

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION



¡¡CELEBRA TU PROPIO VALOR!!
SEMINARIO SOBRE AUTOESTIMA
PARA ADOLESCENTES

PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRIA EN RELACIONES FAMILIARES

POR:

ERNESTINA GPE. ARAIZA LOPEZ

CIB

Ej.1



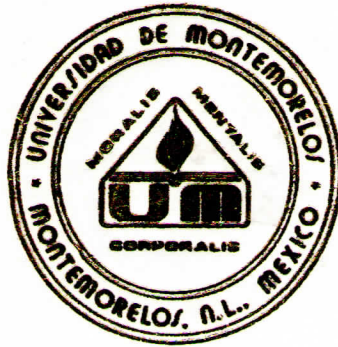
65134

MONTEMORELOS, N. L.

AGOSTO DE 1995

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION



¡¡CELEBRA TU PROPIO VALOR!!
SEMINARIO SOBRE AUTOESTIMA
PARA ADOLESCENTES

PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRIA EN RELACIONES FAMILIARES

POR:

ERNESTINA GPE. ARAIZA LOPEZ

MONTEMORELOS, N. L.

AGOSTO DE 1995

065134

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

DIVISIÓN DE POSTGRADO E INVESTIGACIÓN



¡¡CELEBRA TU PROPIO VALOR!!
SEMENARIO SOBRE AUTOESTIMA
PARA ADOLESCENTES

PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRÍA EN RELACIONES FAMILIARES

POR

ERNESTINA GPE. ARAIZA LÓPEZ

MONTEMORELOS, N. L., MÉXICO, AGOSTO DE 1995

**¡¡CELEBRA TU PROPIO VALOR!!
SEMINARIO SOBRE AUTOESTIMA
PARA ADOLESCENTES**

**Proyecto
Presentado en Cumplimiento Parcial de los Requisitos para Obtener
el Grado de Maestría en Relaciones Familiares**

**Por:
Ernestina Gpe. Araiza López**

Agosto de 1995

APROBADO POR LA COMISIÓN

PRESIDENTE:



Mtro. Antonio Estrada Miranda

SECRETARIO:



Dr. Emilio García-Marenko

VOCAL:



Dr. Segundo López Villalobos

FECHA DE APROBACIÓN 1 de Agosto de 1995

DEDICATORIA

A DIOS:

Por su amor, cuidado, dirección y fortaleza que me ha brindado durante toda mi vida.

A MI PADRE:

Ernesto Araiza

Por su honorable ejemplo. Por dar todo sin esperar nada a cambio. Por haberme conducido en esta vida. Por el apoyo y amor que me ha brindado.

A LA MEMORIA DE MI MADRE:

Por tan sublime cuidado que tuvo para mí. A quien le debo mi formación.

A MIS HERMANOS:

Arturo, Angélica, Julio César, Zaira y Erika

Por la influencia positiva que han tenido en mi vida, y por la amistad y cariño que me han dado.

A MI NOVIO:

Joel Obeso

Con quien he pasado momentos muy agradables y con quien deseo compartir mi vida. A quien admiro por su perseverancia, dedicación y capacidad. Por ser mi mejor amigo y por su amor incondicional.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS:

Por haberme dado la oportunidad de añadir un eslabón más en mi vida profesional para su gloria y su honra.

A LA COMISIÓN ASESORA:

Dr. Antonio Estrada, Dr. Emilio García-Marenko, Dr. Segundo López. Quienes me guiaron con su profesionalismo. Por la dedicación, apoyo y consejo que me brindaron para hacer una realidad este proyecto.

A JOEL OBESO:

Por motivarme a dar lo mejor de mí, por apoyarme en los momentos difíciles, y por el tiempo dedicado en la edición de este proyecto.

A ANA LAURA NAMORADO

Y

GUSTAVO QUIROGA

Por su colaboración en la realización de este proyecto.

TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO I

El Problema	1
Antecedentes	1
Trasfondo Filosófico	3
Declaración del Problema	3
Propósitos del Proyecto	4
Objetivos	5
Importancia del Proyecto	5
Definición de Términos	6
Limitaciones	6
Delimitaciones	7
Metodología	7
Organización del Proyecto	7

CAPÍTULO II

MANUAL DEL INSTRUCTOR

Importante Información para el Instructor	11
Sugerencias	12
Objetivos Generales	13
Sección I "¿Qué es la Autoestima y Cómo se Forma?"	14
Importancia del Estudio de la Autoestima	15
Definiciones de Autoestima	17
La Autoestima desde la Cosmovisión Cristiana	18
Factores que Contribuyen en el Desarrollo de la Autoestima	21
Sección II "La Búsqueda de la Identidad"	29
Concepto Personal y Sentido de Identidad	30
Sentido de Identidad	32
Tipos de Identidad	33
Relación entre la Identidad Personal y la Autoestima	37

Sección III "Autoestima Inadecuada"	40
Autoestima Inadecuada	41
Conceptos Erróneos de Autoestima	43
Causas Principales de Autoestima Inadecuada	46
Manifestaciones de una Autoestima Inadecuada	50
Sección IV "Autoestima Adecuada"	54
Autoestima Adecuada	55
Manifestaciones de una Autoestima Adecuada	60
Sección V "Reconstrucción de la Autoestima"	63
Reconstruyendo la Autoestima	67
Formas de Reconstruir la Autoestima	67
Maneras de Fortalecer la Autoestima	68

CAPÍTULO III

MANUAL DEL PARTICIPANTE

Manual del Participante	75
Sección I "¿Qué es la Autoestima y Cómo se Forma?"	77
Autoestima es...	77
Midamos Nuestra Autoestima	77
Factores en el Desarrollo de la Autoestima	79
Orígenes de tu Valor	80
Tu Árbol	81
Sección II "Buscando tu Identidad Personal"	83
Cinco Tarjetas de Presentación	83
Identidad Personal vs. Confusión de Papeles	83
Sentido de Identidad	84
¿Quién Soy?	85
Los Talentos	86
Soy Hijo de Dios	87
Sección III "Autoestima Inadecuada"	89
Conceptos Erróneos de Autoestima	89
Casos de la Vida Real	90
Lista de Autoconceptos	92
Causas de una Autoestima Inadecuada	93
Sucesos o Experiencias	94
Manifestaciones de una Autoestima Inadecuada	95

Sección IV "Autoestima Adecuada"	97
Factores que Favorecen el Desarrollo de la Autoestima Adecuada	97
Palabras Clave	97
Aceptando Nuestras Debilidades	98
Inventario de Deseos y Necesidades	98
Manifestaciones de Autoestima Adecuada	100
Sección V "Reconstrucción de la Autoestima"	102
Temores y Esperanzas	102
Dos Personalidades	102
Una Mirada a tu Imagen	103
Formas de Reconstruir la Autoestima	104
Sentido de Valor y Autoestima	105

CAPÍTULO IV

RESUMEN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Resumen	106
Conclusiones	107
Recomendaciones	108

BIBLIOGRAFÍA

111

APÉNDICES

APÉNDICE A: Acetatos

APÉNDICE B: Hoja de Evaluación

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Introducción

Uno de los factores fundamentales para el desarrollo de una personalidad completa es el desarrollo de una adecuada autoestima. El sentido de identidad personal y la autoestima tienen una influencia trascendental en la vida cotidiana del ser humano.

La adolescencia es uno de los períodos más críticos para el desarrollo de la autoestima. Según Erik Erikson (1963), es la etapa en que la persona necesita llegar a poseer una firme identidad. Es un período vital para conocer sus posibilidades y sus talentos y sentirse valioso como persona que avanza hacia el futuro. Son los años en que el niño pasa de la dependencia a la independencia y a la confianza en sus propias fuerzas.

La adolescencia es una época en la que se ponen sobre el tapete varias cuestiones básicas relacionadas con la vocación; con los planes para ganarse la vida; con el matrimonio; con los principios básicos de la existencia; con la emancipación de la familia; con la capacidad de relacionarse con el sexo opuesto y conseguir una identidad propia que brinde seguridad; y con la satisfacción de tener un profundo sentido de valor personal (Clemes, 1988).

Antecedentes

La carencia de una autoestima adecuada es, de acuerdo con algunos autores como Rainey (1992) y Solomon (1992), un problema generalizado. Estos autores

afirman que en el mundo occidental se presenta una epidemia de baja autoestima. De ser así se torna necesario ayudar a las personas a desarrollar, y en algunos casos, a reconstruir una autoestima saludable.

A través de los años se han manejado conceptos e ideas erróneas de lo que es autoestima, los cuales se han venido infiltrando en la mente de muchas personas que han basado su vivir en estas ideas, filosofías y teorías populares que marcan un rumbo equivocado de lo que realmente es tener autoestima adecuada.

Muchas personas capacitadas en el área de superación personal se han preocupado por dar una explicación de la etiología, y de los resultados de una pobre autoestima, como también por dar soluciones que han sido basadas exclusivamente en el potencial humano. Existen tendencias diferentes que llevan al individuo a centrar su atención en el yo y en sus potencialidades. Pero desde la cosmovisión cristiana estas tendencias son insuficientes para la explicación de autoestima, ya que se manejan ideas correctas mezcladas con ideas incorrectas.

Trasfondo Filosófico

La Universidad de Morelia sustenta una filosofía cristiana acerca de la creación y el valor de la humanidad.

Los seres humanos fueron creados a la imagen de Dios. Al reconocer la dignidad de los seres humanos reconocemos el precio pagado por su redención y la estima que Dios ha colocado sobre cada individuo. Cuando Adán salió de la mano del creador llevaba en su naturaleza física, mental y espiritual, la semejanza de su hacedor (White, 1977).

Hacer un estudio de la autoestima en la adolescencia desde el punto de vista cristiano es una necesidad hoy en día, porque ayudaría a presentar un marco de

referencia cristocéntrico válido para el desarrollo de un concepto propio adecuado, ya que ni una sobrestimación, ni una infraestimación de las habilidades e importancia propia conducen a un sólido sentido de respeto propio. Una estima acertada va ligada a un apropiado auto-concepto, lo cual provee un fundamento para el desarrollo de códigos morales para el comportamiento (Habenicht, 1990).

Sin Dios, la autoestima puede llegar a ser primariamente egocéntrica. La Palabra de Dios condena el egocentrismo y el orgullo, pero promueve el sentido legítimo de valor personal.

Declaración del Problema

En la práctica profesional en el área de orientación, la autora ha identificado que uno de los problemas más comunes de los adolescentes es la carencia de una autoestima adecuada.

Es necesario organizar grupos de orientación y apoyo para abarcar una amplia cantidad de adolescentes para que aprendan en grupo a desarrollar una autoestima adecuada. Esto sería una manera de abarcar una mayor cantidad de adolescentes y de obtener resultados satisfactorios.

Existe literatura sobre autoestima que puede ser utilizada como herramienta para facilitar la organización de grupos de apoyo y la realización de talleres-seminarios para adolescentes. El problema es que han sido realizados bajo enfoques humanistas que tienden a centrar la atención exclusivamente en el individuo. En una gran parte de esta literatura existente, el concepto de autoestima tiende a ser confuso entre los diferentes autores, y es tratado desde muy diversas perspectivas que, en comparación con la perspectiva cristiana, contienen elementos erróneos que implican graves consecuencias para quienes los integran a su filosofía personal de la vida.

De lo expuesto anteriormente se deduce que es evidente la necesidad de un manual fundamentado en los principios cristianos, que facilite la labor de maestros y orientadores en dar apoyo a aquellos adolescentes que carecen de una autoestima adecuada.

Mediante la realización de este manual se habrá de dar respuesta a la siguientes preguntas cruciales en torno a la autoestima de los adolescentes.

1. ¿Qué es la autoestima?
2. ¿Cuál es la perspectiva cristiana de una autoestima adecuada?
3. ¿Qué elementos constituyen una autoestima adecuada?
4. ¿Qué elementos son erróneos para fundamentar la autoestima?
5. ¿Cómo se desarrolla una autoestima adecuada en la adolescencia?
6. ¿De qué manera puede un orientador comunicar las respuestas de las preguntas anteriores a los adolescentes, haciendo de ello una experiencia formativa y vivencial, en vez de una exposición puramente académica?
7. ¿Cómo puede un orientador conducir actividades en grupo que fomenten el desarrollo de una autoestima adecuada en adolescentes de nivel medio superior?

