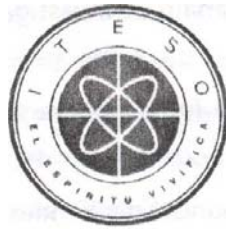


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO SEP. NO. 15018
PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN
EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.



**DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO**

**RECONOCER LAS PROPIAS POTENCIALIDADES.
CAMBIO EN LA AUTOESTIMA Y
DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO
EN UN GRUPO DE ADOLESCENTES DE GUADALAJARA**

**TESIS QUE PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO
PRESENTA**

LIC. MARÍA DEL CARMEN GARCIA LEOS

**ASESOR DE TESIS
DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ**

**COMITÉ LECTOR
MTRA. LAURA PATRICIA MORALES GARCIA
DRA. GABRIELA MARÍA SIERRA GARCÍA DE QUEVEDO**

TLAQUEPAQUE, JALISCO A 10 DE JUNIO DE 2008



ITESO

Universidad Jesuita
de Guadalajara

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO

Tlaquepaque, Jal., 9 de junio de 2008

■ ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara

Periférico Sur Manuel Gómez Morán 8585
Tlaquepaque, Jal., México. CP 45090
TEL. +52 (33) 3669 3434
FAX +52 (33) 3669 3435
Domicilio postal: AP 31-175
Guadalajara, Jal., México. CP 45051
Lada sin costo 01 800 714 9092
www.iteso.mx

■ Universidad Loyola del Pacífico

Avenida Heroico Colegio Militar s/n
Frac. Cumbres de Llano Largo
Acapulco, Guerrero, México. CP 39820
TEL. +52 (744) 446 5225 y 446 5226
www.loyola.edu.mx

■ UIA Ciudad de México

Prolongación Paseo de la Reforma 880
Lomas de Santa Fe
México, DF. CP 01219
TEL. +52 (55) 5950 4000 y 9177 4400
FAX +52 (55) 5267 4005
www.uia.mx

■ CEA-UIIA: Centro de Estudios Ayuuk -

Universidad Indígena Intercultural Ayuuk
Domicilio conocido en San Juan, Jaltepec
de Cándido, Agencia del Municipio de San
Juan Cotzacoán Mixe, Oaxaca
TEL. +52 (283) 872 6214 y 6215
(caseta de la comunidad)
cea_uia@yahoo.com.mx

■ UIA León

Boulevard Jorge Vértiz Campero 1640
Col. Cañada de Alfaro
León, Guanajuato, México. CP 37238
TEL. +52 (477) 710 0600 y 711 3860 al 62
FAX +52 (477) 711 5477
Lada sin costo 01 800 800 3637
www.leon.ia.mx

■ UIA Puebla

Boulevard del Niño Poblano 2901
Unidad Territorial Atlacáyotl
Puebla, Puebla. CP 72430
TEL. +52 (222) 229 0700 y 372 3000
FAX +52 (222) 230 1730
Lada sin costo 01 800 714 6450
www.iberopuebla.edu.mx

■ UIA Tijuana

Avenida del Centro Universitario 2501
Playas de Tijuana, AP 185
Tijuana, BC, México. CP 22200
TEL. +52 (664) 630 1577 al 81
FAX +52 (664) 630 1591
www.tij.ia.mx

■ UIA Torreón

Calzada Iberoamericana 2255
Torreón, Coahuila, México. CP 27020
TEL. +52 (877) 705 1010
FAX +52 (877) 705 1080
Lada sin costo 01 800 112 42376
www.lag.ia.mx

Lic. María del Carmen García Leos
PRESENTE

Me permito informarle que la tesis titulada: **"RECONOCER LAS PROPIAS POTENCIALIDADES. CAMBIO EN LA AUTOESTIMA Y DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO EN UN GRUPO DE ADOLESCENTES DE GUADALAJARA"**, que presentó para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano, reúne los requisitos de aceptación. Por tanto, cuenta con aprobación para entregar la versión definitiva y realizar los trámites correspondientes a su titulación.

El jurado estará integrado por los sinodales que a continuación se nombran y la fecha para la presentación del trabajo, será el día **26 de junio de 2008** de 12:00 a 14:00 horas, en la sala asignada por la institución.

