puestos, oficinas, etc.

Motivación y Conducta

*“Deja hablar a tu mente aunque tiemble tu voz”.*¹⁴

Anónimo

Con el objeto de explicar la relación motivación-conducta, es importante partir de algunas posiciones teóricas que presuponen la existencia de ciertas leyes o principios basados en la acumulación de observaciones empíricas.

Según Chiavenato, existen tres premisas que explican la naturaleza de la conducta humana. Estas son:

- ∞ **El comportamiento es causado.** Es decir, existe una causa interna o externa que origina el comportamiento humano, producto de la influencia de la herencia y del medio ambiente.
- ∞ **El comportamiento es motivado.** Los impulsos, deseos, necesidades o tendencias, son los motivos del comportamiento.

¹⁴ Kingma, Daphne Rose. **Aprende a Quererte**. 1ª Edición, Editorial Urano. España. 2005. 10 Pág.

∞ **El comportamiento está orientado hacia objetivos.** Existe una finalidad en todo comportamiento humano, dado que hay una causa que lo genera. La conducta siempre está dirigida hacia algún objetivo.

Éxito: la palabra latina de donde procede, significa “salida”. *Tu salida.*

Entendemos por éxito estar, *llegar a un sitio o situación distintos (y deseados)* a los que estabas originalmente. Es alcanzar tus objetivos personales.

Toda sensación de éxito conlleva necesariamente el logro de uno o varios objetivos pero, el éxito es totalmente subjetivo. No existe un patrón universal para medir el éxito; por lo tanto, tienes que definir que es el éxito para ti.

Motivación y la Relevancia en la Mujer

“Un optimista es el que cree que todo tiene arreglo. Un pesimista es el que piensa lo mismo, pero sabe que nadie va a intentarlo.”

Jaume Perich

Toda mujer debe lograr no convertirse en un ser apagado sin luz propia. Pues todo en esta vida es cuestión de voluntad y actitud, voluntad para dar un paso adelante y decidir empezar hacer cosas y aun más duro mantener esas actividades a diario, integrarlas como parte importante de su individualidad. Cuando hay motivación, la acción es desprovista de cualquier complicación. El hacer las cosas se vuelve automático. En lo que debemos concentrarnos es en la solución de los problemas que nos competen resolver.

Las mujeres deben aprender que no importa, que siempre se debe hacer el mejor esfuerzo, luchando siempre contra la desidia y la pereza, poner la mejor voluntad para lograr cualquier cosa que queramos, en eso entra la disciplina y la persistencia que tengamos al hacerlo.

Dios hizo a la mujer para ayudar al hombre, siempre y cuando él también luche por ayudarse. Intercambiar ideas para encontrar soluciones. Si más mujeres supieran lo que valen hubiesen más mujeres profesionales ocupando importantes plazas de trabajo, menos mujeres maltratadas y tal vez menos hombres mal tratadores y abusivos; sí, porque al hombre lo educa la mujer.

1.1.3 Hipótesis

Hipótesis de trabajo

“Los talleres motivacionales dirigidos a mujeres con estrato económico medio o bajo, ayudan a incrementar el autoestima de las mujeres, que asisten a los diferentes grupos de la Parroquia Santo Domingo de Guzmán de la zona 1 de Mixco.”

Conceptualización de las variables:

A. Variable independiente:

Talleres motivacionales: actividades planificadas bajo un esquema y función específica, para un fin determinado, siendo de suma importancia para un cambio de actitud.

B. Variable dependiente:

Incrementar su autoestima: contribuir a su autoaceptación, y autoconfianza, lo cual se verá reflejado en su calidad de vida tanto familiar como laboral.

Indicadores:

Variable independiente:

- ∞ Participación
- ∞ Diálogo
- ∞ Reflexión
- ∞ Adquisición de conocimientos
- ∞ Práctica de nuevos conocimientos
- ∞ Integración de conocimientos

Variable dependiente:

- ∞ Obtener puntuaciones entre 26 y 29, se considera como autoestima normal.
- ∞ Obtener puntuaciones entre 30 y 40, se considera como autoestima buena.

1.1.4 Delimitación

La población que se seleccionó surgió al girar una invitación a los diferentes grupos, que conforman la Pastoral Social de la Parroquia Santo Domingo de Guzmán ubicada en la 5ª Avenida 4-33, zona 1 de Mixco, de la cual se recopiló un grupo de 30 señoras, de 25 años en adelante. El proyecto tuvo una duración de ocho sesiones, realizando los talleres dentro de sus instalaciones, solamente los días sábados en un horario de 3:00 a 4:00 de la tarde.

Los factores que se tocaron fue la importancia de la autoestima dentro de la vida cotidiana de cada mujer.

CAPÍTULO II

Técnicas e Instrumentos

2.1 Técnicas

Técnica de Muestreo

Se utilizó un muestreo probabilístico, en este caso el muestreo aleatorio simple, en donde todos los individuos tienen una probabilidad conocida de ser incluidos en la muestra.

Las participantes para este proyecto salieron de una forma aleatoria simple de los diferentes grupos de la pastoral, en los cuales se lanzó la invitación y también se realizó la comparación entre dos medias a la que nos referimos como un diseño de antes-después, que es el caso de una sola muestra medida en dos puntos diferentes en el tiempo.

Esto se organizó para finales del mes de mayo, junio e inicios de julio, con un grupo de 30 mujeres, de 25 años en adelante, con un nivel académico de primaria y básicos, de un nivel económico medio y bajo, regidos por la religión católica, que pertenecen a los diferentes grupos de la Pastoral Social de la Parroquia Santo Domingo de Guzmán, de la zona 1 de Mixco. Llevado a cabo en sus instalaciones.

Técnicas de Recolección de Datos (o de Información)

∞ **Observación Libre:** fue realizada durante todas las sesiones. Para dicho proceso fue necesario una guía de observación que se puede encontrar en anexos, que permitirá ver las reacciones y captación que tuvieron las participantes. (Anexo 1)

∞ **Charla Participativa:** llevada a cabo en la primera semana, en el mismo horario de 3:00 a 4:00 p.m. los días sábados, con el grupo de mujeres que pertenecen a los diferentes grupos de la Pastoral Social de la Parroquia Santo Domingo de Guzmán, de la zona 1 de Mixco.

Utilizada para lanzar preguntas al aire sobre los temas que se trataron en los talleres y así captar los conocimientos de las participantes; sobre todo para mejorar el proceso de aprendizaje, basándose y explorando lo que ya conocían.

∞ **Talleres:** cada semana fue uno diferente:

- ❖ Primera Semana: charla participativa y la primera prueba de autoestima, en dicha sesión al igual que en las siguientes, la observación libre fue necesaria (Anexo 1 y 2)
- ❖ Segunda semana: se inició con la primera sesión del taller de autoestima tratando temas como el origen de la autoestima, su formación e identificación.(Anexo 4)
- ❖ Tercera Semana: finalización del taller de autoestima, con los temas de autovaloración, autoconcepto, autoimagen. (Anexo 5)
- ❖ Cuarta Semana: se habló sobre la comunicación, tocando puntos como los tipos de comunicación y comunicación asertiva. (Anexo 6)
- ❖ Quinta Semana: tubo inicio el taller de motivación, abordando temas como superación personal, motivación y orígenes de la motivación. (Anexo 7)
- ❖ Sexta Semana: concluyó el taller de motivación, orientado a los tipos de motivación y como motivarnos. (Anexo 8)

- ❖ Séptima Semana: se realizó el taller expresando mis conocimientos, enfocado por las participantes en lo aprendido; ellas elaboraron diferentes actividades, tales como exposiciones, debates, charlas, dramatizaciones, para expresar la asimilación de cada una, de los temas tratados y como poderlos llevar a la práctica en su vida diaria. (Anexo 9)
- ❖ Octava Semana: se clausuraron los talleres y se llevó a cabo por segunda vez la prueba de autoestima, para registrar los cambios que pudieran darse, luego de la participación en el taller. Asimismo se aplicó la encuesta de “Información Directa” cuyo propósito fue como su nombre lo indica el obtener de las mismas participantes la opinión que cada una de ellas con respecto a lo realizado y a la vez enfocándolo en su continuidad para beneficiar a más mujeres.