Propósito del Proyecto

El propósito de este proyecto es proveer un manual para la realización de un seminario-taller sobre el desarrollo de la autoestima en adolescentes de nivel medio superior, desde una perspectiva cristiana. Este proyecto incluirá la preparación del manual del instructor y el manual del participante. El manual del instructor contendrá las estrategias didácticas: contenido de las charlas, instrucciones para la realización de

dinámicas y ejercicios, y material didáctico sugerente. El manual del participante será un cuaderno de trabajo para la realización de los ejercicios del seminario-taller.

Objetivos

1. Contribuir en la formación de la autoestima adecuada en adolescentes de nivel medio superior fundamentada en los principios cristianos.
2. Sistematizar y hacer comunicable el cuerpo de conocimientos disponible sobre el desarrollo de la autoestima en los adolescentes.
3. Brindar a maestros y orientadores recursos didácticos para la realización de un seminario-taller de autoestima para adolescentes.
4. Proveer a los adolescentes un manual atractivo que les facilite la participación en el taller-seminario formativo sobre autoestima.

Importancia del Proyecto

A nivel teórico, la realización de este proyecto llenará un vacío existente en la literatura para los profesionales en el área de la salud emocional con respecto a la orientación de los adolescentes en el desarrollo de la autoestima. También aportará elementos para una mayor comprensión de la autoestima desde el punto de vista cristiano.

Desde el punto de vista metodológico, la realización de este proyecto pondrá a disposición de los orientadores de adolescentes (maestros, psicólogos, pastores y padres de familia) las herramientas necesarias para la conducción de un seminario-taller sobre la autoestima.

Desde el punto de vista práctico, la aplicación de este proyecto ayudará a los participantes a tener una comprensión más clara de sí mismos; a visualizarse desde otra perspectiva; a descubrir nuevas dimensiones de su ser; a reconocer más

plenamente su valor personal; a desarrollar sus facultades y potencialidades; a discernir entre los conceptos correctos e incorrectos en torno al valor personal del ser humano, y a poder desechar los pensamientos y sentimientos negativos en torno a sí mismos.

Definición de Términos

En esta sección se definirán algunos de los términos que se usarán en este manual.

- **Adolescencia:** Se deriva de la palabra latina "adolescere" que significa: padecer, sufrir, madurar. Es una etapa que abarca desde el término de la infancia hasta el inicio de la madurez o edad adulta. Es un período de cambios físicos, mentales, psicológicos, sociales, morales y espirituales en la persona.
- **Autoestima:** Sentimientos, ideas y actitudes que la persona tiene acerca de sí misma, y que se manifiestan en su conducta. Es el aprecio que la persona tiene de sí misma.
- **Concepto personal:** Pensamiento que se tiene de sí mismo, ya sea positivo o negativo.
- **Valía personal:** Concepto que tiene la persona acerca de su valor propio.

Limitaciones

La realización de este proyecto se ve limitado por los siguientes factores:

1. Poca literatura que aborde el tema desde una perspectiva cristiana.
2. Poca literatura escrita para el público de Latinoamérica.
3. Poco tiempo disponible para la realización del proyecto.

Delimitaciones

En la realización de este proyecto se establecieron las siguientes delimitaciones:

1. El público al cual está dirigido lo constituyen los maestros y alumnos de nivel medio superior (éstos últimos con edades de 13 a 20 años).

Metodología

La metodología realizada para este proyecto se llevó a cabo en las siguientes facetas:

1. Se hizo una revisión de la literatura disponible con respecto al tema.
2. El registro de la información recogida se hizo en fichas de trabajo.
3. La información se organizó de manera lógica en cinco secciones.
4. Para la comunicación más efectiva de esta información a los adolescentes se buscaron y adaptaron al contenido las estrategias didácticas más adecuadas. Estas incluyen dinámicas vivenciales, ejercicios e ilustraciones, lo que en conjunto constituye el manual del instructor.
5. Se preparó un cuaderno de trabajo para facilitar la realización de las actividades correspondientes a cada sección. Este constituyó el manual del participante.

Organización del Proyecto

Este proyecto está dividido en cuatro capítulos. En el capítulo uno se presenta lo relacionado con el problema, trasfondo del problema, declaración del problema, propósito del proyecto, importancia del proyecto, objetivos, limitaciones, delimitaciones, metodología, definición de términos y organización del proyecto.

CAPÍTULO II

MANUAL DEL INSTRUCTOR

Este capítulo consiste en el manual del instructor el cual es un formato en el que se encuentra la información general para dirigir el seminario-taller. Este manual está dividido en cinco secciones. En cada sección se indican los objetivos, el tiempo aproximado para cada sección, los materiales que se utilizarán, el material didáctico sugerente, y las estrategias que vienen siendo la secuencia de las actividades tales como las dinámicas, las charlas que viene siendo el material de apoyo para el instructor y los ejercicios que deberá dirigir con los participantes.

Secciones que conforman el manual del instructor:

Sección Uno: "¿Qué es la Autoestima y cómo se Forma?" Se revisará tanto el concepto de autoestima como los factores que contribuyen en el desarrollo de la misma.

Sección Dos: "La Búsqueda de la Identidad". Se estudiará la identidad personal y se responderá a las siguientes preguntas ¿Quién soy? ¿De dónde vengo?, como también la relación existente entre el buen concepto de sí mismo y la autoestima adecuada.

Sección tres: "Autoestima Inadecuada". Se revisarán los conceptos erróneos en los cuales se fundamenta el valor personal; además las causas y manifestaciones de una autoestima inadecuada.

Sección Cuatro: "Autoestima Adecuada". Se identificarán los factores que influyen en el desarrollo de una autoestima adecuada, como también las diferentes manifestaciones de esta misma.

Sección Cinco: "Reconstrucción de la Autoestima". Se revisarán los elementos necesarios que fortalecen y reconstruyen adecuadamente la autoestima.

¡¡CELEBRA TU PROPIO VALOR!!

Seminario sobre Autoestima para Adolescentes

MANUAL DEL INSTRUCTOR



Preparado por

Netty Araiza López

PREPARACIÓN PARA DIRIGIR

Este seminario de autoestima puede ser dirigido por orientadores, maestros, pastores, profesionales o padres de familia, quienes posean un deseo genuino de ayudar a los jóvenes a convertirse en el ideal divino para hombres y mujeres.

No obstante, es preciso admitir que usted ha sido designado para el curso, no por sus méritos sino por los méritos de Aquél que le ha llamado para hacerlo una nueva criatura. Usted puede incursionar en la tarea de enseñar a los jóvenes los más altos y nobles ideales con libertad y entusiasmo.

Dios honrará sus sinceros esfuerzos derramando bendiciones sobre el curso, sobre cada joven, ¡y sobre usted, el instructor!

IMPORTANTE INFORMACIÓN PARA EL INSTRUCTOR

Cómo usar el manual del instructor

Este manual fue elaborado en una forma sencilla. En él se especifican los objetivos específicos, materiales a usar, tiempo aproximado para cada sección y para cada actividad, y las estrategias.

El instructor deberá leer cuidadosamente las estrategias que se sugiere aplicar. En éstas se indican el seguimiento para el desarrollo de las actividades de cada sección, tales como las dinámicas, las charlas que viene siendo el material de apoyo que presentará el instructor y los ejercicios que el participante realizará en su manual. Al término de cada sección, el instructor deberá hacer un breve resumen y realizar un cierre adecuado.

Cómo usar el manual del participante

Cada participante debe tener un ejemplar del manual práctico del participante y responderlo en el tiempo indicado. Dicho manual está elaborado para un participante activo. El manual contiene: títulos de los capítulos, dinámicas, cuestionarios, espacios para escribir la información, líneas para completar y reflexionar. Conforme el instructor desarrolla sus temas, guiará al participante a desarrollar y realizar las diferentes actividades contenidas en su manual.

SUGERENCIAS

ORE: Pase tiempo a solas en oración. Pídale al Señor que lo prepare para la dirección de este estudio. Confíe en Él para influir en la vida y desarrollo de cada uno de los miembros del grupo.

ESTUDIE: Estudie la sección con anticipación. El contenido presentado en el manual del instructor clasificado como "charlas" es considerado como material de apoyo que servirá para enriquecer las dinámicas y dar la información que no se haya comentado en las participaciones. No se espera que el instructor tenga que exponer todo el material que se está proporcionando en este manual. Este material de apoyo es sólo para que el instructor se prepare y le sirva de refuerzo en las charlas. Se espera que el instructor propicie un ambiente adecuado donde estimule al participante a tener una experiencia vivencial. Permítale al Señor que le guíe en la dirección del grupo.

MOTIVE: Se espera que en este seminario-taller el instructor motive al participante a tener una experiencia vivencial. No se pretende que al participante se le llene de contenido e información por parte del instructor; más bien que a través de las dinámicas, actividades y ejercicios, el participante pueda formar parte activa del seminario. Los resultados serán más eficaces cuando el participante se integre al grupo para participar.

PLANE: Distribuya el tiempo que se sugiere para atender cada parte de la sección. Se recomienda que el tiempo indicado para los recesos sea respetado; se debe iniciar y terminar a tiempo.

TIPO DE AUDIENCIA

Este seminario de autoestima, podrá ser presentado para un tipo de audiencia muy especial: adolescentes y jóvenes. La participación mínima aproximadamente es entre 10 a 15 participantes y la participación máxima aproximadamente es de 40 a 50 participantes. La experiencia personal de la autora la anima a recomendar estas cantidades. Trabajar con grupos muy pequeños es poco motivante tanto para el instructor como para el participante. Con grupos muy grandes se torna difícil el manejo y control de los participantes, especialmente si se considera que se estará trabajando con adolescentes.

OBJETIVOS GENERALES

El seminario ayudará al adolescente a:

- Identificar cómo se siente consigo mismo.
- Analizar de dónde provienen las percepciones que de sí mismo posee.
- Demostrar que las ideas que tiene de sí mismo han sido aprendidas a través de las interacciones familiares, sociales y culturales.
- Identificar los tipos de autoestima.
- Examinar causas y manifestaciones de una autoestima adecuada.
- Examinar causas y manifestaciones de una autoestima inadecuada.
- Reconocer que independientemente del nivel de autoestima que haya desarrollado, ésta puede ser cambiada, reconstruida y fortalecida por la gracia de Dios y a través del cambio de actitudes

SECCIÓN UNO

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA Y CÓMO SE FORMA?

CRONOGRAMA DE LA SECCIÓN UNO "¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA Y CÓMO SE FORMA?"

Tiempo: Tres horas.

		Minutos
Dinámica 1	Conozcámonos Mejor	15
Charla 1	Importancia del Estudio de la Autoestima	5
Dinámica 2	Definamos qué es la Autoestima	30
Charla 2	El Cristiano y la Autoestima	20
Ejercicio 1	Tu Propia Definición de Autoestima	5
Ejercicio 2	Midamos Nuestra Autoestima	10
Dinámica 3	El Proceso de la Autoestima	40
R E C E S O		10
Ejercicio 3	Factores de la Autoestima	10
Ejercicio 4	Orígenes de tu Valor	10
Ejercicio 5	Tu Árbol	10
Sección de Preguntas y Respuestas		15
TOTAL DE TIEMPO		180

MATERIALES DIDÁCTICOS

SECCIÓN UNO

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA Y CÓMO SE FORMA?

OBJETIVOS:

- Comprender el concepto de autoestima.
- Identificar los factores que contribuyen en el desarrollo de la autoestima.

TIEMPO APROXIMADO:

Tres horas.

MATERIAL PARA LA AUDIENCIA:

- Lápices
- Hojas blancas
- Rotafolios

MATERIALES DIDÁCTICOS:

- Acetato con la definición de autoestima.
- Acetato con los factores que contribuyen en el desarrollo de la autoestima.
- Película: Johnny Lingo.
- Retroproyector y pantalla.
- Televisión, reproductor de video.
- Pizarra y plumones o gises.

ESTRATEGIAS:

A continuación se presenta el orden que se sugiere para la realización de las actividades en esta primera sección.