Presidente: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Secretario: Dra. Gabriela Sierra García de Quevedo
Vocal: Héctor Tiburcio Sevilla Godínez
Suplente: Xóchitl Magdalena Cortés Zambrano
Suplente: Mtra. Martha Leticia Carretero Jiménez

Atentamente,

Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Coordinador de la Maestría en Desarrollo Humano
Tel. (33) 36 69 34 34, Ext. 3341 o 3442
Buzón electrónico: aaguilera@iteso.mx

Dedicatoria y agradecimientos.

Dedico este trabajo con especial cariño, respeto y admiración a mis padres: Antonio García Huerta y Ofelia Leos de García, de quienes he recibido cariño y apoyo a lo largo de toda mi vida.

A mis hermanas, hermano, cuñados y cuñada: Laura Esther y Carlos Javier, María de Lourdes y Basilio, Elizabeth y Santiago, Antonio y Fabiola, de quienes he recibido apoyo, comprensión y cariño.

A mis sobrinas y sobrinos: Laura María, Carlos Andrés, Alejandra, Ana Sofía, Arturo y Valeria, de quienes he recibido mucho, mucho cariño.

A mis amigas, mis cómplices, con quienes he compartido grandes momentos, verdaderamente significativos a lo largo de mi vida, gracias por su amistad y aceptación.

A la Universidad Autónoma de San Luis Potosí, en especial a Ricardo Medina, quien me apoyó para realizar mis estudios de maestría en el ITESO.

A mis maestras y maestros de la maestría en Desarrollo Humano, de quienes recibí su experiencia y comprensión, ellos son: Ana María Tapia, Antonio Aguilera, Marlé Carretero, Javier Palomar, Ann Lovering, Laura Morales, Gaby Sierra, Bertha Alicia Aguilar, Laura Rentería.

A mis compañeros y compañeras del grupo de crecimiento de la maestría, con quienes compartí momentos difíciles, así como también, experiencias, vivencias y aprendizajes, ellas y ellos son: Arcelia, Azucena, Clara, Elvia, Imelda, Martha, Sofía, Ogla, David, Jaime, Leo, Noé, Octavio, Rubén y Silvia Paulina.

Este trabajo no hubiera sido posible, sin el apoyo del Centro de Desarrollo Comunitario DIF No. 11, personalizado por: Alma Erika Colín, Alma Díaz Pérez, Martha Peredo y la participación de los adolescentes, a los que les he dado los siguientes seudónimos: Amaro, Anaí, Carolina, Elia, Erasmo, Gaby, Gina, Julio, Jimena, Lidia, Lolis, Martha, Miriam, Nelly, Jana, Vicky y Vero. Muchas gracias.

También, y de manera muy significativa, les dedico y agradezco a mis maestros y maestras del departamento de filosofía del ITESO, ellos son: Carlos Sánchez, Marta Petersen, Jorge Manzano S.J., Javier Martínez S.J., Pedro de Velasco S.J. y Eneyda Suñer.

A mis compañeros y compañeras de filosofía.

¡A todos, Gracias y hasta siempre!