Técnicas de Análisis Estadístico de los Datos

- ∞ Se logró la tabulación de todos los resultados obtenidos en la aplicación del test de autoestima, utilizando la forma de panel, que consiste en la comprobación de diferencias entre medias, en específico utilizando la comparación de la misma muestra medida dos veces. Es decir que se realizó la comparación entre dos medias a la que nos referimos como un diseño de antes-después, que es el caso de una sola muestra medida en dos puntos diferentes en el tiempo, con el propósito de realizar la prueba de hipótesis.
- ∞ Se graficaron los resultados, cuantitativos derivados del estudio.

2.3 Instrumentos

∞ **Prueba de Autoestima:** se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg, que se encuentra entre los diversos instrumentos que se han desarrollado para medir la autoestima, es el más frecuente y universalmente utilizado. Creado por Rosenberg en 1965.

Esta prueba fue creada para servir como una medida unidimensional de la autoestima global, diversos estudios han cuestionado tal propiedad Rosenberg entendió la autoestima como un sentimiento hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo, el cual se construye por medio de una evaluación de las propias características.

Fue dirigida en un principio a adolescentes, hoy se usa con otros grupos etarios. Su aplicación es simple y rápida. La Escala de Autoestima de Rosenberg es una de las escalas de autoestima más utilizada en el mundo, por lo cual ha sido traducida a múltiples idiomas.

“La escala consta de 10 afirmaciones de los sentimientos que tiene la persona sobre ella, 5 direccionadas positivamente (ítems 1, 2, 4, 6 y 7) y 5 negativamente (ítems 3, 5, 8, 9 y 10) (ejemplos, sentimiento positivo: " creo que tengo un buen número de cualidades " sentimiento negativo: " siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso de mi"). La graduación de respuestas tiene 4 puntos (1 = muy en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = de acuerdo y 4 = muy de acuerdo) y se asigna el puntaje inverso a las afirmaciones direccionadas negativamente; los valores teóricos fluctúan entre 10 (baja autoestima) y 40 (alta autoestima).”¹⁵

¹⁵ **Escala de Autoestima de Rosenberg** (versión electrónica) consultado el 30/9/11. Disponible en: <http://www.trabajosocialudec.cl/rets/wp-content/uploads/2010/12/Analisis-Psicometrico-de-la-Escala-de-Autoestima-de-Rosenberg.pdf>

Es una escala autoaplicada donde los participantes marcan con una " X" las alternativas que más lo identifican.

Se considera también en ocasiones el intervalo 26- 29 puntos, como el nivel normal. En la cola inferior se definen los de baja autoestima y en la superior los de alta autoestima.

∞ **Encuesta:** conjunto de preguntas y respuestas recogidas para reconocer las opiniones, actitudes y sentimientos hacia un tema determinado, en este caso para conocer la asimilación y aprovechamiento de las participantes hacia los conocimientos y experiencias adquiridos en los talleres, asimismo colaborar en la confirmación del cumplimiento de los objetivos establecidos.

Las preguntas realizadas dentro de la encuesta fueron preguntas cerradas (respuesta corta).

Se utilizó al finalizar todos los talleres, en el mismo horario de 3:00 a 4:00 p.m. los días sábados, con el grupo de mujeres que pertenecen a los diferentes grupos de la Pastoral Social de la Parroquia Santo Domingo de Guzmán, de la zona 1 de Mixco, tomando en cuenta solamente al grupo de mujeres que lo quisieron realizar. (Ver Anexo 3)

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del Lugar y de la Población

3.1.1 Características del lugar

3.1.2 Características de la población

Aquí se presentan los resultados tanto cuantitativos como cualitativos de dicha investigación, la cual se realizó con una población de 30 mujeres, de 25 a 68 años.

Las participantes se sustentan bajo la religión católica, cinco de ellas pertenecían a la pastoral educativa y las demás a la pastoral de enfermos. El 20% poseían educación primaria, entre los diferentes grados que esta posee, un 8% concluyó la educación secundaria y únicamente una se graduó de secretaria comercial y oficinista.

Como la investigación se enfocó al Municipio de Mixco y siendo la Parroquia Santo Domingo de Guzmán la coordinadora de varios sectores del mismo se logró realizar la investigación con participantes de la zona 1, que comprende cabecera, Lo de Coy, Aldea El Manzanillo, Chipatal y Tierra Blanca; zona 9, Colonia El Satélite y El Aguacate; zona 10 La Comunidad y Colonia Berlin.

Las participantes son amas de casa de las cuales un 20% se dedica a trabajos domésticos, que les permiten obtener un ingreso económico, sin descuidar sus hogares y su vida personal.

Al formar parte de la iglesia ellas logran encontrar una técnica de autoayuda, con la cual llegan a ser entes moltiplicadores no solo para sus familias, sino también para su comunidad; en donde expanden la palabra de Dios, la cual les llena de buenos frutos y les produce amor, paz, alegría, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad.

Al inicio de los talleres se mostraron tímidas por estar en algo diferente, además de no conocerse, ni compartir con las demás participantes, ya que tienen reuniones cada tercer viernes del mes pero en esos momentos solo se saludaban y no interrelacionaban. Al transcurrir los mismos ellas fueron desenvolviéndose cada vez más, participaron en todas las actividades, comentaban sobre lo realizado y pedían dinámicas las cuales les ayudó a una mejor comprensión y según comentaron les recordaba su infancia. La alegría demostrada en sus sonrisas y en su desinhibición motivaron a un mayor aprendizaje.

Luego de haber realizado la guía de observación, la encuesta y la comparación de la misma muestra medida dos veces, a las señoras que pertenecen a los diferentes grupos de la Pastoral Social de la Parroquia Santo Domingo de Guzmán de la zona 1 de Mixco, se presenta la descripción de los siguientes resultados obtenidos.

En primer lugar podremos encontrar el Cuadro No. 1 en el que se dan a conocer los resultados en bruto, de las pruebas realizadas al grupo de mujeres que participó en la investigación sobre la Escala de Autoestima de Rosenberg, por confidencialidad no se proporcionan los nombres de las participantes, seguido por el procedimiento conforme las formulas que se utilizan en la comparación de la misma muestra medida dos veces, las que permitieron contrastar la hipótesis de trabajo planteada en la investigación.