Dinámica 1 Romper el hielo: "Conozcámonos Mejor" (15 minutos)

Instructor:

- ◆ Dará la bienvenida a los jóvenes y describirá los objetivos por alcanzar durante el curso de autoestima.
- ◆ Repartirá tarjetas para que cada integrante escriba su nombre con el fin de identificarse y de aprender sus nombres rápidamente, en caso de que sea un nuevo grupo en el cual los miembros aún no se conocen. Proveerá de algún prendedor o alfiler para sujetarlo en la prenda.
- ◆ Indicará a los participantes que se estará pasando una bolsa de papel con algunas cosas dentro. Sin verlas tratarán de sentir una por una, describiéndolas. Ejemplo: "Siento algo duro, frío, blando, etc.". Permitirá que cada miembro del grupo tome su turno.
- ◆ Comentaré a los jóvenes que así como describieron los diferentes objetos, en las siguientes sesiones estarán trabajando en identificar cómo se sienten acerca de los diferentes aspectos de sí mismos.

Charla 1 Introducción: "Importancia del Estudio de la Autoestima" (5 minutos)

Instructor:

- ◆ Dará una introducción de la importancia de estudiar la autoestima, sin definir el concepto.
- ◆ Al finalizar planteará la siguiente pregunta: ¿Cómo podemos definir la autoestima?

MATERIAL DE APOYO

Hoy más que nunca las personas tienen problemas de identidad y ello repercute en su autoestima y en la manera de relacionarse con otros. Muchos hombres y mujeres están inseguros y no tienen confianza en sí mismos. No saben quiénes son o cómo comportarse y aún menos cómo vivir las dimensiones de su vida de una manera completa e íntegra (Rainey, 1992).

Por esta razón es de suma importancia estudiar la autoestima. Consideramos que el estudio de la autoestima concierne a cualquier persona no importa su edad, raza o color, ya que es una cualidad universal. Esta se fundamenta desde la creación del ser humano y del valor infinito que Dios le dio a la humanidad.

Dinámica 2 Lluvia de ideas: "Definamos Qué es Autoestima" **(30 minutos)**

Objetivos:

- Comentar el conjunto de ideas o conocimientos que cada uno de los participantes tiene sobre la definición de autoestima y,
- Llegar colectivamente a una definición preliminar del grupo sobre el concepto de autoestima.

Instructor:

- ◆ Deberá hacer una pregunta clara, ¿Qué es la autoestima? La pregunta debe permitir que los participantes puedan responder a partir de su realidad, de su experiencia, de lo que saben o pueden hablar.
- ◆ Sugerirá a cada participante presentar una idea a la vez sobre lo que piensa acerca del tema.
- ◆ Indicará que no se discutan mientras los participantes van comentando sus ideas. Se aceptan tal y como cada quien las expresa. Solamente si no se entiende lo que se dijo, se le pedirá al participante que lo aclare.
- ◆ Nombrará un secretario para que vaya anotando todo lo que escucha del tema. Se puede anotar en desorden como va surgiendo.
- ◆ Redactará la definición del grupo sobre el concepto de autoestima

MATERIAL DE APOYO

Hoy más que nunca las personas tienen problemas de identidad y ello repercute en su autoestima y en la manera de relacionarse con otros. Muchos hombres y mujeres están inseguros y no tienen confianza en sí mismos. No saben quiénes son o cómo comportarse y aún menos cómo vivir las dimensiones de su vida de una manera completa e íntegra (Rainey, 1992).

Por esta razón es de suma importancia estudiar la autoestima. Consideramos que el estudio de la autoestima concierne a cualquier persona no importa su edad, raza o color, ya que es una cualidad universal. Esta se fundamenta desde la creación del ser humano y del valor infinito que Dios le dio a la humanidad.

Dinámica 2 Lluvia de ideas: "Definamos Qué es Autoestima" **(30 minutos)**

Objetivos:

- Comentar el conjunto de ideas o conocimientos que cada uno de los participantes tiene sobre la definición de autoestima y,
- Llegar colectivamente a una definición preliminar del grupo sobre el concepto de autoestima.

Instructor:

- ◆ Deberá hacer una pregunta clara, ¿Qué es la autoestima? La pregunta debe permitir que los participantes puedan responder a partir de su realidad, de su experiencia, de lo que saben o pueden hablar.
- ◆ Sugerirá a cada participante presentar una idea a la vez sobre lo que piensa acerca del tema.
- ◆ Indicará que no se discutan mientras los participantes van comentando sus ideas. Se aceptan tal y como cada quien las expresa. Solamente si no se entiende lo que se dijo, se le pedirá al participante que lo aclare.
- ◆ Nombrará un secretario para que vaya anotando todo lo que escucha del tema. Se puede anotar en desorden como va surgiendo.
- ◆ Redactará la definición del grupo sobre el concepto de autoestima

- ◆ Presentará las definiciones de autoestima de diferentes autores.

MATERIAL DE APOYO:

Definiciones de Autoestima

Una de las claves para que el individuo logre un desarrollo psicológico saludable es tener una sólida autoestima.

Según Solomón (1992) la autoestima es la base de la vida, la imagen de nuestro pasado, el punto de referencia de nuestro presente y la visión de nuestro futuro. La autoestima influye en ideas, sentimientos y conductas que poseemos. La autoestima constituye la suma y sustancia de lo que sentimos y pensamos acerca de nosotros mismos; incluye la forma en que hemos llegado a ser lo que somos (nuestro desarrollo) o lo que somos ahora (en este momento) y lo que seremos (la afirmación de nuestro potencial para el futuro).

La autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen, y está representada por la conducta. Es la capacidad de valorar el yo y de tratarnos con dignidad, amor y realidad (Satir, 1991).

Aguilar (1993) afirma que la autoestima es la aceptación incondicional de ti mismo, sin juicio destructivo alguno. Ella te permite optar por los sentimientos más humanos, amigables y cómodos hacia ti mismo y te ayuda a enfrentar óptimamente cualquier circunstancia.

La autoestima es una forma de pensar, sentir y actuar que implica que tú te aceptas, te respetas, confías y crees en ti mismo. Según Branden (1994) la autoestima es confiar en nuestra habilidad para pensar, confiar en nuestra habilidad para enfrentar los desafíos básicos de la vida y confiar en nuestro derecho a ser exitosos y felices.

La autoestima es el sentimiento de ser dignos, merecedores, tener derecho a hacer valer nuestras necesidades y deseos, alcanzar nuestros valores y gozar los frutos de nuestros esfuerzos.

El nivel de nuestra autoestima tiene profundas consecuencias para cada aspecto de nuestra existencia: cómo nos relacionamos en el lugar de trabajo; cómo tratamos con la gente; qué probabilidad tenemos de levantarnos en tiempos difíciles; con cuánta facilidad nos enamoramos; cómo interactuamos con nuestros esposos, hijos, amigos; y qué nivel de felicidad personal alcanzamos.

Charla 2 "El Cristiano y la Autoestima" (20 minutos)

Instructor:

- ◆ Hablará de la autoestima desde el punto de vista cristocéntrico.

MATERIAL DE APOYO:

La Autoestima desde la Cosmovisión Cristiana

El concepto de autoestima puede tener diferentes enfoques. La literatura humanista plantea un enfoque acerca de la autoestima diferente al punto de vista de la cosmovisión cristiana.

Desde el punto de vista humanista, hablar de autoestima es ver al ser humano centrado en sí mismo, empeñado en una lucha personal por encontrar el significado de la existencia y maximizar el potencial por sí mismo. Esto conlleva al riesgo de caer en el egocentrismo (Craig, 1992).

En la cosmovisión cristiana, la autoestima es un concepto muy sublime. Se deriva del valor que Dios nos ha dado. "Porque a mis ojos fuiste de gran estima, fuiste honorable" (Isaías 43: 4).

"El valor del cristiano no depende de los talentos brillantes, la cuna encumbrada, y las facultades maravillosas sino de un corazón limpio: corazón purificado y refinado, que no se exalta a sí mismo, sino que, por la contemplación de Cristo, refleje la imagen de la divinidad perdida hace mucho tiempo. El yo debe estar escondido en Cristo" (White, 1975 pág. 193).

"En el principio, Dios creó al hombre a su propia semejanza. Le dotó de cualidades nobles. Su mente era equilibrada, y todas las facultades de su ser eran

armoniosas. Pero la caída y sus resultados pervirtieron estos dones. El pecado echó a perder y casi hizo desaparecer la imagen de Dios en el hombre. Restaurar ésta fue el objeto con que se concibió el plan de salvación y se le concedió un tiempo de gracia al hombre. Hacerle volver a la perfección original en la que fue creado, es el gran objeto de la vida, el objeto en que estriba todo lo demás. Es obra de los padres y maestros, en la educación de la juventud, cooperar con el propósito divino; y al hacerlo son coadjutores...de Dios" (White, 1990, pág. 369).

El hecho de que nos veamos tal como Dios nos ve, como seres creados a su imagen y portadores de las señales de su gloria no puede sino derivar en el crecimiento de nuestra autoestima.

Uno de los ingredientes esenciales del éxito en la vida es el cultivo de una autoestima adecuada que no lleve aparejado el riesgo del egocentrismo. "Digo, pues, por la gracia que me es dada, a cada cual que está entre vosotros, que no tenga más alto concepto de sí que el que debe tener, sino que piense de sí con cordura, conforme a la medida de fe que Dios repartió a cada uno" (Romanos 13:3).

Sin embargo existen muchas personas que fundamentan la autoestima en el yo. Aparentemente pueden manifestar seguridad en sí mismos, voluntad, y un crecimiento personal adecuado; la gran diferencia en basar la autoestima en el yo a basarla en el poder Divino, es que si se basa en una capacidad personal o cualidad especial, al perderla, su fundamento no será tan sólido y firme que cuando se afirma en el valor infinito. Con el hecho de ser y existir se tiene un valor incalculable, precio muy alto que pagó Cristo en la cruz.

Todos los hijos de Dios tenemos el inalienable derecho de poseer una identidad positiva, un profundo sentido de nuestro valor como personas y una honesta seguridad en nosotros mismos. Nadie debería permitirse un concepto tan alto de sí mismo que llegue a convertirse en amor desordenado por uno mismo, pero al mismo tiempo debemos creer en nosotros mismos tanto como Dios cree en nosotros (Fellers, 1994).

Ejercicio 1 "Tu Propia Definición de Autoestima" (5 minutos)

Participante:

- ◆ Redactará su propia definición de autoestima en su cuaderno de trabajo.

Ejercicio 2 "Midamos Nuestra Autoestima" (10 minutos).

Participante:

- ◆ Contestará en su manual el cuestionario "Midamos nuestra Autoestima".

Dinámica 3 "El Proceso de la Autoestima" (40 minutos)

Instructor:

- ◆ Exhibirá la película "Johnny Lingo".
- ◆ Organizará al grupo en equipos, dependiendo del número de los participantes. Éstos pueden formar equipos de 5 ó 6 personas para identificar los factores que influyen en el desarrollo de la autoestima. Cada equipo elegirá un representante.
- ◆ Pedirá al representante de cada grupo se ponga de pie para mencionar los factores comentados en el equipo.
- ◆ Asignará a alguien para escribir en una pizarra los factores identificados en los grupos.
- ◆ Seleccionará aquellos factores más recurrentes y los repartirá en forma específica, un factor para cada equipo. Los participantes explicarán de qué manera éste influye en la formación de la autoestima.
- ◆ Repetirá el mismo procedimiento anterior: escogerá un representante que comente al final.

R E C E S O (10 minutos)

Ejercicio 3 "Factores en el desarrollo de la Autoestima" (10 minutos)

Participante:

- ◆ Contestará en su manual llenando los espacios vacíos acerca de los factores que contribuyen al desarrollo de la autoestima.
- ◆ Escuchará una breve explicación del instructor sobre los factores.

MATERIAL DE APOYO:**Factores que Contribuyen en el Desarrollo de la Autoestima**

Entre los muchos factores que influyen en la formación de la autoestima, se encuentran los padres, los hermanos y hermanas, los amigos, la escuela y los medios masivos de comunicación. Solomon (1992) asegura que nuestra individualidad va desarrollándose conforme vamos comprendiendo la naturaleza de nuestro ser. Es mediante nuestras relaciones con los demás que conocemos el tipo de individuos que somos. Las personas que viven en nuestro alrededor nos retroalimentan a través de lo que nos dicen y de la forma en que se comportan.