María del Carmen

RESUMEN

Son muchos los factores que intervienen para que una persona logre obtener un reconocimiento de sí misma, una mejor estima y un propósito en la vida más claro. Si esto es logrado a través de un taller de Desarrollo Humano, la persona obtendrá por medio de esta vivencia, un conocimiento más amplio de su propio ser, logrando de esta manera una mayor autorrealización. Fundamentada en esto, se pretende con este trabajo dar cuenta de los cambios que se dieron en cuatro adolescentes, que asistieron a un taller de autoestima, enfocado a lograr seguridad en sí mismos, en un Centro de Desarrollo Comunitario-DIF de la ciudad de Guadalajara, Jalisco. El taller se llevó a cabo en nueve sesiones con una duración aproximada de dos horas y media cada una, en donde se realizaron dinámicas participativas, las cuales ayudaron a profundizar en temas de autoconocimiento y autoestima. La intención principal fue profundizar en el autoconocimiento como un medio del reconocimiento de sus capacidades, para el fortalecimiento de la seguridad en sí mismos y la mejora de su autoestima. Los resultados que se observaron en la mayoría de los participantes que asistieron con mayor regularidad al taller, fueron el logro de un mayor conocimiento de sí mismos, una mayor seguridad en sí mismos, un mayor conocimiento de sus compañeros del grupo y una mejora en sus relaciones interpersonales.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. TALLER DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES	5
1.1 Antecedentes	5
1.2 Planteamiento y justificación de la intervención.....	19
1.3 Objetivos de la intervención	21
1.3.1 Objetivo general	21
1.3.2 Objetivos específicos	21
1.3.3 Metas	21
1.4 Plan de acción.....	22
1.4.1 Metodología de trabajo del taller	22
1.4.2 Cronograma general	23
1.4.3 Recursos humanos, materiales y financieros	24
1.5 Trabajo de campo	25
1.5.1 Recolección de datos	25
1.5.2 La narración de la intervención	26
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL.....	31
2.1 Intervenciones de autoestima con adolescentes	32
2.1.1 Desarrollo del potencial humano en estudiantes con dificultades académicas.....	35
2.1.2 El enfoque humanista en el proceso educativo como facilitador de aprendizajes significativos	36
2.1.3 El Enfoque Centrado en la Persona en orientación vocacional.....	37
2.1.4 La toma de conciencia y la autoestima en un grupo de adolescentes	38
2.2 El Enfoque Centrado en la Persona (ECP)	39
2.2.1 El grupo propiciador de crecimiento.....	41
2.2.2 Seis condiciones para el proceso de cambio en el ECP	42
2.2.3 Conceptos básicos del Enfoque Centrado en la Persona	45
2.3 Autoestima	52
2.3.1 Autoconocimiento.....	53

2.3.2 Autovaloración	54
2.3.3 Autoaceptación	54
2.3.4 Seguridad en sí mismos	55
2.3.5 Madurez.....	55
2.4 Adolescencia.....	56
2.5 Autoestima en los adolescentes	58
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN	61
3.1 Planteamiento y justificación del análisis.....	61
3.2 Pregunta de análisis	61
3.2.1 Pregunta general	61
3.2.2 Preguntas específicas	62
3.3 Método de análisis y sistematización de datos	62
3.3.1 Recolección de la evidencia.....	63
3.3.2 Sistematización de los datos	63
3.3.3 Esquema de proceso de cambio en los adolescentes	65
CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....	67
4.1 Autoconocimiento	67
4.1.1 Mayor conocimiento de sí mismos.....	68
4.1.2 Descubrieron lo que era importante para ellos	71
4.2 Cambios en la autoestima	73
4.2.1 Mayor aceptación de sí mismos	73
4.2.2 Mayor autovaloración	74
4.2.3 Mayor seguridad en sí mismos.....	76
4.2.4 Mayor congruencia	77
4.2.5 Mayor madurez	79
4.3 Cambios en la relación con los otros	80
4.3.1 Mayor comprensión de los demás	80
4.3.2 Mejora en las relaciones interpersonales	81
4.4 Cambios observados por la maestra del DIF.....	84
4.4.1 Cambios a nivel grupal	84
4.4.2 Cambios a nivel individual	85
CAPÍTULO V. DIÁLOGO CON LOS AUTORES.....	87
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES.....	93
CAPÍTULO VII. PROPUESTAS.....	97

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	99
APÉNDICES	105
Apéndice 1. Programa sesión por sesión	105
Apéndice 2. Cuestionario de datos personales	114
Apéndice 3. Expectativas del taller	115
Apéndice 4. Datos de la dinámica los cinco sentidos.....	119
Apéndice 5. Datos de la dinámica reflexión	120
Apéndice 6. Información recogida de los dibujos	121
Apéndice 7. ¿Cómo me perciben los demás?	124
Apéndice 8. Datos de la dinámica “Acentuar lo positivo”	125
Apéndice 9. Aprendizajes del taller.....	126
Apéndice 10. Entrevista realizada a la maestra	128
Apéndice 11. Narración detallada de las sesiones del taller	129
Primera sesión.....	129
Segunda sesión.....	130
Tercera sesión	134
Cuarta sesión.....	136
Quinta sesión.....	138
Sexta Sesión	141
Séptima sesión	142
Octava sesión	144
Novena sesión	145

INTRODUCCIÓN

La vida, en su óptima expresión, es un proceso dinámico y cambiante, en el que nada está congelado.