Cuadro No. 1

Resultados de la Escala de autoestima de Rosenberg – RSES

No.	ANTES	DESPUES	D	D 2
1	28	34	-6	36
2	28	31	-3	9
3	25	29	-4	16
4	28	32	-4	16
5	25	32	-7	49
6	25	32	-7	49
7	25	34	-9	81
8	29	32	-3	9
9	27	31	-4	16
10	24	28	-4	16
11	29	30	-1	1
12	23	29	-6	36
13	29	36	-7	49
14	24	29	-5	25
15	26	32	-6	36
16	24	29	-5	25
17	26	32	-6	36
18	23	27	-4	16
19	25	28	-3	9
20	29	31	-2	4
21	28	30	-2	4
22	27	29	-2	4
23	27	31	-4	16
24	26	29	-3	9
25	26	28	-2	4
26	25	28	-3	9
27	25	29	-4	16
28	27	29	-2	4
29	29	32	-3	9
30	26	30	-4	16
	788	913		625

La fuente de los resultados anteriores, fue obtenida de las pruebas realizadas al grupo de mujeres de la Iglesia Santo Domingo de Guzmán de la zona 1 de Mixco.

Cuadro No. 2

Escala de Autoestima de Rosenberg – RSES
Comparación de la misma muestra medida dos veces
Totales obtenidos en las pruebas

$$\sum X_1 = 788$$

$$\sum X_2 = 913$$

$$\sum D^2 = 625$$

Procedimientos

$$\bar{X}_1 = \frac{\sum X_1}{N}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{\sum X_2}{N}$$

$$\bar{X}_1 = \frac{788}{30}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{913}{30}$$

$$\bar{X}_1 = 26.27$$

$$\bar{X}_2 = 30.43$$

$$S = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - (\bar{X}_1 - \bar{X}_2)^2}$$

$$\sigma_{dif} = \frac{s}{\sqrt{N - 1}}$$

$$S = \sqrt{\frac{625}{30} - (26.27 - 30.43)^2}$$

$$\sigma_{dif} = \frac{1.88}{\sqrt{30 - 1}}$$

$$S = \sqrt{\frac{625}{30} - 17.31}$$

$$\sigma_{dif} = \frac{1.88}{\sqrt{29}}$$

$$S = \sqrt{20.83 - 17.31}$$

$$\sigma_{dif} = \frac{1.88}{5.39}$$

$$S = \sqrt{3.52}$$

$$\sigma_{dif} = 0.35$$

$$S = 1.88$$

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sigma_{dif}} \quad gl = N - 1$$

$$t = \frac{26.27 - 30.43}{0.35} \quad gl = 30 - 1$$

$$t = \frac{-4.16}{0.35} \quad gl = 29$$

$$t = -11.89$$

Razón "t" obtenida 11.89

Razón "t" de la tabla C 2.045

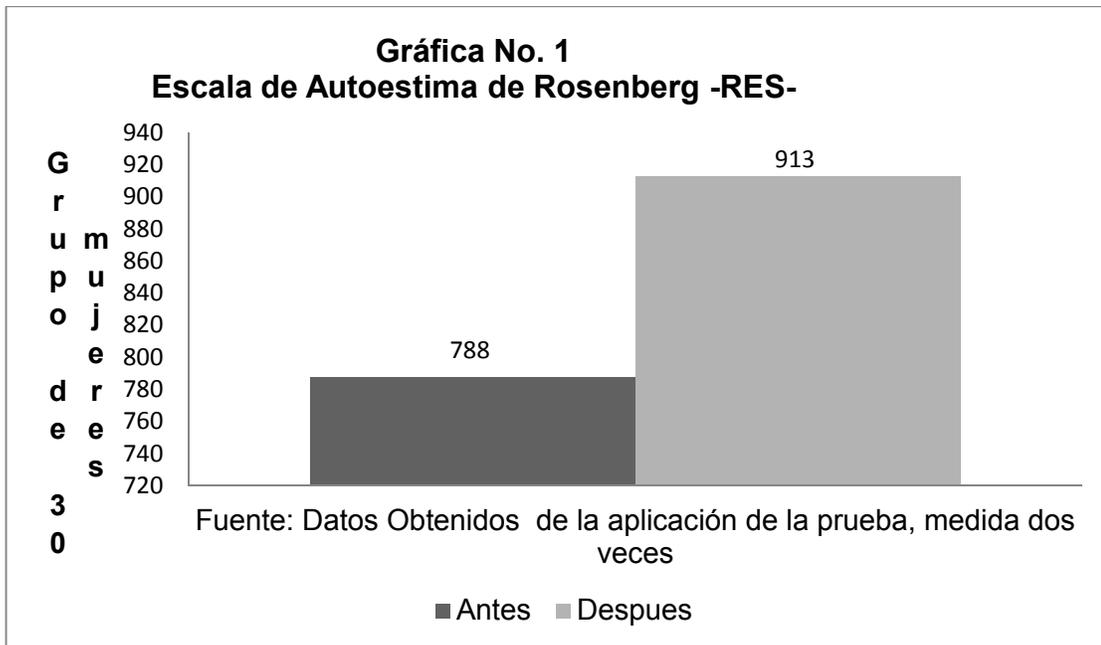
gl= 29

P = 0.05

Aun nivel de significancia del 5% se concluye que el valor obtenido en la presente estadística es mayor que el valor observado en la tabla¹⁶, por lo tanto se acepta la hipótesis de trabajo "Los talleres motivacionales dirigidos a mujeres con estrato económico medio o bajo, ayudan a incrementar el autoestima de las mujeres, que asisten a los diferentes grupos de la Parroquia Santo Domingo de Guzmán de la zona 1 de Mixco." Y se rechaza la hipótesis nula. Según el comentario de una participante también se puede confirmar que los talleres fueron de utilidad. "Me gustó la capacitación, me ayudó en mi superación como mujer."(Encuesta No.5)

¹⁶ Levin, Jack. **Fundamentos de Estadística en la Investigación Social**. 2ª Edición. Editorial Harla. México. 1977. 283 Pág.

A continuación se podrá observar la Gráfica No.1 en donde se presentan los datos del total de punteo observado en las mediciones de antes y después con la Escala de Autoestima de Rosenberg.