Esta retroalimentación puede ser directa o indirecta, adecuada o inadecuada. Ella constituye la primera herramienta de que disponemos para conocernos a nosotros mismos y para desarrollar nuestra identidad.

I. La influencia de los padres

Houck (1992) comenta que el papel que juega la familia en la autoestima es muy importante. El tipo de situación familiar en la cual nos hemos criado tiene la mayor influencia en lo que somos. Highlander (1980) dice que la estima saludable inicia en la infancia. La relación con otros afecta la imagen propia. Y la clase de relaciones y la comunicación que los hijos experimentan en los primeros años de vida son especialmente importantes en la forma en que se ven a sí mismos. Uno de los más grandes regalos que los padres pueden entregar a sus hijos es una saludable autoestima.

Solomon (1992) comenta que los padres suelen tratar a sus hijos de la misma manera en que ellos fueron tratados cuando niños. En consecuencia, en las relaciones con sus hijos, los padres tienden a utilizar el mismo lenguaje que escucharon cuando niños, las mismas amenazas de castigo y las mismas promesas de premios; les cuentan las mismas historias y asumen frente a ellos las mismas actitudes. Si los padres son los principales formadores de la imagen que los hijos construyen de sí mismos es preciso que tengan el mayor cuidado.

Dentro de cada uno de los hijos está un recuerdo de los primeros mensajes que retienen de sus padres, los cuales pueden desalentar o alentar. Los hijos internalizan esas impresiones que van de acuerdo a la forma en que otras personas se comunican y actúan alrededor de ellos mismos. Estos se convierten en parte del sistema de creencias y patrones de conducta.

Las actitudes y las formas de ser de los padres producen efectos poderosos sobre los hijos. Los padres tienen tremenda influencia sobre la autoestima de sus hijos. Sus actitudes y emociones hacia ellos son reveladas por sus acciones, expresiones faciales y tono de voz. Las ideas y valores que los padres expresan verbalmente, también constituyen como un espejo que refleja al hijo quién es él.

A continuación se presentan las características que manifiestan los padres que tienen actitudes alentadoras: aquellos que animan y fortalecen la estima de sus hijos a través de sus comportamientos; y las de los padres que tienen actitudes desalentadoras: que propician un desarrollo no muy favorable en cuanto a la formación de la autoestima en los hijos.

A. Actitudes de los Padres Desalentadores:

1. Si los padres comunican una actitud de superioridad y desatención hacia sus hijos, estos se sentirán malentendidos e inferiores. *ADULTERIO NEGLIGENTE*
2. Si los padres comunican la creencia de que sus hijos no pueden tener éxito en una tarea difícil, estos empezarán a dudar de sus habilidades.
3. Si los padres al estar luchando con sus propios conceptos negativos internalizan ira, pueden crear un hogar envuelto de dolor y rechazo, y pueden chasquear a sus hijos y crearles confusión.

4. Si los padres permiten que sus hijos desarrollen una pobre autoestima durante la infancia, estos hijos con frecuencia llegan a ser inestables, depresivos, infelices, ansiosos, encerrados, incapaces de enfocar su potencial creativo.

B. Actitudes de Padres Alentadores:

1. Si los padres confían en sus hijos y les comunican el valor adecuado que tienen, los hijos reaccionarán positivamente.
2. Si los padres escuchan, observan, comprenden y expresan interés genuino a sus hijos, estos responderán con seguridad, empezarán a valerse por sí mismos y tendrán confianza en sus habilidades. Es así como empezarán a confiar y amarse a sí mismos, aprenderán cómo aceptarse, ser correctos y amar a otros (Highlander, 1980).
3. Si a los padres les gusta tener un medio que anime a sus hijos, tendrán la habilidad de crear ambientes favorables caracterizados por la cordialidad y la aceptación.
4. Si los padres entienden sus propias dificultades y desarrollan un sentido de valor personal adecuado, estarán dando un modelo valioso. El ejemplo de los padres será una herencia que los hijos podrán atesorar a través de la vida.
5. Si los padres toman el tiempo necesario para relacionarse con sus hijos espiritual, social, emocional y físicamente, construyen una autoestima saludable en sus hijos.

Clemes (1988) afirma que una vez pasada la primera infancia, el niño amplía su experiencia del mundo fuera de su familia para incluir a los compañeros de juego, parientes, vecinos, maestros y compañeros de clase. Las respuestas de todos ellos se van sumando al complejo concepto del yo. El niño ya es capaz de pensar por sí mismo. Si un compañero le dice: "Eres tonto", él puede reaccionar pensando: "Pues leo tan bien como tú, saco buenas notas y sé arreglar la bicicleta" para concluir que el comentario de su compañero de clase no tiene base real.

El niño con una autoestima bien desarrollada es capaz de rechazar las reacciones negativas de compañeros o de "enemigos".

La habilidad mental y perceptiva que permite al niño valorar por sí mismo la realidad es una de las mejores defensas ante las falsas etiquetas y los juicios irracionales que emiten los demás.

II. La influencia de hermanos y hermanas

La competencia entre hermanos del mismo sexo o del sexo opuesto es de lo más común. Cada hijo de familia es diferente y todos los padres muestran tendencias naturales a privilegiar ciertas características o tipos de comportamientos sobre los demás.

Los favoritismos explícitos o encubiertos entre los hijos, ejercen sobre ellos una influencia muy poderosa. Los efectos de las preferencias de los padres pueden incrementarse con las relaciones de competencia entre los hermanos. Muy a menudo la competencia no es otra cosa que un intento por conseguir que aquellas personas que son significativas para nosotros nos pongan atención.

Lo que busca un hijo que acostumbra reñir con su hermano o con su hermana, es evaluar su comportamiento mediante la retroalimentación que recibe por medio de esas disputas. Tendemos a evaluar nuestro yo a través de la retroalimentación que recibimos de aquellos que nos conceden la atención que buscamos y de la que recibimos de aquellos con los que peleamos. Si tenemos éxito en nuestro esfuerzo de atraer la atención, nos sentiremos confirmados o satisfechos con nosotros mismos. Si los esfuerzos por atraer la atención buscada fracasan, probablemente repetiremos nuestra conducta hasta obtener la reacción esperada o hasta que alguien intervenga o algo ocurra.

La aflicción que provoca ser ignorado es la peor de todas. En este caso el hijo no favorecido se siente inferior, lo que equivaldría a interpretar el mensaje como: "No soy una persona tan buena, valiosa y admirable como Mary". Esta actitud puede estimular el surgimiento de dañinos sentimientos entre los hermanos (Solomon, 1992).

III. La influencia de los amigos

La oportunidad de convivir con personas de la misma edad, de aprender a relacionarse con los demás y de sentirse aceptado constituye uno de los elementos más importantes para la construcción de una identidad positiva. Todos en algún momento hemos tenido la experiencia de ser aceptados en algunos grupos y rechazados en otros.

La necesidad de pertenencia es propia de todos nosotros, niños y adultos. Los grupos suelen servirnos como una suerte de espejo en el que vemos reflejada nuestra imagen.

Nuestra pertenencia a varios grupos en los que nos sentimos aceptados, refuerza y favorece nuestra identidad. En cambio, el hecho de ser rechazados del grupo tiene consecuencias ciertamente destructivas, que a la larga, pueden resultar desastrosas.

Muchos de nosotros fuimos conocidos en la infancia por el apodo que alguien nos impuso, apodo que de ninguna manera habríamos elegido para nosotros. Quizás hemos conocido sobrenombres de "Gordo", "Narices", "Bulldog", "Cuatro Ojos", etc. Es muy probable que los niños que acostumbraban apodar a los demás lo hayan aprendido de sus padres, quienes a su vez suelen hacer uso de esta práctica para canalizar en contra de los demás sus molestias y frustraciones. Estas etiquetas pueden ser transmitidas de padres a hijos y de hijos a la gente que les rodea.

IV. La influencia de la escuela

A menudo a los maestros les es muy difícil ocuparse de algo más que la instrucción básica que necesitan sus alumnos. Quizás en ciertos casos puedan dedicar un poco de su tiempo a aquellos estudiantes que más lo necesitan... Los alumnos que por lo general suelen hacerse merecedores de mayor atención, mayores estímulos y más oportunidades de ver favorecida su autoestima se hallan en uno de dos casos: o son estudiantes de aprovechamiento sobresaliente o alumnos cuya necesidad de ayuda resulta demasiado obvia. Los demás tienen que

contentarse con recibir mensajes que pueden ser apropiados o inapropiados pero que no reflejan un interés personal en su desarrollo.

Los educadores que se esfuerzan por relacionarse muy de cerca con sus alumnos y por impulsar sus propósitos de desarrollar al máximo sus capacidades individuales suelen tener éxito en el combate contra los aspectos deshumanizadores del sistema. Pero también los maestros son humanos, y pueden sentir frustración por el deficiente o nulo desempeño de los estudiantes. Algunos de ellos hacen el intento de estimular a los jóvenes que no están aprovechando su capacidad al máximo, y comunicarles que su capacidad es mayor de lo que están demostrando.

Sin embargo, los alumnos pueden interpretar este mensaje como "No estás haciendo bien las cosas". Puede ser que el alumno responda, "Tiene usted razón, voy a esforzarme más", o bien reaccione en forma negativa poniéndose a la defensiva. Con demasiada frecuencia, este mensaje negativo es internalizado como "No soy la persona que podría ser", "No estoy dando el ancho". Este mensaje se convierte muchas veces en un nuevo componente de su identidad.

Las experiencias educativas, deportivas, sociales, emocionales que un estudiante vive en su paso por la escuela, pueden influir en el desarrollo de su autoestima. Cada uno de los elementos vistos intervienen en la identidad del alumno, identidad que en esa fase de la vida apenas empieza a aflorar. Todo deja huella en el individuo: sus éxitos y realizaciones, sus fracasos y derrotas, y las diversas formas de retroalimentación que esas experiencias propician.

V. Los medios masivos de comunicación

La necesidad de sentirnos cada vez mejor con nosotros mismos es un hecho universal. Por lo tanto no podemos evitar vernos atrapados por los mensajes publicitarios, negocio que se ha convertido en una ciencia sumamente eficaz gracias a sus trucos que consisten fundamentalmente en hacernos creer que los productos ofrecidos remediarán nuestras deficiencias humanas y satisfarán por completo todas nuestras necesidades.

Sin embargo, el "botón rojo" que se utiliza más comúnmente para vender toda clase de bienes y servicios, ropa, viajes, cosméticos y alimentos, es nuestro deseo innato de mejorar. Del mismo modo que nos interesa sentirnos más a gusto, nos interesa también sentirnos mejor con nosotros mismos, vernos mejor, vivir mejor y ser personas más exitosas.

Es verdad que no todos los consumidores aceptan como ciertos los mensajes publicitarios, pues sabemos que no por el hecho de comprar un aparato doméstico o un automóvil, nuestra vida va a mejorar significativamente.

¿Qué ocurre en cambio con nuestro subconsciente? ¿Estamos preparados emocionalmente para rechazar la esperanza inherente a aquel mensaje? ¿Podemos acaso oponer resistencia a los mensajes de los medios de comunicación que nos sugieren que seremos hombres y mujeres más atractivos si usamos tal marca de ropa o marca de cierto producto.

La publicidad no es la única área de la vida moderna que interviene en el constante bombardeo de mensajes dirigidos a nuestra autoestima. ¿No es cierto que las películas, los programas de televisión y la información que obtenemos a través de los medios impresos están llenos de personajes de "interés humano" que poseen algo que a nosotros nos gustaría poseer? Los aspectos más íntimos de personajes famosos que aparecen en todo tipo de revistas, cuyo tema exclusivo es la vida de personas ricas y famosas, suelen generar curiosidad y atención en un público muy amplio.

En esa clase de información se destacan logros y deficiencias. Sin embargo, una gran mayoría de la gente cuando lee o ve esas historias lo que hace es compararse con tales celebridades; le es imposible medirse con esos niveles que parecen sobrehumanos y, tiende a internalizar ideas negativas de sí mismos.