CARL ROGERS

El presente trabajo, *Reconocer las propias potencialidades. Cambio en la autoestima y desarrollo del potencial humano en un grupo de adolescentes de Guadalajara*, pretende dar cuenta de los cambios que se dan entre seres humanos que logran una mayor autoconfianza al dejar máscaras de inseguridad, entre otras, para revalorizar su ser, después de asistir a un taller de autoestima impartido desde el Enfoque Centrado en la Persona.

Se partió de la hipótesis de que el autoconocimiento es la base para el desarrollo de una mejor autoestima; sí cada adolescente empezaba a tener un mayor conocimiento de sí mismo, comenzaría a ser de una manera más auténtica, sería una persona más segura, y esto lo llevaría a tener una mayor confianza en sí mismo, para el fortalecimiento de su autoestima.

Para facilitar un proceso de crecimiento personal, Rogers menciona que “cuando el facilitador empatiza, ayuda al cliente a extraer del fondo de su campo el concepto de su sí mismo transformándolo en figura, y con ello facilita más que en ninguna ocasión, el poder percibir su sí mismo y reaccionar ante él” (2006: 82). Esto es, cuando la persona cuenta con un medio en el que se siente recibida, comprendida y aceptada tal y como es, tendrá la oportunidad de percibirse y expresarse a sí misma con libertad y confianza, y empezará a tomar las riendas de su vida, al ir buscando liberarse de aquello que le es incongruente y le sofoca.

Rogers considera que sí una persona ofrece una relación interpersonal, comprensiva, transparente y afectuosa, se desbloqueará la tendencia actualizante y la persona empezará a crecer en direcciones insospechadas. El taller fue un espacio que ofreció este tipo de relación, para que las personas encontraran su propio potencial de desarrollo personal. Según Rogers, en las relaciones de ayuda se trata de *estar* con la

persona, y esto facilita al individuo a desarrollar la capacidad de elegir, tomar decisiones y con ello poder autodirigirse inteligentemente.

En este sentido, para que haya desarrollo en el autoconocimiento tiene que haber autodescubrimiento, por lo que el elemento principal es la facilitación de la relación de persona a persona, entre el facilitador y el participante. Rogers resalta la importancia de aceptar y escuchar al otro, percibiéndolo ante todo como persona, con todo lo que ello implica, y complementándolo desde su propio contexto y parámetros.

Es por esto, que los cambios en las personas dependen y están vinculados a seis condiciones generadas por el facilitador, en donde están incluidas las tres actitudes facilitadoras: congruencia, empatía y aceptación incondicional, propuestas por Rogers en su teoría de la terapia y del cambio de la personalidad.

La mayoría de los cambios que se dieron en los participantes del taller de autoestima, fueron reportados por ellos mismos, pero algunos otros de los cambios los fui descubriendo a través de comentarios de los mismos participantes en las sesiones, por lo reportado por ellos en los cierres de cada una de las dinámicas aplicadas, así como en los cierres finales de cada sesión —los cuales se realizaron con preguntas abiertas que conectaban a reportar lo aprendido—, y también, a través de mi observación, de las transcripciones de las grabaciones y de mi diario de campo.

Los resultados obtenidos en la mayoría de los participantes que asistieron al taller con mayor regularidad fueron: un mayor conocimiento de sí mismos, que se reflejó en una mayor aceptación, una mayor autovaloración, una mayor seguridad, una mayor congruencia y una mayor madurez en sí mismos, y por ende en una mejor autoestima; a su vez, estos cambios llevó a la mayoría de los adolescentes a tener una mejor comprensión y aceptación de los demás y, por consecuencia, a una mejor relación interpersonal. La confirmación de estos resultados aparece en el capítulo IV de este trabajo, en donde se detalla a mayor profundidad los cambios que se fueron dando en los participantes.

A nivel personal, este taller fue un aprendizaje, por la oportunidad que tuve para planear y ejecutar una intervención. Básicamente, aprendí la importancia de realizar un programa, donde el uso de dinámicas propicia espacios adecuados para la apropiación de temas de importancia, que generan reflexión, conciencia, aprendizaje y

transformación en las personas. Aprendí también que estos espacios no logran su objetivo de no ser por la relación y contacto de las personas con el facilitador. Asimismo, tuve la oportunidad de experimentar que el progreso se daba en gran parte por las acciones y actitudes de éste último.

A continuación se presenta una descripción más amplia del contenido de este documento, el cual consta de siete capítulos.