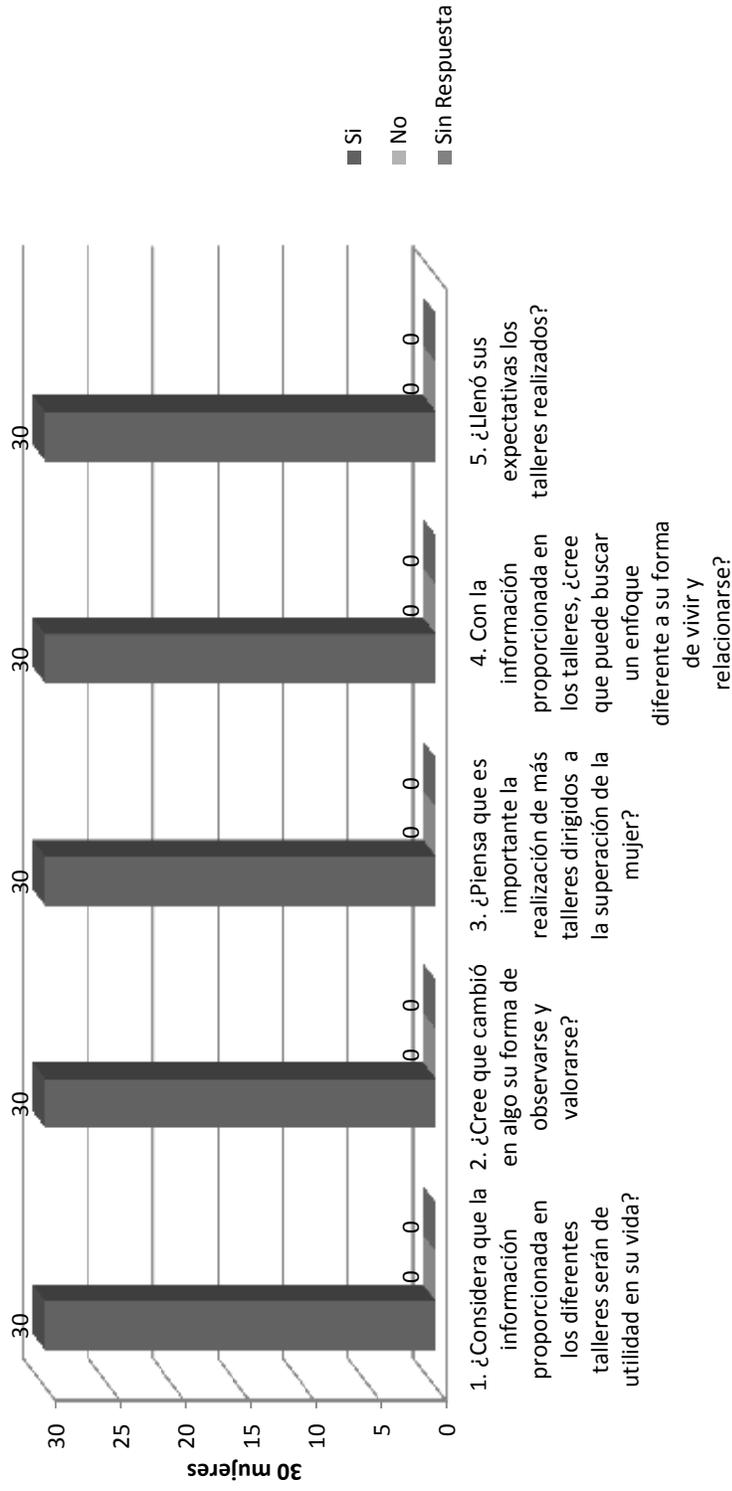


Además de los datos conseguidos en la Escala de Autoestima se pudo recabar información de la propia expresión de las señoras por medio de la encuesta de Información Directa, en la cual ellas pudieron pronunciarse libremente sin ser cuestionadas en ningún momento; como por ejemplo algunas de las respuestas proporcionadas por las participantes con respecto a la pregunta No. 6.

- ⌘ “Doy gracias a Dios por esta enseñanza, los talleres fueron una bendición.”
(Encuesta No.2)
- ⌘ “Que se sigan realizando los talleres, ya que son de mucha utilidad en nuestra vida diaria, por mi parte si logré muchas cosas.” (Encuesta No.12)
- ⌘ “Fue muy agradable estar siempre motivada.” (Encuesta No.3)
- ⌘ “Yo pienso que deberían seguirnos motivando, porque se siente un gran apoyo, que Dios la bendiga.” (Encuesta No.30)

Los resultados de dicha encuesta se pueden presenciar en la Gráfica No. 2 en la cual se ve reflejado que las diferentes actividades realizadas en los talleres, fueron bien aceptadas y asimiladas por las participantes.

Gráfica No. 2
Encuesta de Información Directa



Fuente: Datos obtenidos de la aplicación de la encuesta a un grupo de 30 mujeres.

Análisis Cualitativo

Se realizó la investigación con una muestra de 30 mujeres, comprendidas entre los 25 años en adelante. Esta constó de nueve talleres enfocados hacia temas de superación personal para mujeres sabiendo que son ellas entes multiplicadores tanto dentro como fuera de sus hogares.

Desde antes del inicio de los diferentes talleres las participantes manifestaron tener una actitud positiva, aunque al inicio no fue manifiesta, al transcurrir los mismos fue aumentando. El diálogo que se mantuvo con ellas fue siempre enfocándolas hacia los temas tratados, y así la adquisición de los nuevos conocimientos pudiera captarse y ser reflexionada con mayor facilidad para ser parte de su vida cotidiana, combinándola con ejercicios simples como el sonreírse y darse ánimo al levantarse, el no permitir que sean otras personas que decidan por ellas, lo cual contribuiría a lo que se quería lograr en cada una de ellas, como lo es un cambio positivo y guiado en sus vidas.

Es de nuestro conocimiento el papel importante que juega la autoestima en nuestras vidas, desde el momento de la concepción y como puede ir variando dependiendo de la importancia que nos brindemos, sobre todo el saber y reconocer que nunca es tarde para cambiar, tanto nuestro entorno como la forma de sentirnos ya que esto va a depender de la forma en que lo veamos y actuemos.

Pero también para que la integración de los conocimientos que se le brindaron a cada una de ellas fuera llevada a la práctica no se pudo dejar de lado, temas como la comunicación y la motivación, porque no hay ningún ser humano que no se relacione con otro, para esto muchas veces se debe tener la decisión de hacerlo, sabiendo concretamente que se va a decir, respetando y valorando a la otra persona, tal como quisiéramos que nos trataran a nosotros en todo momento.

El psicólogo sabe que una persona se maneja en la vida según como se sienta consigo misma, como pueda expresarse y que propósitos pueda tener. Ninguna persona teniendo su propio criterio desea ser dirigida como un títere. Con esto sale a relucir la importancia que posee cada individuo y el velar en este caso por las participantes para que puedan recabar la mayor información tanto vivencial como teórica sobre los puntos que deben fortalecer y sobre todo mantener y hacerlos parte de su vida diaria al finalizar los talleres. Además tomando en cuenta que en nuestro país es de suma importancia toda la ayuda que se le pueda brindar a esta parte de la población, que en determinada forma es aún discriminada.

Los talleres fueron creados con la finalidad de salir de lo cotidiano, las dinámicas contribuyeron a que su inhibición disminuyera permitiendo su autoconocimiento, su automotivación y la asimilación de información, así como el interés de indagar por ellas mismas.

La fiabilidad de la investigación se pudo comprobar al aplicar una prueba estandarizada y probada en varios países como lo es la Escala de Autoestima de Rosenberg, de fácil comprensión para las participantes.

La prueba consta de diez preguntas, cada una con opción a cuatro posibles respuestas, las cuales ya cuentan con un punteo establecido. Al finalizar estas se contabilizan y se sitúan en tres diferentes rangos: baja autoestima, autoestima normal y buena autoestima.

En la investigación se utilizó la muestra de panel (antes y después) en la cual se realizó la prueba dos veces una al inicio y otra al finalizar. Los resultados obtenidos en ambas pruebas son los siguientes:

Rango	1ª	2ª	Nivel de Autoestima
0-25	12	0	Baja
26-29	18	13	Normal
30-40	0	17	Buena

En la primera aplicación del test de Rosenberg se refleja que un grupo de participantes se ubicaba en el rango de baja autoestima, siendo probable que su autoconocimiento y autovaloración fuera limitado en ese momento y haciéndolas vulnerables a su entorno. El otro grupo estuvo en el rango normal, reflejando probablemente suficiente confianza en sí mismas, apertura a la adquisición de nuevos conocimientos y a continuar reconociendo sus capacidades.