Los medios de comunicación pueden influir en los intentos que hacemos por evaluar nuestras necesidades, deseos y progresos. Es la interpretación personal de los medios la que puede resultar benéfica o perjudicial, del mismo modo que la interpretación de otros factores que influyen en la autoestima.

En todo momento, los mensajes que extraemos de los medios de comunicación pueden favorecer, dañar o preservar nuestra identidad.

Hasta aquí se han presentado diversos factores que pueden influir en mayor o menor medida en el desarrollo de la autoestima. No se debe olvidar que la autoestima se va adquiriendo durante el desarrollo del individuo teniendo una influencia muy poderosa en los primeros años de vida. Es pues muy importante reconocer que el ambiente que nos rodea determinará en gran parte el desarrollo adecuado o inadecuado de la autoestima.

Ejercicio 4 "Orígenes de tu Valor" (10 minutos)

Participante:

- ◆ Realizará en su manual el ejercicio "Orígenes de tu Valor".

Ejercicio 5 "Tu Árbol" (10 minutos)

Participante:

- ◆ En la hoja correspondiente de su manual hay un árbol; en el tronco escribirá su nombre, en cada raíz las habilidades, talentos, fuerzas o capacidades que crea poseer y en cada rama sus logros o éxitos. Este árbol deberá mantenerse durante todo el seminario para que puedan añadirse raíces y ramas al ser más consciente el participante de sus capacidades y logros.
- ◆ Hará comentarios acerca de la experiencia: Cuesta trabajo reconocer habilidades y éxitos propios. Nos dio gusto o tristeza.

Sección de Preguntas y Respuestas, Conclusión (5 minutos)

Instructor:

- ◆ Contestará dudas y escuchará comentarios acerca del tema.
- ◆ Cerrará el capítulo con alguna frase de reflexión.

SECCIÓN DOS

LA BÚSQUEDA DE IDENTIDAD

CRONOGRAMA DE LA SECCIÓN DOS "LA BÚSQUEDA DE IDENTIDAD" Tiempo: Dos horas y treinta minutos.

		Minutos
Ejercicio 1	Cinco Tarjetas de Presentación	10
Charla 1	¿Quién Soy?	20
Ejercicio 2	Identidad Personal vs. Confusión de Papeles	10
Charla 2	Sentido de Identidad	40
R E C E S O		10
Ejercicio 3	Sentido de Identidad	10
Ejercicio 4	¿Quién Soy?	10
Ejercicio 5	Los Talentos	10
Charla 3	Identidad y Autoestima	15
Reflexión	Poema: "Soy Hijo de Dios"	5
Sección de Preguntas y Respuestas		10
	TOTAL DE TIEMPO	150

SECCIÓN DOS

LA BÚSQUEDA DE LA IDENTIDAD

OBJETIVOS:

Que los participantes logren:

- Valorar la importancia que tiene el descubrimiento de uno mismo, ¿Quién soy? ¿De dónde vengo?
- Comprender la relación que existe en tener un buen concepto de sí mismo y una adecuada autoestima.

TIEMPO APROXIMADO:

- Dos horas, treinta minutos.

MATERIAL PARA LA AUDIENCIA:

- Hojas blancas
- Lápices

MATERIALES DIDÁCTICOS:

- Acetatos con características de jóvenes con sentido de identidad y confusión de papeles.
- Acetato con las diferentes identidades del ser humano.
- Retroproyector y pantalla.
- Pizarra, plumones o gises.

ESTRATEGIAS:

A continuación se presenta el orden que se sugiere para la realización de las actividades en esta segunda sección.

Ejercicio 1 "Cinco Tarjetas de Presentación" (10 minutos)

Participante:

- ◆ Realizará el ejercicio "Cinco tarjetas de Presentación". El instructor pedirá que escriban en su manual cinco características positivas, o cualidades propias. Ejemplo: soy amable, inquieto, distraído, alegre, etc.
- ◆ Se reunirá en un grupo de 4 ó 5 participantes y elegirá dos de sus cinco características para platicar más ampliamente acerca de sí mismo.

Charla 1 "¿Quién Soy?" (20 minutos)

Instructor:

- ◆ Explicará cómo se desarrolla el concepto personal. ¿Quién soy?
- ◆ Hablará sobre la búsqueda de identidad que se presenta en la etapa de la adolescencia y la confusión de papeles.

MATERIAL DE APOYO:

Concepto Personal y Sentido de Identidad

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

El bebé no tiene un concepto de sí como una unidad: sencillamente experimenta. Conforme se desarrolla el niño empieza a aprender a hablar y percibe

cómo reaccionan los demás hacia él. También comienza a desarrollar un sentido del yo y su primer concepto de sí mismo lo va adquiriendo durante los dos primeros años (Clemes, 1988).

Hasta la pubertad, el niño ha tenido una imagen más o menos estable de sí mismo, imagen a la que se ha acostumbrado y que le confiere cierto grado de seguridad. Sin embargo durante la adolescencia su personalidad sufre un serio replanteamiento general: "¿Quién soy?" (Boukris, 1990).

La adolescencia es considerada como uno de los períodos más críticos para el desarrollo de la autoestima (Clemes, 1988). Según Erik Erikson (1950) la adolescencia es la etapa en que la persona necesita hacerse de una firme identidad, conocer sus posibilidades y su talento y sentirse valiosa como persona que avanza hacia el futuro.

La identidad propia en la adolescencia es una tarea bastante complicada debido a los cambios psicológicos, físicos y a la presión social que el adolescente experimenta. Cuando se presenta la crisis de identidad, el adolescente puede experimentar confusión e inseguridad. Se cuestiona la opinión de sí mismo adquirida en el pasado. El adolescente que no consolida una identidad personal adecuada pasa la vida sin un objetivo, y podría llegar a comportarse como delincuente o mostrar comportamiento negativo (Darley, 1990).

El adolescente que alcanza un sentido de identidad integrada, será una persona unificada, con creencias, valores e ideas coherentes sobre sí mismo y el mundo. Esto le brindará seguridad ya que sabrá quién es y cuál es su potencialidad.

El sentido de identidad personal adecuada incluye también un sistema de valores, de habilidades atléticas, de destreza manual, de sensibilidad artística, y de lealtad hacia los amigos, la familia, la patria, la religión y la moralidad (Darley, 1990).

Ejercicio 2 "Identidad Personal vs Confusión de papeles" (10 minutos)

Participante:

- ◆ Contestará en su manual el ejercicio "Identidad Personal vs Confusión de Papeles", en equipo de dos personas.

Charla 2 "Sentido de Identidad" (40 minutos)

Instructor:

- ◆ Desarrollará el tema: "Sentido de Identidad".

MATERIAL DE APOYO:**Sentido de Identidad**

Es saber quién eres y de dónde vienes. Para los evolucionistas, la vida se originó a partir de la materia inerte, gracias a una serie de condiciones físico-químicas que debieron presentarse en determinado momento de la vida de nuestro planeta (Darwin, 1969).

Darwin sostuvo que no éramos criaturas especiales de Dios, sino que teníamos nuestro origen en la evolución del reino animal. Desde este punto de vista nuestra imagen, nuestra dignidad y nuestro amor propio se deslizaron un poco más por la ladera de la miseria (Mandino, 1979).

Ziglar (1991), en armonía con Mandino, afirma que la posición evolucionista ha dado un fuerte golpe bajo a la autoestima de la humanidad. Sin embargo, desde la perspectiva de la cosmovisión cristiana el sentido de identidad abarca diferentes dimensiones: Identidad corporal, intelectual, psíquica, social y espiritual. Estos conceptos conforman la integralidad humana, la cual a su vez facilita el desarrollo de una autoestima adecuada.

Tipos de Identidad

I. Identidad Física

A. Identidad Corporal

"Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó" (Gen. 1:27). Dios nos ha dado una identidad física. La anatomía y fisiología del cuerpo humano es una entidad compleja. Dios ha dotado a cada quien de una singularidad que nos hace diferentes a todos como lo es un cuerpo físico, con cierta apariencia: estatura, complexión, ojos, piel, cabello, rasgos faciales y corporales que conforman la apariencia física del individuo (Houck, 1992). Siendo que Dios es soberano y amante de la diversidad, nos creó diferentes y a la vez únicos. Ser diferentes no significa ser inferiores; sólo implica ser únicos.

"El verdadero propósito de la educación es restaurar la imagen de Dios en el alma. En el principio, Dios creó al hombre a su propia semejanza. Le dotó de cualidades nobles. Su mente era equilibrada, y todas las facultades de su ser eran armoniosas. Pero la caída y sus resultados pervirtieron estos dones. El pecado echó a perder y casi hizo desaparecer la imagen de Dios en el hombre. Restaurar ésta fue el objeto con que se concibió el plan de salvación y se le concedió un tiempo de gracia al hombre. Hacerle volver a la perfección original en la que fue creado es el gran objeto de la vida, el objeto en que estriba todo lo demás. Es obra de los padres y maestros, en la educación de la juventud, cooperar con el propósito divino; y al hacerlo son coadjutores... de Dios" (White, 1990, pag 369).

Fellers (1994) comenta que fuimos creados perfectos por Dios, pero el pecado se ha encargado de que el ser humano manifieste fallas y defectos, errores y deficiencias. La gran noticia es que nuestra gloria no se halla en nuestro árbol genealógico, ni en la historia de nuestra familia como tampoco en los genes o cromosomas, sino en la indestructible relación con Dios quien nos hizo a su imagen y semejanza y no cesa de transmitirnos el poder de su amor. La identidad personal

encuentra su más profundo significado cuando se le mira en el marco del propósito creador de Dios.

B. Identidad de Género

Se registra en Génesis 1:27 "Varón y hembra los creó". Cada ser humano nace como hombre o mujer. Dios nos creó con género diferente. Anatómica, fisiológica y psicológicamente el hombre y la mujer son diferentes. El cuerpo crece y cambia bruscamente, conforme se va preparando para su total capacidad reproductora (Clemes, 1988). La adolescencia es una etapa en la que la identidad sexual tiende a confundirse, ya que se presenta la búsqueda de su propia identidad.

La identidad de género se afirma en el trato con el sexo opuesto y por eso el joven debe tener un ambiente donde pueda sentirse feliz de ser varón o mujer. Desde pequeños el niño y la niña empiezan a asumir comportamientos impuestos por la familia, influidos en gran parte por las exigencias sociales y culturales. Del varón se espera que desarrolle actitudes de poder, fuerza, independencia, sustento. En el caso de la mujer, actitudes de sumisión, dependencia, ama de casa y otros más. Estas características están en base a los patrones culturales. Sin embargo, el hecho de experimentar diferencias entre el hombre y la mujer no significa que un género sea superior y otro inferior. Ambos tienen el mismo valor.

II. Identidad Intelectual

Todos poseemos un nivel de capacidad intelectual, talentos, aptitudes, destrezas, habilidades, intereses, valores; maneras de hablar, actuar y comportarse de manera diferente, única y exclusiva porque Dios da la libertad de ser uno mismo. La inteligencia es una capacidad superior que permite al ser humano aprender, analizar, crear, recordar, desear, imaginar, razonar, etc. de acuerdo a los estímulos, a la información, a la educación, al desarrollo de talentos y a la fuerza de voluntad (Rodríguez, 1988). Cada persona desarrolla sus propios talentos. El hecho de no tener capacidades o talentos similares a los de otros no debe crearnos sentimientos inferiores o superiores, sino diferentes.

Debemos tomar tiempo para descubrir todo el potencial que tenemos como individuos. Esto es parte de identificar lo que somos y lo que seremos capaces de desarrollar para un servicio abnegado a Dios y a la humanidad (Houck, 1992).

III. Identidad Psíquica

Incluye los sentimientos, los estados de ánimo y reacciones. Incluye todas las emociones que experimenta el ser humano tales como el amor, la alegría, la tristeza, el miedo, la agresión. Las personas necesitan relaciones afectivas consigo mismas y con los demás tales como el amor, la motivación, la adaptación, la comunicación, la identificación, la protección y la libertad (Rodríguez 1988).

Las personas son diferentes unas de otras en su identidad psíquica. Cuando las reacciones de las personas son diferentes ante una misma situación, reafirma la idea de que somos diferentes y únicos.