En el primer capítulo se describe todo el proceso de la intervención, desde sus antecedentes, la detección de necesidades, y el plan de acción, hasta la narración de su aplicación.

En el segundo capítulo se muestra el marco teórico, con los temas centrales de la investigación, tales como el Desarrollo Humano, la teoría humanística de Carl Rogers como eje central de los procesos de cambio, y desde la problemática a atender, la autoestima y la adolescencia.

En el tercer capítulo se explica brevemente el método cualitativo y cómo se realizó el análisis y sistematización de los datos, es decir, cómo se eligió el material significativo y, de acuerdo a la pregunta de análisis que se planteó para realizar esta investigación, cómo se clasificó e ilustró el proceso de cambio de algunos de los adolescentes en un diagrama.

En el cuarto capítulo se describe el análisis de la información obtenida, es decir, los resultados, los cuales refieren la manera en cómo el autoconocimiento favoreció al cambio de una mayor estima en los adolescentes participantes.

En el quinto capítulo se expone el diálogo con algunos de los autores, básicamente con Carl Rogers de una manera reflexiva, por ser él, el autor del Enfoque Centrado en la Persona, estableciendo la relación de los resultados obtenidos con su teoría.

En el sexto capítulo se comparten algunas conclusiones finales, así como algunas afirmaciones que se consideraron relevantes; fruto de la experiencia de haber realizado esta intervención.

En el séptimo capítulo, se comparten algunas propuestas y observaciones que se consideran importantes para futuras intervenciones.

CAPÍTULO I. TALLER DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES

En este apartado se presenta una descripción detallada de la intervención que se realizó con un grupo de adolescentes, que asistían a tomar clases de inglés a un Centro de Desarrollo Comunitario del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), en la ciudad de Guadalajara, Jalisco. Se comparte también el proceso que se siguió hasta su realización. Primeramente se inicia con la externalización de la motivación personal que se tuvo para realizar la intervención en ese lugar y con esa población, ya que se relaciona directamente con mi actividad profesional y en menor medida con mi historia de vida. Se exponen también los antecedentes personales, en donde se plasman algunas vivencias personales que explican las razones por las que se realizó esta intervención con adolescentes en el DIF; se continúa explicando el contexto de la población y las características de las personas con las que se realizó el taller, así como la forma como se realizó la detección de necesidades y la justificación de la intervención. Se presentan también los objetivos planteados, el plan de acción y la narración resumida del proceso de realización de la intervención en donde se explica cómo se desarrollaron las nueve sesiones; y finalmente se comparte la experiencia personal que se vivió como resultado de realizar la intervención.

1.1 Antecedentes

1.1.1 Antecedentes personales

Desde el momento que definí en dónde iba a intervenir (en la siguiente sección, se describe a detalle como se consiguió el lugar y la población), me sentí muy interesada por dos razones, principalmente: la primera, porque era con una población de jóvenes, interesados en aprender el idioma inglés, y yo, como docente en la Universidad Autónoma de San Luis Potosí, imparto esta misma materia a personas de edad similar; y la segunda razón, retadora, porque iba a intervenir con una población de adolescentes en las que aparecía la problemática de baja estima, con la necesidad de lograr una mayor seguridad en sí mismos, experiencia que en parte viví en lo personal.

Se me presentaba una oportunidad de aprendizaje, al conllevar la responsabilidad de compartir los conocimientos, habilidades y procesos valorativos vivenciados en mi propia historia personal, así como los aprendidos en la maestría, con personas que, por su edad, situación económica y social, me pareció les sería de gran utilidad en esta etapa de su vida.

Con respecto a mi historia de vida, quisiera compartir que hace aproximadamente diez años, sentí la necesidad de profundizar en el conocimiento de mí misma, y esto me llevó a buscar e iniciar un proceso de reconocimiento y sensibilización de mí misma al hacer los Ejercicios Ignacianos, experiencia vivencial que considero me marcó muy intensamente, ya que me encaminó a lograr un mayor reconocimiento de mi persona, que se fue dando a través de irme sensibilizando y, al mismo tiempo, fui reconociendo la existencia de algunas heridas emocionales, que me daban indicios de mi insatisfacción personal que me impedían vivir una vida más plena. A través de esta vivencia que duró aproximadamente tres años, logré irme dando cuenta, poco a poco, de algunas de las razones de mi inseguridad, que se reflejaba en mi comportamiento conductual, de agobio y desmotivación entre otras cosas, así como también, a reconocer creencias que me mantenían dependiente de personas y situaciones, y otras que me convirtieron en esclava de cosas que me tenían viviéndome en tensión, y pues, todo esto me causaba inseguridad y por consecuencia sufrimiento.