En la segunda aplicación ninguna de las participantes se ubicó en el rango de baja autoestima. La mayoría está en los rangos de autoestima normal y buena, lo cual refiere que su autoconocimiento, autoaceptación y autovaloración mejoró, con disponibilidad a nuevos aprendizajes, que favorezcan su motivación y por ende su superación personal.

Por lo tanto se comprobó la importancia de la investigación y los beneficios recibidos, ya que las técnicas y metodología de los talleres favorecen el aprendizaje, el autoreconocimiento y así darse cuenta del valor que cada una de ellas posee.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- ∞ Mediante el análisis estadístico de la información se acepta la hipótesis de investigación “Los talleres motivacionales dirigidos a mujeres con estrato económico medio o bajo, ayudan a incrementar el autoestima de las mujeres, que asisten a los diferentes grupos de la Parroquia Santo Domingo de Guzmán de la zona 1 de Mixco,” ya que se evidenció que los talleres son bien aceptados por ellas y favorecen el autoconocimiento, la autoaceptación y la autovaloración.
- ∞ Promoviendo espacios de formación a las mujeres, se aumentan las posibilidades de un cambio, no sólo a nivel individual, sino en forma general, ya que ellas son entes multiplicadores para la población en general.
- ∞ La participación activa de las mujeres es imprescindible para el desarrollo económico y social de Guatemala, porque lo que desempeñan tiene una función decisiva dentro de su familia, en la comunidad y en toda la sociedad.
- ∞ Es posible fortalecer la motivación intrínseca y extrínseca de la mujer con estrato económico medio o bajo, no importando la edad que posea; porque cuando la persona tiene un conocimiento eficaz sobre ella, puede describir, explicar y controlar sus emociones, permitiendo así que las mismas trabajen a favor y no en su contra.
- ∞ La enseñanza participativa sirvió para la aceptación y asimilación de los talleres, ya que entre juegos y risas ellas fueron comprendiendo el contenido de los temas.
- ∞ Las técnicas y metodología de los talleres implementados en la investigación favorecen el aprendizaje y el autoreconocimiento, porque permite que las participantes se den cuenta del valor que poseen.

- ∞ Cada actividad realizada con las participantes contribuyó en varios aspectos de su vida, como se reflejó en el cambio de su actitud y en el interés por la adquisición e integración de nuevos conocimientos.
- ∞ Aunque las participantes eran parte de grupos de apoyo, se pudo constatar la sumisión en que se encontraban algunas de ellas al inicio, debido a que en nuestro país se considera que una mujer debe ser obediente, aunque esto les implique irrespeto y desigualdad.

4.2 Recomendaciones

- ∞ A la Escuela de Ciencias Psicológicas, al ser promotores de una buena salud mental, continuar brindado y apoyando diseños de investigaciones que contribuyan aún más en la superación y valoración de las mujeres guatemaltecas.
- ∞ A la Pastoral Social de la Parroquia Santo Domingo de Guzmán, motivarlos a mantener actividades que colaboren con la superación de las integrantes de sus diversos grupos,
- ∞ A las participantes de dicho proceso, se les exhorta a seguir esforzándose y poniéndose metas, sabiendo valorarse y dándose el lugar que merecen dentro de cada uno de sus hogares y en los espacios en los que se desenvuelven.
- ∞ La metodología de cada taller debe adecuarse a los niveles de conocimiento de las participantes y a la vez fomentar en otros lugares, la apertura o cobertura de talleres dirigido a mujeres.
- ∞ Aunque se brindó un beneficio a las participantes con las ocho sesiones, sería de utilidad poder extenderlas un poco más de tiempo y así verificar los avances o dudas que surjan.
- ∞ Se debe motivar a las mujeres a relacionarse con personas u otras mujeres que contribuyan a su crecimiento, ya que esto permitirá que reconozcan sus capacidades, valoren sus ideas e iniciativas y hacer que los demás las respeten como se merecen.
- ∞ Toda persona debe aprender a aceptarse, quererse y reconocer el valor que como ser humano posee, proyectándose desde esta perspectiva en su relación con los miembros de su familia y la comunidad.

Bibliografía

- ∞ Bayard, María José. **4 Pasos para Subir tu Autoestima.** (versión electrónica) consultado el 12/5/2011. Disponible en <http://4pasosparasubirtuautoestima.com/blog/11-afirmaciones-para-mejorar-la-autoestima-de-las-mujeres.html>
- ∞ Convergencia Cívico Política de Mujeres CCPM. **Podemos Cambiar.** 1ª Edición. Litografía Printcolor. Guatemala. 2000. 50 Pág.
- ∞ **Escala de Autoestima de Rosenberg** (versión electrónica) consultado el 30/9/11. Disponible en: <http://www.trabajosocialudec.cl/rets/wp-content/uploads/2010/12/Analisis-Psicometrico-de-la-Escala-de-utoestima-de-Rosenberg.pdf>
- ∞ Figueras, Albert. **Optimizar la Vida Claves para Reconocer la Felicidad.** 1ª Edición. Editorial Alienta. España. 2006. 195 Pág.
- ∞ Guevara Monroy, Esly Mireya. [et al]. **Eficacia de los Grupos de Autoayuda en el Tratamiento de Mujeres Objeto de Violencia Intrafamiliar.** Universidad de San Carlos de Guatemala. Tesis (Lic. En Psicología) USAC. Guatemala. 2000. 106 Pág.
- ∞ Hay, Louise L. **El Poder Está Dentro de Ti.** 28ª Edición. Editorial Urano. España. 2003. 268 Pág.
- ∞ Kingma, Daphne Rose. **Aprende a Quererte.** 1ª Edición, Editorial Urano. España. 2005. 142 Pág.
- ∞ La Red Business Network. **Desarrollo Humano y Profesional.** 1ª Edición. Banco Regional, n.a. Elmhurst. Estados Unidos. 2003. 123 Pág.
- ∞ Lerner, Lía. **Del Automaltrato a la Autoestima, en Busca de la Salud.** 1ª Edición. Editorial Urano. Argentina. 2003. 208 Pág.
- ∞ Levin, Jack. **Fundamentos de Estadística en la Investigación Social.** 2ª Edición. Editorial Harla. México. 1977. 302 Pág.

- ∞ Marín, Maria. **El significado de ser mujer.** Editado 2010 (versión electrónica) consultado el 3/7/10. Disponible en: <http://www.tuvozentuvida.com/2010/03/07/el-significado-de-ser-mujer/>
- ∞ Patton Thoele, Sue. **El Coraje de Ser Tú Misma.** 13ª Edición. Editorial EDAF. España. 2000. 239 Pág.
- ∞ Prada, Gabriel. **Cómo ser una Persona Positiva en un Mundo Negativo.** 1ª. Edición. Editorial Unilit. Colombia. 1999. 160 Pág.
- ∞ Programa Wiñay de Cáritas del Perú. **Autoestima, Equidad para la Mujer y Desarrollo Social.** (versión electrónica) consultado el 22/4/2011. Disponible en: <http://www.caritas.org.pe/documents/autoest.pdf>
- ∞ **Superación** (versión electrónica) consultado el 15/5/10. Disponible en: http://www.proyectosalohogar.com/Diversos_Temas/Superacion.htm

ANEXO 1

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA
-CIEPs- “MAYRA GUTIÉRREZ”
TESISTA: MARLIN JUDITH CIFUENTES GARCÍA**

Guía de Observación

1. Relación del grupo con su entorno:

2. Participación del grupo:

3. Estado emocional visible del grupo:

4. Desarrollo del grupo transcurridos los talleres:

5. Importancia reflejada por las participantes, en el desarrollo de cada taller.

6. Actitud tomada por las participantes, en el desarrollo de cada taller.

7. Toma de notas o solicitud de información adicional:

8. Puntos de vista de las participantes:

ANEXO 2

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA
-CIEPs- “MAYRA GUTIÉRREZ”
TESISTA: MARLIN JUDITH CIFUENTES GARCÍA**

Escala de autoestima de Rosenberg – RSES

Nombre: _____

Intente responder el test de forma sincera, subrayando la respuesta que considere más adecuada, recuerde que es a usted misma a quien ayuda con su propia sinceridad.