IV. Identidad Social

Esta identidad se refiere a la necesidad de pertenencia, que puede ser satisfecha a través de la relación con otros y medios humanos como la familia y los grupos sociales a los cuales pertenecemos: escolar, laboral, conyugal, deportivo, organizacional, religioso, de amigos, etc. En estos grupos sociales podemos obtener atención, aceptación, comprensión, comunicación, compasión y asociación.

A través de la identidad social podemos obtener la capacidad de compartir, amar, ayudar, considerar, respetar, informar, agrupar y trabajar (Rodríguez, 1988).

Ser aceptados en los grupos sociales satisface la necesidad de pertenencia según lo explica Abraham Maslow (1954) en su jerarquía de necesidades básicas.

Pertenecer a los diferente grupos puede ser de gran ayuda para el fortalecimiento de la identidad personal.

V. Identidad Familiar

Dios instituyó la familia para que supliera la necesidad que tiene el ser humano de pertenecer a un grupo primario, donde existan lazos afectivos que unan a sus miembros.

Con frecuencia las familias no están logrando este objetivo. Si la familia humana falla, Dios no: somos adoptados por Dios, somos hijos de Dios, él es nuestro Padre. "Mas a todos los que le recibieron, a los que creen en su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios" (Juan 1:12).

"El espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu, de que somos hijos de Dios" (Rom.8:16). "Todos los que concertan un pacto con Jesucristo, llegan a ser por adopción, hijos de Dios... Herederos de Dios y coherederos con Cristo ¡Qué exaltada y significativa posición!... ¿A qué mayor honor podríamos aspirar que ser llamados hijos de Dios? ¿Qué mayor rango podríamos sustentar, qué mayor herencia podríamos encontrar que la que reciben aquellos que son herederos de Dios y coherederos con Cristo?" (White, 1955, pág. 17).

VI. Identidad Espiritual

Cada ser humano es un ser espiritual que se desarrolla en distintas formas. Los elementos espirituales son sentidos y percibidos de una manera diferente de una persona a otra; tales como la fe, las creencias, el significado de la vida, la creatividad, la vocación. Estos factores pueden ser percibidos de manera muy similar pero no igual, porque cada persona es única y exclusiva. La identidad espiritual es el yo más profundo, el núcleo de identidad, la parte más interna y dinámica que debe estar en armonía dentro de los límites que le agradan a Dios (Rodríguez, 1988).

R E C E S O (10 minutos)

Ejercicio 3 "Sentido de Identidad" (10 minutos)

Participante:

- ◆ Contestará el ejercicio "Sentido de Identidad".

Ejercicio 4 "Quién Soy" (10 minutos)

Participante:

- ◆ Contestará en su manual el ejercicio "¿Quién soy?"

Ejercicio 5 "Los Talentos" (10 minutos)

Participante:

- ◆ Escribirá cinco talentos que crea tener y los añadirá al árbol que se encuentra en la primera sección.

Charla 3 "Identidad y Autoestima" (15 minutos)

Instructor:

- ◆ Explicará la relación que existe entre la identidad personal y el nivel de autoestima.

MATERIAL DE APOYO:**Relación Entre la Identidad Personal y la Autoestima**

La identidad personal juega un papel muy importante para el desarrollo adecuado de la autoestima. La imagen que se tiene de uno mismo tiene relación con el nivel de autoestima, tal como se presenta en el siguiente caso: "Yo era tímido y retraído, y esta imagen inadecuada hubiera continuado si no hubiera sido por algo que me dijo un profesor del colegio cuando era un adolescente. Un día después que había hecho el ridículo, me dijo que quería hablar conmigo después de la clase. Me preguntó "¿Hasta cuando vas a seguir retrayéndote así, como un conejo asustado del ruido de su propia voz? Es mejor que cambies el concepto que tienes de ti mismo antes que sea demasiado tarde". Resultó bien. Ese muchacho se llamaba Norman Vincent Peale y llegó a ser uno de los oradores y escritores religiosos más populares de los Estados Unidos (McGinnis, 1988).

Desde la infancia y durante los años de la adolescencia temprana los jóvenes se ven envueltos en el quehacer de descubrir su identidad. Su mundo está cambiando rápidamente a medida que se desarrollan biológica, intelectual y emocionalmente. Estos cambios en el desarrollo cognitivo le permiten a la persona joven tratar con ideas abstractas tales como los valores; experimentar un rango mayor de emociones y explorar aspectos psicológicos del ser tales como sus fortalezas y debilidades personales.

Clemes (1988) comenta que el niño al pasar a la adolescencia posee la opinión y el sentido de la propia valía que haya adquirido en la infancia. Todo ello se transformará casi por completo durante la adolescencia, añadiéndose muchas impresiones que formarán un nuevo sentido de la propia valía mucho más personal.

A través de la interacción con adultos y pares, así como de sus percepciones de sí mismos, los jóvenes comienzan a desarrollar un concepto personal más definido y a estar más conscientes de quiénes son ellos (Morganett, 1990).

Desafortunadamente, muchos jóvenes llegan a la adolescencia temprana con una imagen propia negativa y el sentimiento de estar atascados. Como la autoestima es vulnerable, especialmente durante el período de los 12 a los 14 años, la adolescencia es el tiempo ideal para la intervención (Morganett, 1990).

Si alguien ha formado una imagen pobre de sí mismo, no está condenado a una vida de infelicidad y cargar una culpa de la que no es responsable. Es posible librarse de muchas actitudes negativas y lograr una confianza saludable en uno mismo. Al cambiar el concepto cambia la autoimagen y así todo el curso de su vida (McGinnis, 1988).

Las investigaciones demuestran que un adolescente con un sentido de identidad firme desarrollará una autoestima adecuada. Sus resultados se dejarán ver en que aprende más eficazmente y desarrolla relaciones mucho más gratas. Está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten para trabajar productivamente, posee mayor conciencia del mundo, cosa que no le ocurre a un adolescente con baja autoestima. Y lo que es más, si el adolescente

termina esa etapa de su vida con una autoestima adecuada podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria ante Dios y ante los que le rodean (Clemes, 1988).

Una de las mejores cosas que se puede hacer para ayudar al adolescente es reforzar su autoestima. Tener una buena dosis de autoestima adecuada es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un adolescente (Clemes, 1988).

Reflexión Poema: "Soy Hijo de Dios" (5 minutos)

Instructor:

- ◆ Leerá en voz audible el poema titulado: "Soy hijo de Dios" que viene en el manual del participante, y pedirá comentarios acerca de sus implicaciones.

Sección de Preguntas y Respuestas, Conclusión (10 minutos)

Instructor:

- ◆ Contestará dudas y escuchará comentarios acerca del tema.
- ◆ Cerrará el capítulo con alguna frase de reflexión.

TOTAL DE TIEMPO 27

**CRONOGRAMA DE LA SECCIÓN TRES
"AUTOESTIMA INADECUADA"**
Tiempo: Tres horas y cuarenta minutos.

		Minuto
Charla 1	Autoestima Inadecuada	1
Dinámica 1	Conceptos Erróneos	1
Charla 2	Conceptos Erróneos de Autoestima	1
Ejercicio 1	Conceptos Erróneos	1
Ejercicio 2	Casos de la Vida Real	1
Ejercicio 3	Autoconceptos	1
R E C E S O		1
Dinámica 2	Autoestima Inadecuada	3
Charla 3	Causas Principales de Autoestima Inadecuada	2
Ejercicio 4	Causas de una Autoestima Inadecuada	1
Ejercicio 5	Sucesos o Experiencias	1
Charla 4	Manifestaciones de una Autoestima Inadecuada	3
Ejercicio 6	Manifestaciones de una Autoestima Inadecuada	1
Dinámica 3	Combinando Fallas y Limitaciones	1
Sección de Preguntas y Respuestas		1
TOTAL DE TIEMPO		22

MATERIALES DIDÁCTICOS:

- 1. Folios con los casos de autoestima inadecuada.
- 2. Apuntes de las manifestaciones de la autoestima inadecuada.
- 3. Hojas de trabajo y preguntas.

SECCIÓN TRES

AUTOESTIMA INADECUADA

OBJETIVOS:

Que los participantes logren:

- Identificar algunos de los conceptos erróneos que forman la autoestima.
- Analizar las causas pasadas y presentes que contribuyen al desarrollo de una autoestima inadecuada.
- Distinguir las diferentes manifestaciones de una inadecuada autoestima.

TIEMPO APROXIMADO:

- Tres horas y treinta minutos.

MATERIAL PARA LA AUDIENCIA:

- Papel rotafolio
- Marcadores
- Hojas blancas
- Lápices

MATERIALES DIDÁCTICOS:

- Acetatos con las causas de autoestima inadecuada.
- Acetatos con las manifestaciones de la autoestima inadecuada.
- Retroproyector y pantalla.

ESTRATEGIAS:

A continuación se presenta el orden que se sugiere para la realización de las actividades en esta tercera sección.

Charla 1 "Autoestima Inadecuada" (10 minutos)

Instructor:

- ◆ Introducirá el tema de la "Autoestima Inadecuada"

MATERIAL DE APOYO:

Autoestima Inadecuada

Cuando una persona siente que vale poco, espera el engaño, el maltrato y el desprecio de los demás: Esto abre la posibilidad de convertirse en víctima, y la lleva a esperar que lo peor suceda. Para defenderse tendrá que ocultarse detrás de un muro de desconfianza y hundirse en la terrible sensación de soledad y aislamiento. Al verse separada de los demás, se vuelve apática e indiferente hacia sí misma y hacia quienes la rodean. Para esta persona es difícil ver, escuchar o pensar con claridad y tiende a sufrir el maltrato y el desprecio de otros.

El temor es la consecuencia natural de la desconfianza y aislamiento. Las personas que lo experimentan generalmente tienden a experimentar la derrota y suelen calificarse como fracasadas. La respuesta interna es: "Debo ser inútil, pues de lo contrario estas cosas no me ocurrirían", y entonces el yo se vuelve vulnerable a las drogas, al alcohol u otras formas de fuga de la realidad (Satir, 1991).

Cuando la persona tiene una autoimagen negativa y poca autoestima, se siente desplazada, se cree incapaz de hacer cosas, y eso normalmente la lleva a cerrarse ante diferentes planteamientos y posibilidades para obtener éxito (Clemes, 1988).

Según Branden (1994) la autoestima inadecuada se correlaciona con irracionalidad, irrealismo, rigidez, conformidad inapropiada o rebeliones inapropiadas, actitudes defensivas, conducta sobrecontroladora y sentimientos de

hostilidad. Las personas con poca valía personal además de hacerse desdichadas a sí mismas, arrojan una sombra de infelicidad sobre los que las rodean, pero sobre todas las cosas deshonran a su Creador.

"El Señor se chasquea cuando su pueblo se tiene en estima demasiado baja. Desea que su heredad escogida se estime según el valor que él le ha atribuido. Dios la quería; de lo contrario no hubiera mandado a su Hijo a una empresa tan costosa para redimirla. Tiene empleo para ella y le agrada cuando le dirige las más elevadas demandas a fin de glorificar su nombre. Puede esperar grandes cosas si tiene fe en sus promesas " (White, 1955, pág. 621).

Dios no se agrada que el ser humano se rebaje a sí mismo. Debe cultivar un respeto propio viviendo de tal manera que sea aprobado por su conciencia y ante Dios. El ser humano no debe tener un concepto más elevado del que le corresponde. La palabra de Dios no condena un apropiado respeto propio. Los hijos e hijas de Dios deben tener una consciente dignidad de carácter, en la que el orgullo y la autoimportancia no tengan lugar (White, 1990).

Dinámica 1 Papelógrafo: "Conceptos Erróneos" (10 minutos)

Objetivo:

- ◆ Identificar los valores falsos a través de la discusión de grupo.

Material:

- ◆ Papeles grandes (bond o rotafolio) y marcadores o crayolas.

Instructor:

- ◆ Dirigirá en forma abierta la pregunta ¿Cuáles son los conceptos erróneos en los cuales algunas personas fundamentan su autoestima?
- ◆ Conducirá la discusión abierta entre el grupo en torno a las respuestas a la pregunta planteada.
- ◆ Escribirá en los papeles con letra grande y en forma ordenada los acuerdos a que ha llegado el grupo en la discusión de dicho tema.