1. Siento que soy una persona digna, al menos tanto como las demás.

- | | |
|----------------------|----------|
| A. Muy de acuerdo | 4 puntos |
| B. De acuerdo | 3 puntos |
| C. En desacuerdo | 2 puntos |
| D. Muy en desacuerdo | 1 punto |

2. Estoy convencida de que tengo buenas cualidades.

- | | |
|----------------------|----------|
| A. Muy de acuerdo | 4 puntos |
| B. De acuerdo | 3 puntos |
| C. En desacuerdo | 2 puntos |
| D. Muy en desacuerdo | 1 punto |

3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de gente.

- | | |
|----------------------|----------|
| A. Muy de acuerdo | 4 puntos |
| B. De acuerdo | 3 puntos |
| C. En desacuerdo | 2 puntos |
| D. Muy en desacuerdo | 1 punto |

4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.
- A. Muy de acuerdo 4 puntos
 - B. De acuerdo 3 puntos
 - C. En desacuerdo 2 puntos
 - D. Muy en desacuerdo 1 punto
5. En general, estoy satisfecha conmigo misma.
- A. Muy de acuerdo 4 puntos
 - B. De acuerdo 3 puntos
 - C. En desacuerdo 2 puntos
 - D. Muy en desacuerdo 1 punto
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa.
- A. Muy de acuerdo 1 punto
 - B. De acuerdo 2 puntos
 - C. En desacuerdo 3 puntos
 - D. Muy en desacuerdo 4 puntos
7. En general, me inclino a pensar que soy una fracasada.
- A. Muy de acuerdo 1 punto
 - B. De acuerdo 2 puntos
 - C. En desacuerdo 3 puntos
 - D. Muy en desacuerdo 4 puntos
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí misma.
- A. Muy de acuerdo 1 punto
 - B. De acuerdo 2 puntos
 - C. En desacuerdo 3 puntos
 - D. Muy en desacuerdo 4 puntos

9. Hay veces que realmente pienso que soy una inútil.

- A. Muy de acuerdo 1 punto
- B. De acuerdo 2 puntos
- C. En desacuerdo 3 puntos
- D. Muy en desacuerdo 4 puntos

10. A menudo creo que no soy una buena persona.

- A. Muy de acuerdo 1 punto
- B. De acuerdo 2 puntos
- C. En desacuerdo 3 puntos
- D. Muy en desacuerdo 4 puntos

SOLUCIONES AL TEST:

Puntuación entre 0 y 25: tu autoestima es baja. Piensa que al sentirte de esta manera estás poniéndote trabas a tí mismo, lo que no te ayudará a conseguir tus metas. Intenta ver tu lado positivo y recuerda que el primer paso para que los demás te valoren, es que tú encuentres atractiva tu forma de ser.

Puntuación entre 26 y 29: tu autoestima es normal. El resultado indica que tienes suficiente confianza en ti mismo. Eso te permitirá afrontar la vida con cierto equilibrio, imprescindible para asumir las dificultades del camino. No cambies, sigue así.

Puntuación entre 30 y 40: tu autoestima es buena, incluso excesiva. Crees plenamente en ti y en tu trabajo; esto te da bastante fuerza. Sin embargo, ten cuidado, quererte excesivamente a ti mismo y poco a los demás puede resultar contraproducente, ya que puede conducirte a tener conflictos y ser rechazado. Intenta ser humilde de vez en cuando, haciendo un esfuerzo por ver la parte positiva de ellos sin sentir envidia, eso te ayudará a optimizar aún más para desarrollar mejor tus propias capacidades y la de la gente que te acompaña.

ANEXO 3

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA
-CIEPs- "MAYRA GUTIÉRREZ"
TESISTA: MARLIN JUDITH CIFUENTES GARCÍA**

Encuesta de Información Directa

Por favor marque con una "X" la respuesta

1. ¿Considera que la información proporcionada en los diferentes talleres serán de utilidad en su vida?

Si _____ No _____ Sin respuesta _____

2. ¿Cree que cambió en algo su forma de observarse y valorarse?

Si _____ No _____ Sin respuesta _____

3. ¿Piensa que es importante la realización de más talleres dirigidos a la superación de la mujer?

Si _____ No _____ Sin respuesta _____

4. Con la información proporcionada en los talleres, ¿cree que puede buscar un enfoque diferente a su forma de vivir y relacionarse?

Si _____ No _____ Sin respuesta _____

5. ¿Llenó sus expectativas los talleres realizados?

Si _____ No _____ Sin respuesta _____

6. ¿Desea brindar alguna sugerencia o comentario?

ANEXO 4

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA
-CIEPs- “MAYRA GUTIÉRREZ”
TESISTA: MARLIN JUDITH CIFUENTES GARCÍA
TALLER: CONOCIENDO Y MEJORANDO MI AUTOESTIMA

PLANIFICACIÓN

OBJETIVOS	CONTENIDO	ACTIVIDAD	TEMPORALIDAD	RECURSOS
Identificar los niveles de autoestima del grupo.	Prueba de Autoestima.	Presentación. Dinámica: los animales y sus sonidos.	5 min.	Humanos: tesista y participantes. Institucionales: salón y sillas
Incrementar la autoestima de los participantes.	Concepción de la vida. Autoestima.	Exposición sobre el tema: origen de la autoestima, baja y alta autoestima, autoestima en la mujer. Dinámica: Mi vida en una vela. Preguntas y respuestas. Lectura de cierre.	5 min. 30 min. 10 min. 5 min. 5 min.	Materiales: Pruebas, carteles, papel manila, hojas blancas, lápices, crayones, sacapuntas, marcadores, lectura impresa, separadores, velitas, fósforos

MATERIAL DE LECTURA ADICIONAL PARA CADA TALLER

SÉ TU MISMO

Cuenta el columnista Sydney Harris que, en cierta ocasión, acompañaba a comprar el periódico a un amigo suyo, quien saludó con cortesía al dueño del kiosco.

Éste le respondió con brusquedad y desconsideración. El amigo de Harris, mientras recogía el periódico que el otro había arrojado hacia él de mala manera, sonrió y le deseó al vendedor un buen fin de semana.

Cuando los dos amigos reemprendieron el camino, el columnista le preguntó:

- ⌘ ¿Te trata siempre con tanta descortesía?
- ⌘ Sí, por desgracia
- ⌘ ¿Y tú siempre te muestras igual de amable?
- ⌘ Sí, así es.
- ⌘ ¿Y por qué eres tan amable con él cuando él es tan antipático contigo?
- ⌘ Porque no quiero que sea él, quien decida cómo debo actuar yo.

ANEXO 5

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
 CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA
 -CIEPs- “MAYRA GUTIÉRREZ”
 TESIS: MARLIN JUDITH CIFUENTES GARCÍA
 TALLER: CONOCIENDO Y MEJORANDO MI AUTOESTIMA

PLANIFICACIÓN

OBJETIVOS	CONTENIDO	ACTIVIDAD	TEMPORALIDAD	RECURSOS
Incrementar la autoestima de las participantes. Fomentar y analizar el propio conocimiento, a través del autoconcepto. Autovaloración. Autoconfianza.	Autoestima. Autoconcepto. Autovaloración Autoconfianza. Autoestima.	Resumen del taller anterior Exposición sobre el tema: como mejorar mi autoestima, autoconcepto, autovaloración, autoconfianza. Aprendiendo a valorarme: cada participante tendrá una hoja de papel y lápiz, después se sentarán y dibujarán en medio del papel un círculo pequeño. En el interior de éste deben escribir la palabra “YO”, luego partiendo del círculo dibujarán flechas de diferentes longitudes (por lo menos 10), en la punta de cada	5 min. 30 min.	Humanos: tesisista y participantes. Institucionales: salón y sillas. Materiales: Carteles, papel manila, hojas blancas, lápices, crayones,

		<p>una de ellas deberán escribir las cualidades más sobresalientes que cada una de ellas posee, se solicitará que algunas señoras lean por lo menos dos de sus cualidades. Esto con el fin de conocer cuanto se valoran cada una de ellas.</p> <p>Exposición en forma resumida de las participantes, en forma grupal: se formarán grupos en los cuales se les solicitará que dentro del grupo lleguen a una conclusión sobre lo comprendido durante el taller y como implementarlo en la vida diaria. Al terminar de escribir deberán escoger a una compañera para que exponga lo que escribieron.</p> <p>Preguntas y respuestas.</p> <p>Lectura de cierre.</p>	<p>10 min.</p> <p>5 min. 5 min. 5 min.</p>	<p>sacapuntas, marcadores, lectura impresa, separadores.</p>
--	--	---	--	--

MATERIAL DE LECTURA ADICIONAL PARA CADA TALLER

Ocho Minutos

Cuenta la leyenda que una mujer pobre con un niño en los brazos, pasando delante de una caverna escuchó una voz misteriosa que allá adentro le decía: “Entra y toma todo lo que desees, pero no te olvides de lo principal. Recuerda algo: después que salgas, la puerta se cerrará para siempre. Por lo tanto, aprovecha la oportunidad, pero no te olvides de lo principal.” La mujer entró en la caverna y encontró muchas riquezas. Fascinada por el oro y por las joyas, puso al niño en el piso y empezó a juntar, ansiosamente, todo lo que podía en su delantal.

La voz misteriosa habló nuevamente. “Tienes sólo ocho minutos“. Agotados los ocho minutos, la mujer cargada de oro y piedras preciosas, corrió hacia fuera de la caverna y la puerta se cerró... recordó, entonces, que el niño quedó allá y la puerta estaba cerrada para siempre. La riqueza duró poco y la desesperación, siempre.

Lo mismo ocurre a veces con nosotros. Tenemos unos 80 años para vivir en este mundo, y una voz siempre nos advierte: “¡No te olvides de lo principal!” Y lo principal son los valores espirituales, la oración, la vigilancia, la familia, los amigos, la vida. Pero la ganancia, la riqueza, los placeres materiales nos fascinan tanto que lo principal siempre se queda a un lado. Así agotamos nuestro tiempo aquí, y dejamos a un lado lo esencial: “¡Los tesoros del alma!”. Que jamás nos olvidemos que la vida en este mundo, pasa rápido y que la muerte llega de inesperado.

Y que cuando la puerta de esta vida se cierra para nosotros, de nada valdrán las lamentaciones. Vivimos en un mundo lleno de problemas, angustias, corrupción, vandalismo, injusticias, donde cada día mueren niños inocentes, padres de familia con stress, pero todo es porque hemos olvidado lo principal.

Por favor se feliz a cada instante, en cada momento de tu vida por muy difícil que un problema parezca, vida solo una, disfrútala, cuídala, enamórate de ella para cuando ya no estés, no te arrepientas de nada o de que haya faltado algo por hacer.

MATERIAL DE LECTURA ADICIONAL PARA CADA TALLER

Los Acuerdos

1. No Supongas

No des nada por supuesto. Si tienes DUDA, aclárala. Si SOSPECHAS, pregunta.

Suponer te hace inventar historias increíbles que sólo envenenan tu alma y que no tienen fundamento.

2. Honra tus Palabras

Lo que sale de tu boca es lo que eres tú. Si no honras tus palabras, no te estás honrando a ti mismo; y si no te honras a ti mismo, no te amas.

Honar tus palabras es ser coherente con lo que piensas y con lo que haces.

Eres auténtico y te hace respetable ante los demás ante ti mismo.

3. Has Siempre lo Mejor

Si siempre haces lo mejor que puedas, nunca podrás recriminarte ni arrepentirte de nada.

No te tomes nada personal, ni la peor ofensa, ni el peor desaire, ni la más grave herida.

En la medida que alguien te quiere lastimar, en esa medida ese alguien se lastima a sí mismo. Pero el problema es de él y no tuyo.

“Cuando miremos con ojos de niños, tal vez entenderemos como es este juego de vivir y evolucionar.”

“Ámame cuando menos lo merezca, ya que es cuando más lo necesito.” (Proverbio chino)

ANEXO 7

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA
-CIEPs- “MAYRA GUTIÉRREZ”
TESISTA: MARLIN JUDITH CIFUENTES GARCÍA
TALLER: APRENDIENDO A CONTROLAR MIS EMOCIONES

PLANIFICACIÓN

OBJETIVOS	CONTENIDO	ACTIVIDAD	TEMPORALIDAD	RECURSOS
Modificar nuestra motivación hacia un enfoque positivo.	Motivación.	Presentación.	5 min.	Humanos: tesista y participantes.
Superar tensiones y ansiedades, creando una actitud positiva frente a los problemas.	Tipos de Motivación.	Taller de Motivación: que es la motivación, superación personal, como se desarrolla, motivación y la mujer.	30 min.	Institucionales: salón y sillas. Materiales: radio, papel construcción en diferentes colores, lapiceros, retazos de papel, crayones, marcadores, goma, tijeras, disco compacto de música clásica.
	Motivación en nuestra vida.	Relajación: iniciación con ejercicios de respiración.	15 min.	
		Preguntas y respuestas.	5 min.	
		Finalización.	5 min.	

MATERIAL DE LECTURA ADICIONAL PARA CADA TALLER

Saber Motivar:

Tres hombres están trabajando en la construcción de un edificio. Alguien que es un observador externo se dirige a ellos y les pregunta ¿Qué están ustedes haciendo?

- ∞ El primero: casi sin impresionarse, le responde. “Aquí estoy poniendo ladrillos”.
- ∞ El segundo: levantando la cabeza y dejando a un lado por un momento su actividad, le comenta: “Estamos construyendo un muro”.
- ∞ El tercero: orgulloso de su trabajo, afirma: “Construimos la iglesia de mi pueblo”.

En la historia anterior veíamos que los tres trabajadores ejecutaban una misma actividad, sin embargo cada uno lo vivía de manera diferente. Se debe observar que no sólo es importante realizar algo, sino la actitud con la que lo llevemos a cabo. Podemos cumplir objetivos, conseguir metas e incentivos y a pesar de todo nos sentimos contentos. De ahí que sea tan importante el sentido con el que hagamos las actividades.