Nota: El papelógrafo es un instrumento muy útil que permite que todo lo que se ha ido discutiendo a lo largo de una sesión, quede por escrito, en forma resumida y ordenada.

Charla 2 "Conceptos Erróneos de Autoestima" (15 minutos)

MATERIAL DE APOYO:

Conceptos Erróneos de Autoestima

Mantener y formar una adecuada autoestima tiene mucho que ver con los parámetros sociales que usemos. Si aceptamos los valores que el mundo occidental usa para valorar a una persona, la autoestima estará reservada sólo para una selecta minoría. Nuestra sociedad ha creado un sistema de valores que destruye eficazmente la dignidad humana. Necesitamos comprender estas fuerzas destructivas si es que deseamos ayudar a la generación joven durante los años formativos de la vida (Van Pelt, 1985).

Presentamos a continuación algunos de los conceptos erróneos en la formación de la autoestima.

1) Belleza:

La sociedad humana siente gran aprecio por la belleza. A la edad de 3 ó 4 años un niño ya ha aprendido el significado de la belleza personal. El niño hermoso sabe que los adultos lo tratan favorablemente. La gente le sonríe, le dice que es lindo o linda y le hace fiestas. Pero el chico que carece de atractivos es ignorado mientras sus hermanos o amigos reciben toda la atención.

Este problema se agudiza durante la adolescencia. La joven que tiene atractivos físicos no demora mucho en descubrir que tiene el mundo a sus pies. El muchacho bien parecido y atlético aprende rápidamente que se encuentra en la cumbre. El resto de la muchachada sigue su camino vistiendo pantalones de dril azul, con soportes correctivos de los dientes y con espinillas en la cara. A pesar de la forma cruel como perciben que la naturaleza los ha tratado, esperan que alguien

se fije en ellos. Es una distorsión de los valores juzgar a las personas por sus atractivos físicos. Hacerlo es realmente basarse en un valor falso.

2) Inteligencia:

Otro factor crítico que usamos para medir el valor de una persona es su inteligencia. Los padres se ponen muy sensitivos y molestos si alguien menciona aun casualmente que su hijo tiene menos habilidad mental que otros chicos.

Cuanto más temprano el bebé manifiesta las diversas habilidades, tanto más estima recibe de sus padres. Los padres establecen en gran medida el valor de su hijo por la habilidad que éste tiene para hacerlos quedar bien.

El niño y el joven cuya inteligencia está por debajo del promedio, puede sentirse atrapado en el torbellino de la depresión, como una víctima más de otro valor falso creado por nuestra sociedad. El valor de un individuo no debe medirse por su coeficiente intelectual (Van Pelt, 1985).

3) Situación económica (dinero, posesión de cosas materiales):

Existe un refrán muy popular que dice: "Dime cuánto tienes y te diré cuánto vales". No cabe duda de que la misma sociedad se ha encargado de distorsionar el verdadero valor de una persona, tanto que ha llegado a formar la idea en los individuos de que cuanto más dinero tengan, serán más importantes y más valiosos; que cuanto más cosas obtengan, estarán más seguros y felices.

4) Logros académicos:

Otro aspecto en el cual se tiene con frecuencia un concepto equivocado, es que mientras más títulos académicos reúna una persona, su valor se acrecentará. Es verdad que cuando se obtienen grados elevados de educación da como resultado más oportunidades de trabajo y la obtención de habilidades. Sin embargo, esto no es lo que da valor total al ser humano.

La dignidad de una persona reside en su cualidad de ser, no en lo que tiene, o de donde viene. El valor de una persona reside en el ser, no en el tener. La autoestima es un don divino para toda persona, y como tal debemos respetarla.

Ejercicio 1 "Conceptos Erróneos" (5 minutos)

Participante:

- ◆ Llenará los espacios vacíos de la sección correspondiente, acerca de los conceptos erróneos de autoestima.

Ejercicio 2 "Casos de la Vida Real" (15 minutos)

Participante:

- ◆ Leerá los casos de conceptos erróneos y contestará el ejercicio "Ser vs Tener".

Ejercicio 3 "Lista de Autoconceptos" (10 minutos)

Participante:

- ◆ Realizará el ejercicio llamado: "Lista de Autoconceptos" en la sección correspondiente.

R E C E S O (5 minutos)

Dinámica 2 Corrillos: "Autoestima Inadecuada" (30 minutos)

Objetivos:

- ◆ Promover la participación activa de todo el grupo.
- ◆ Obtener conclusiones en poco tiempo.
- ◆ Fomentar el trabajo en equipo.

Instructor:

- ◆ Solicitará al grupo integrar equipos de 4 a 8 personas (dependiendo del tamaño del grupo), preferentemente de forma aleatoria.
- ◆ Pedirá a cada equipo nombrar un moderador que conducirá, llevará el tiempo y motivará al equipo; y a un secretario, quien anotará las conclusiones a las que lleguen.

- ◆ Señalará el tiempo de trabajo.
- ◆ Proporcionará a cada equipo el tema a resolver. "Causas que contribuyen en el desarrollo de una inadecuada autoestima".
- ◆ Supervisará y orientará el trabajo de los equipos.
- ◆ Indicará a los grupos que concluido el tiempo, el secretario de cada equipo leerá a todo el grupo las conclusiones obtenidas.
- ◆ Dará indicaciones para que el grupo en general, analice y evalúe las aportaciones.

Charla 3 "Causas Principales de Autoestima Inadecuada"
(20 minutos)

Instructor:

- ◆ Mencionará aquellas causas de autoestima inadecuada que no se comentaron en los equipos (si es que las hay).
- ◆ Llegará a una conclusión del tema.

MATERIAL DE APOYO:

Causas Principales de Autoestima Inadecuada

1. Vivir en una sociedad negativa, y de tratar constantemente con individuos negativos. Ejemplo: Una persona excedida en peso se sienta a la mesa y dice: "Todo lo que como se convierte en grasa".

2. Etiquetas impuestas por nuestros padres, profesores, amigos y otros mayores con autoridad. En muchos casos, éstas llegan como insinuaciones e indirectas, aunque son tan reales y devastadoras como si fueran ciertas. El resultado neto es que nos vemos a través de los ojos negativos de otros. Ejemplo: Un pequeñuelo rompe algo a lo que típicamente uno de los padres puede gritar: "¡Juanito, eres el niño mas torpe que he visto!" "¡Siempre estas tirando las cosas!" "¡Que carga tan pesada para que la soporte un niño!" Por principio de

cuentas eso no es cierto, ya que hay una gran diferencia en "dejar caer un plato" comparado con "romper siempre las cosas".

3. Comparaciones:

a) *Comparaciones de experiencias.* Generalmente cometemos el error de comparar nuestra experiencia con la de otra persona. Exageramos su exitosa experiencia y degradamos nuestro propio éxito. La experiencia nada tiene que ver con la habilidad. Ejemplo: Hay más de 200 millones de chinos menores de 21 años de edad que pueden hacer algo que probablemente tú no puedes hacer: hablan chino. ¿Eso significa que son más inteligentes que tú? En absoluto; significa que han tenido una experiencia distinta. Si tienes una habilidad, talento, aptitud y experiencia únicos, no significa que seas menos que otro, ni que otros sean menos que tú.

b) *Comparaciones con otras personas:* Cuando los padres lo comparan a uno negativamente con el hermano, la hermana o con alguien que no es de la familia, le refuerzan el sentimiento de inferioridad.

c) *Comparaciones entre las peores características de uno contra las mejores de otro.* Una mujer comparaba sus características con otras mujeres de éxito y a los 38 años de edad ya estaba dedicada a la limpieza y vivía de la asistencia pública. Después de haber leído una obra comenzó a creer y a reconocer sus cualidades positivas, una de las cuales era la habilidad de hacer reír a las personas. A partir de ello, y aunque no compite todavía con las bellezas del mundo, Phyllis Diller ha llegado a percibir hasta 1 000 000 de dólares en un solo año.

No compares tus peores características contra las mejores características de otros. En vez de ello, toma tus mejores habilidades o talentos, utiliza lo que tienes y obtendrás lo que deseas.

4. Establecer estándares de perfección irreales e inalcanzables. Esto afecta todas las áreas de la vida y es causa de insatisfacción en el trabajo, desacuerdos en la educación de los hijos, infelicidad en una relación matrimonial, etc. (Ziglar, 1994).

5. Pobre autoestima de los padres. Sobre todo de la madre, con la que se pasan los años más impresionables de la vida. La mayoría de los adultos actúan de acuerdo con estos falsos conceptos, valores y creencias, que transmiten a sus hijos a través de sus actitudes, acciones y reacciones como si se tratara de una enfermedad contagiosa. Si los padres se sienten incapaces e inferiores, en el aspecto que sea, será más fácil que sus hijos se sientan inadecuados y no pueden enfrentar ni siquiera los problemas domésticos y escolares más sencillos. Los falsos supuestos de nuestros padres pasan a menudo a ser los postulados de nuestra vida.

6. La apariencia física. Muchos niños padecen impedimentos mentales y emocionales debido a la peculiaridad de su aspecto. Los demás se lo recuerdan constantemente y les repiten que están "demasiados gordos", "demasiado altos", "demasiado lentos", inculcando en ellos profundos sentimientos de inferioridad. Esto se agrava cuando en el hogar no se tiene un clima emocional positivo.

7. Valorar demasiado el dinero y las posesiones materiales. El niño se identifica con ellos y se ve aprisionado por un modo de vida materialista que le exige que batalle e intrigue para lograrlos. El materialismo impide que el niño o el joven conozca su propio valor como persona y lo empuja en pos de la riqueza, para compensar así sus sentimientos de inferioridad.

8. Cuando los padres son:

a) *Excesivamente posesivos:* Incapacitan emocionalmente a sus hijos. Privados de la motivación necesaria para encarar las situaciones de la vida con seguridad y aplomo, lo aplazan todo, se vuelven indolentes y toman el camino del menor esfuerzo. La falta de confianza fomenta los sentimientos de inadaptación y éstos, a su vez, conforman las bases para la autoestima inadecuada.

b) *Sobreprotectores:* Impiden al hijo(a) tener las oportunidades de demostrar sus capacidades. Son progenitores que hacen todo por los hijos sin dar la oportunidad de que éstos aprendan a realizar las cosas por sí mismos.

c) *Muy consentidores:* Hacen a sus hijos intolerantes hacia la frustración y presas fáciles de la búsqueda de alivio inmediato. Desde luego, cuando no es

posible obtenerlo, la frustración se intensifica y propicia ataques a la autoestima en el adulto, quien puede pensar: "¿Por qué no soy capaz de obtener esto?" (Aguilar, 1993).

d) *Incapaces de reconocer o apreciar las diferencias individuales de sus hijos:* Cuando se presta muy poca atención a los sentimientos, deseos y opiniones de sus hijos, y se los rechaza con frases como "¡Los niños son encantadores mientras no hablan!", "¡Porque soy tu padre o tu madre!". Los padres toman los desacuerdos de sus hijos como una afrenta personal o como una falta de respeto.

e) *Dados a criar a un niño mediante el sistema de castigos y recompensas:* Debe permitírsele al infante usar la iniciativa propia y que cometa los errores que sean necesarios para su formación, sin que tema ser castigado; una vez que haya aprendido la lección, es más probable que no repita sus errores (Anthony, 1993).

f) *Muy rígidos:* "Deberías" o "no deberías". Ejemplo: "En esta casa no hay lugar para tales actitudes o sentimientos". "Un González (Garza, Ramírez, etc.) no debería..." La revista *Parade* presentó una entrevista con el comediante Steve Allen quien dijo en un comentario final acerca de su infancia: "Somos lo que somos debido a dónde hemos estado". Ilustra la verdad de que nuestros antecedentes determinan en gran manera lo que vendremos a ser en nuestras personalidades y, más importante, en nuestra propia estima (Rainey, 1992).

9. Pérdidas importantes en la infancia. En el caso de la muerte de uno de los padres o el divorcio. Cuando el niño no tiene un sustituto o modelo con quién pueda identificarse y que supla sus necesidades básicas.