EL ÁGUILA

Un águila tenía su nido en una saliente rocosa en lo alto de una montaña; se acercaba el invierno, las noches eran cada vez más largas y más frías. Su aguilucho en él no estaba aún preparado para volar; el águila se esforzaba en suministrarle el alimento suficiente para fortalecer sus alas; una tarde regresó a su nido con solo una pequeña serpiente que era todo lo que había logrado encontrar ese día, se sentía hambrienta, cansada y con frío, el aguilucho esperaba impaciente su alimento.

El águila entendía que al día siguiente necesitaría fuerzas suficientes para volar aún más lejos en busca de alimento para ella y para su retoño. No obstante, entregó el poco alimento que llevaba a su aguilucho, el cual lo devoró ávidamente y se acurrucó bajo las alas de su madre en busca de un poco de calor para pasar la noche, y se durmió. Esa larga y fría noche el águila murió de hambre y de frío. Al día siguiente, ya sin protección...también murió el aguilucho.

Moraleja:

¿No crees que el águila debió cuidar primero de ella misma para así poder brindar calor a su polluelo y tener la suficiente energía para volar lejos y conseguir el alimento que el aguilucho y ella misma requerían?

Reflexiona un poco sobre esta metáfora. Primero tú. Así podrás luego ocuparte adecuadamente de quienes dependen de ti.

ANEXO 8

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
 CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA
 -CIEPs- "MAYRA GUTIÉRREZ"
 TESIS: MARLIN JUDITH CIFUENTES GARCÍA
 TALLER: APRENDIENDO A CONTROLAR MIS EMOCIONES

PLANIFICACIÓN

OBJETIVOS	CONTENIDO	ACTIVIDAD	TEMPORALIDAD	RECURSOS
Modificar nuestra motivación hacia un enfoque positivo.	Motivación.	Resumen.	10 min.	Humanos: tesista y participantes.
Superar tensiones y ansiedades, creando una actitud positiva frente a los problemas.	Tipos de Motivación. Motivación en nuestra vida.	Taller de Motivación: tipos de motivación, como y porque desarrollar la motivación. Dinámica: carrera de gusanitos.	30 min. 10 min.	Institucionales: salón y sillas. Materiales: papel construcción en diferentes colores, pabillos de dientes, vejigas, lana, pañuelos, cartulina, marcadores, hojas de la lectura.
		Preguntas y respuestas. Finalización.	5 min. 5 min.	

EL VIEJO VIOLÍN

En una subasta pública, se remataba un viejo violín, el cual se mostraba sucio, lleno de polvo y con las cuerdas flojas; el rematador, fijó la base inicial y solicitó al público sus ofertas; se levantó una primera mano y ofreció un 10% más y así hasta que nadie propuso más.

El subastador estaba a punto de adjudicarlo, cuando de pronto un maestro de edad avanzada pidió su consentimiento para revisar el viejo violín, al no haber mejor oferta.

El maestro subió al estrado, tomó el viejo violín, con su pañuelo, lo limpió, tensó las cuerdas y empezó a ejecutar una maravillosa melodía de Vivaldi; a los pocos minutos, el salón de remates se convirtió en sala de conciertos y el público ¿Quién da más? Y de pronto una oferta que fue 200 veces mayor al último valor propuesto, antes de que el maestro tocara el viejo violín.

ANEXO 9

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
 CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA
 -CIEPs- “MAYRA GUTIÉRREZ”
 TESIS: MARLIN JUDITH CIFUENTES GARCÍA
 TALLER: EXPLORANDO MIS VIRTUDES

PLANIFICACIÓN

OBJETIVOS	CONTENIDO	ACTIVIDAD	TEMPORALIDAD	RECURSOS
Modificar nuestra actitud hacia cosas nuevas.	Mujer. Autoestima.	Dinámica: presentándome. Palabras de reflexión sobre todos los talleres.	5 min. 10 min.	Humanos: tesista y participantes. Institucionales: salón y sillas
Superar las barreras que cada persona crea a su alrededor.	Comunicación. Motivación.	Dinámica: los animales. Exposición sobre lo aprendido en los talleres por medio de las participantes.	5 min. 30 min.	Materiales: papel bond pliego, lista de animales, marcadores permanentes, masking tape, tijeras.
Poner en práctica lo aprendido.		Preguntas y respuestas.	10 min.	

MATERIAL DE LECTURA ADICIONAL PARA CADA TALLER

La Montaña de las Dificultades

En la selva vivían tres leones. Un día el mono, el representante electo por los animales, convocó a una reunión para pedirles una toma de decisión: todos nosotros sabemos que el león es el rey de los animales, pero para una gran duda en la selva: existen tres leones y los tres son muy fuertes, ¿a cuál de ellos debemos rendir obediencia? ¿Cuál de ellos deberá ser nuestro Rey?

Los leones supieron de la reunión y comentaron entre si:

es verdad, la preocupación de los animales tiene mucho sentido. Una selva no puede tener tres reyes. Luchar entre nosotros no queremos ya que somos muy amigos. Necesitamos saber cuál será el elegido, pero ¿cómo descubrirlo?

Otra vez los animales se reunieron y después de mucho deliberar, le comunicaron a los tres leones la decisión tomada: encontramos una solución muy simple para el problema, y decidimos que ustedes tres van a escalar la Montaña Dificil. El que llegue primero a la cima será consagrado nuestro Rey.

La Montaña Dificil era la más alta de toda la selva. El desafío fue aceptado y todos los animales se reunieron para asistir a la gran escalada.

El primer león intentó escalar y no pudo llegar.

El segundo empezó con todas las ganas, pero, también fue derrotado.

El tercer león tampoco lo pudo conseguir y bajó derrotado.

Los animales estaban impacientes y curiosos; si los tres fueron derrotados, ¿cómo elegirían un rey?

En este momento, un águila, grande en edad y en sabiduría, pidió la palabra: ¡Yo sé quién debe ser el rey! Todos los animales hicieron silencio y la miraron con gran expectativa.

¿Cómo?, Preguntaron todos. Es simple... dijo el águila. Yo estaba volando bien cerca de ellos y cuando volvían derrotados en su escalada por la Montaña Difícil escuché lo que cada uno dijo a la Montaña.

El primer león dijo: - ¡Montaña, me has vencido!

El segundo león dijo: - ¡Montaña, me has vencido!

El tercer león dijo: - ¡Montaña, me has vencido, por ahora! Pero ya llegaste a tu tamaño final y yo todavía estoy creciendo.

La diferencia, completó el águila, es que el tercer león tuvo una actitud de vencedor cuando sintió la derrota en aquel momento, pero no desistió y quien piensa así, su persona es más grande que su problema: él es el rey de sí mismo, y está preparado para ser rey de los demás.

Los animales aplaudieron entusiastamente al tercer león que fue coronado. El Rey de los Animales.

Moraleja:

No tiene mucha importancia el tamaño de las dificultades o situaciones que tengas. Tus problemas, por lo menos la mayor parte de las veces, ya llegaron al nivel máximo, pero no tú. Tú todavía estás creciendo y eres más grande que todos tus problemas juntos.

Todavía no llegaste al límite de tu potencial y de tu excelencia.

La Montaña de las Dificultades tiene un tamaño fijo, limitado. ¡Tu todavía estas creciendo!