10. Abuso físico, emocional o sexual. Niños o adolescentes que son abusados físicamente por personas cercanas, lejanas o extrañas. Abuso emocional, como palabras o actitudes hirientes que afecten las emociones en el niño(a). Abuso sexual, la pedofilia (explotación sexual en el niño(a) por parte de un adulto). Cada uno de estos abusos crean en los dañados una terrible confusión de su valor personal y daño psicológico que requiere atención especial. Una gran mayoría de

quienes fueron abusados física o sexualmente tienden a seguir siendo abusados por otros; o el abusado corre el riesgo de ser un futuro abusador.

11. Separación de Dios. La causa principal de autoestima inadecuada es estar separado de la fuente divina, y no comprender el valor infinito que Dios ha dado al ser humano. La persona que afirma su valor personal en todo, menos en el poder de Cristo, tendrá mayores probabilidades de formar una autoestima inadecuada. El fundamento principal de autoestima adecuada es reconocer a Dios como el autor de ésta. El valor del ser humano se deriva de la creación y se demuestra en el sacrificio de Cristo para rescatarnos.

Ejercicio 4 "Causas de una Autoestima Inadecuada" (10 minutos)

Participante:

- ◆ Contestará la sección de causas de autoestima inadecuada en su manual.

Ejercicio 5 "Sucesos o Experiencias" (10 minutos)

Participante:

- ◆ Realizará el ejercicio: "Sucesos o Experiencias" que pudieron afectar su autoestima.

Charla 4 "Manifestaciones de una Autoestima Inadecuada" (30 minutos)

Instructor:

- ◆ Expondrá las manifestaciones de una autoestima inadecuada.

MATERIAL DE APOYO:

Manifestaciones de una Autoestima Inadecuada

A. Físicas:

- Desaliño

- Saludo de mano lánguido.
- Mirada apagada.
- Exceso de peso.
- Gesto de amargura.
- Tensión nerviosa.
- Voz débil.
- Imposibilidad de mirar a los ojos.
- Descuido en su arreglo personal.

B. Emocionales o psicológicas:

- Autocomplacencia excesiva.
- Indecisión e indolencia.
- Apariencia falsa.
- Autocompasión.
- Suicidio.
- Perfeccionismo.
- Autocrítica destructiva.
- Sentimiento de superioridad.
- Inseguridad y extremismo.
- Sentimientos y emociones pobres.

C. Sociales:

- Culpar a los demás y ser quejoso.
- Criticar a los demás.
- Carecer de amistades íntimas.
- Necesidad de destacar.
- No amarse y no dejarse amar.
- Resentimiento.
- Incapacidad de soportar la crítica y la risa.
- Indiferencia.
- Énfasis excesivo en las cosas materiales.

- Percepciones de que los demás no le valoran.
- Dejarse influir por los demás.

Ejercicio 6 "Manifestaciones de Autoestima Inadecuada" (10 minutos)

Participante:

- ◆ Escribirá las manifestaciones físicas, emocionales y sociales de una baja autoestima.

Dinámica 3 "Combinando Fallas y Limitaciones" (15 minutos)

Objetivo:

- ◆ Promover la autoaceptación reconociendo que todos tenemos fallas y limitaciones; promover en la apertura del grupo el sentido de comunidad y el sentimiento grupal.

Material:

- ◆ Una tarjeta de 10 x 5 cm. para cada participante. Si el grupo es mixto, usar tarjetas de color diferente para cada sexo.
- ◆ Lápiz o pluma (del mismo color a todos).

Instructor:

- ◆ Pedirá a los participantes que escriban con letra de molde, en forma de lista y anónimamente, dos de sus fallas o limitaciones, incapacidades o defectos que más les desagraden.
- ◆ Recogerá las tarjetas, las revolverá y nuevamente volverá a distribuir las. Cada participante leerá las fallas escritas en la tarjeta como si fueran las suyas, las actuará explicando, señalando los problemas que le causan y lo que cree que puede hacer para corregirlas. (En caso de que el grupo sea de hombres y mujeres, las tarjetas se repartirán entre personas del mismo sexo).
- ◆ Enfatizará a los participantes que sus fallas no son tan terribles y que son compartidas por los otros en el grupo.

Sección de Preguntas y Respuestas, Conclusión (10 minutos)

Instructor:

- ◆ Contestará dudas y escuchará comentarios acerca del tema.
- ◆ Cerrará el capítulo con alguna frase de reflexión y de esperanza.

"No importa cuán en desventaja estemos con nuestra formación de la autoestima, podemos aprender a fortalecerla y desarrollarla de una manera más adecuada".

**CRONOGRAMA DE LA SECCIÓN CUATRO
"AUTOESTIMA ADECUADA"**

Tiempo: Dos horas y treinta minutos.

		Minutos
Dinámica 1	Factores que Favorecen la Autoestima	20
Charla 1	Autoestima Adecuada	10
Ejercicio 1	Factores que Favorecen la Autoestima	10
Ejercicio 2	Palabras Clave	10
Dinámica 2	Palabras Clave	10
R E C E S O		10
Ejercicio 3	Aceptando Nuestras Debilidades	15
Ejercicio 4	Inventario de Deseos y Necesidades	15
Charla 2	Manifestaciones de la Autoestima Adecuada	30
Ejercicio 5	Manifestaciones de la Autoestima Adecuada	10
Sección de Preguntas y Respuestas		10
	TOTAL DE TIEMPO	150

SECCIÓN CUATRO

AUTOESTIMA ADECUADA

OBJETIVOS:

Que los participantes logren:

- Identificar los factores que influyen en el desarrollo de una autoestima adecuada.
- Comprender las diferentes manifestaciones de una autoestima adecuada.

TIEMPO:

- Dos horas y treinta minutos.

MATERIALES DIDÁCTICOS:

- Acetatos con las manifestaciones de la autoestima adecuada.
- Retroproyector y pantalla.
- Pizarra y plumones o gises.

ESTRATEGIAS:

A continuación se presenta el orden que se sugiere para la realización de las actividades en esta cuarta sección.

**Dinámica 1 Cuchicheo "Factores que Favorecen la Autoestima"
(20 minutos)**

Objetivos:

- ◆ Permitir la participación individual y simultánea de todos los integrantes del grupo en el tema.
- ◆ Propiciar la integración de los participantes.
- ◆ Obtener diferentes opiniones.
- ◆ Intercambiar ideas.

Instructor:

- ◆ Dará nuevamente la bienvenida a los participantes y les felicitará por haber llegado a la penúltima sección del seminario.
- ◆ Invitará a discutir en parejas un tema: Factores que influyen en la formación de la autoestima adecuada.
- ◆ Dividirá al grupo por parejas.
- ◆ Invitará a cada participante a dialogar con su pareja.
- ◆ Indicará que cada participante realice el diálogo en el tiempo fijado, intercambiando ideas, para llegar a una respuesta o proposición que podrá luego ser informada por uno de los miembros de la pareja.

Charla 1 "Autoestima Adecuada" (10 minutos)

Instructor:

- ◆ Mencionará algunos factores que no se hayan comentado en los equipos.

MATERIAL DE APOYO:

Autoestima Adecuada

Las relaciones humanas tienden a ser positivas y la conducta adecuada y exitosa cuando las personas tienen sentimientos adecuados de autoestima. Una manera de enfrentar la realidad de manera adecuada es cuando las personas se

aman y se valoran; como consecuencia pueden amar y valorar a los demás. Como la Escritura lo revela en San Mateo 22: 39. "Amarás a tu prójimo como a ti mismo".

Tener una autoestima adecuada, propicia ser más humanos, saludables y felices, crea y conserva relaciones satisfactorias y nos ayuda a ser individuos equilibrados, eficaces y responsables (Satir, 1991).

Una autoestima adecuada contribuye de manera importante a que la persona se sienta libre de ser él o ella misma, que se decida a tomar riesgos, a experimentar seguridad y confianza, a comprender a los demás y hallar satisfacción en las relaciones (Aguilar, 1993).

La autoestima adecuada se correlaciona con racionalidad, realismo, sentido de intuición, creatividad, independencia, flexibilidad, habilidad para manejar cambios, habilidad de admitir y corregir errores, benevolencia y cooperatividad (Branden, 1994).

Para llegar a ser persona con una autoestima adecuada, se tuvieron que presentar diferentes factores que en forma especial se desarrollaron en los primeros años de vida. La forma en que el pequeño aprende a evaluarse durante los años intermedios de la niñez depende en buena medida de cómo sus padres lo hayan tratado y de lo que sus amigos piensan de él. El apoyo que recibe es un factor decisivo en la autoestimación del niño (Craig, 1990).

La familia, principalmente los padres, juega un papel crucial en el desarrollo saludable de la autoestima. Uno de los más grandes regalos que los progenitores pueden dar a sus hijos es un autoconcepto saludable.

Cuando los hijos sienten que son merecedores de consideración, cuando los límites son firmes pero establecidos sin condenación de parte de los padres, cuando palabras de aliento más bien que de condenación son pronunciadas a raíz de errores cometidos, el individuo logra una autoestima que tanto él como la sociedad consideran vale la pena cultivar (Bernard, 1978).

Algunos componentes básicos que corresponden a la formación de una autoestima adecuada, según Highlander (1980) son:

- **Significación:** Es la necesidad de sentir que somos importantes, que somos amados y que valemos la pena por quienes somos. Los niños necesitan ser afirmados y respetados como individuos. Cuando los padres animan y reafirman a sus hijos como personas significativas, ayudan en el desarrollo del respeto personal.

- **Pertenencia:** Es la necesidad de formar parte, de sentirse comprometidos, importantes, únicos y necesarios en la familia, la escuela, el trabajo y la iglesia. Una de las razones primarias de Dios para instituir la familia es la de proveer un sentido básico de pertenencia para cada persona. Un sentido temprano de pertenencia provee la seguridad fundamental de ser reconocido y apreciado.

Como cristianos somos incondicionalmente aceptados por Cristo. Los hijos deben adquirir este sentimiento de amor, de pertenencia incondicional primeramente en sus hogares. Cuando se lo cultiva, los hijos sentirán que pertenecen y se animarán en el desarrollo de su respeto personal.

- **Realización:** Es la necesidad de logro, progresar hacia el triunfo. Para los hijos que aprenden una actitud saludable hacia la realización, el fracaso en algún empeño particular no es una derrota total. Demuestran que pueden ser más productivos y creativos en su realización personal.

La honestidad y la actitud positiva de los padres fomentan en los hijos buenos sentimientos hacia ellos mismos e incrementan su realización al considerarse capaces de realizar nuevas tareas. En vez de temer aprender nuevas habilidades, esto les ayuda a enfrentarse a nuevos desafíos y a manejar sus propios problemas. Cuando los hijos se sienten competentes haciendo algo que consideran que vale la pena, y reciben el reconocimiento y ánimo por esto, la confianza en sí mismos será internalizada. El reconocimiento debe ser por su valor personal y no tanto por lo que pueden realizar.

Cuando se cumplen los tres componentes anteriores, se puede obtener la verdadera satisfacción que viene con un reconocimiento y agradecimiento de la verdad. La verdad es la revelación de nuestra estima a la luz de quién es Dios y lo que él desea para nosotros.

El fundamento principal y el más crucial de encontrar satisfacción verdadera en nuestra autoestima se logra cuando entendemos las provisiones de Dios para nosotros, como el pensamiento en la Escritura: "Conoceréis la verdad y la verdad os hará libres" (Juan 8:32). Dios establece retos de integridad personal y provee la guía moral y los estándares para vivir en su amor. Esto da como resultado un sentido de valor adecuado.

Ejercicio 1 "Factores que Favorecen la Autoestima" (10 minutos)

Participante:

- ◆ Tomará un tiempo para contestar la sección acerca de los factores que influyen en la autoestima adecuada y escribirán en forma específica de qué manera influye cada factor.

Ejercicio 2 "Palabras Clave" (10 minutos)

Participante:

- ◆ Desarrollará el ejercicio "Palabras Clave"

Dinámica 2 "Palabras Clave" (10 minutos)

Objetivo:

- ◆ Sintetizar o resumir los aspectos centrales de la autoestima.

Instructor:

- ◆ Pedirá a todos los participantes del grupo en general, que comenten acerca de lo que escribieron en el ejercicio "Palabras Claves" y lo que