Hoy se que esto que vivía era la sensación de sentirme con baja autoestima, la cual se manifestaba en un sentimiento de falta de seguridad en mí misma, por lo que era dependiente de personas y situaciones externas que valoraba y consideraba me daban seguridad

En parte, esta inseguridad personal fue la que me motivó a buscar estudiar la Maestría en Desarrollo Humano, con la intención de continuar en mi desarrollo personal, a través de una búsqueda más profunda de mí misma, con la finalidad de ayudarme a reconocer más mi esencia, mi ser, mi construcción humana; con el objetivo de reconstruirme en conciencia, y poder así, reconociendo y desarrollando mis propias potencialidades, apropiarme de mi vida.

El estudiar la maestría en Desarrollo Humano me ayudó a enfocarme en mí misma, fortaleciendo la seguridad en mí misma y, por consecuencia, a mejorar mi

autoestima, lo cual, considero, es fundamental y básica para dirigir la vida; hoy sé que los pensamientos, sentimientos y comportamientos se encuentran interrelacionados, y que la autoestima influye en cómo uno se siente, piensa, aprende, crea, se valora y se relaciona con los demás, y cómo influye en el comportamiento. El grupo de crecimiento basado en el Enfoque Centrado en la Persona de Carl R. Rogers, como proceso fundamental del desarrollo humano en esta maestría, me permitió reconocermé y reconocer al ser humano como persona, a través de un mayor conocimiento e interrelación conmigo misma.

1.1.2 Antecedentes de la situación o problema

Al estar cursando el segundo semestre de la maestría, se nos pidió que buscáramos un lugar y una población con la finalidad de diseñar y aplicar una intervención en desarrollo humano, esto me causó, en un principio un poco de estrés, debido a que al ser mi lugar de residencia la ciudad de San Luís Potosí, no conocía ni a muchas personas, ni lugares; sin embargo, afortunadamente una compañera de mi clase de Taller de Integración I, Alma Erika Colín Medina, me dijo que en el Centro de Desarrollo Comunitario-DIF No. 11, donde ella prestaba sus servicios como psicóloga, la maestra titular del idioma inglés le había comentado de la necesidad de atender a algunos alumnos suyos, debido a que percibía en ellos “algo así como baja estima”. Este comentario fue para mí una invitación a hacerme presente en esa institución y solicitar se me diera la oportunidad de intervenir ahí.

Primeramente, tuve una entrevista con la directora de ese Centro de Desarrollo Comunitario-DIF, la Lic. Alma Díaz Pérez, a quien le solicité me diera la oportunidad de intervenir en ese lugar, explicándole mi situación y el porqué de mi petición, pero sobretudo, exponiéndole el beneficio que consideraba dejaría mi intervención en ese sector de la sociedad. La directora accedió, dándoseme así la oportunidad de hacer mi intervención en ese lugar. Posteriormente me presentó a la maestra titular de la asignatura de inglés, Martha Peredo, quien también se interesó y accedió a mi petición, expresándome su preocupación referente a problemas que había estado detectando en sus alumnos, que se reflejaban en la falta de interés en el aprendizaje del idioma, por lo que ella consideraba que estaban viviendo una problemática personal de baja estima,

inadaptabilidad y aceptación, entre otros; comentándome también, que había sostenido pláticas con los padres de familia, y que algunos de sus alumnos venían de familias disfuncionales, en otros existía rechazo de los padres a los hijos y de los hijos a los padres, en otros había habido adicciones, y en la mayoría había falta de límites.

Al finalizar esta entrevista y plática, la maestra y la directora me comentaron que era la primera vez que se otorgaban estas facilidades a alguien externo a la institución, en el sentido de permitírseme hacer mi intervención con personas usuarias de los beneficios de este Centro de Desarrollo Comunitario-DIF, ya que tenían la confianza y la esperanza de que dejaría algo positivo en estas personas.

Estos comentarios me motivaron, me entusiasmaron y me comprometieron a prepararme lo mejor que pude para verdaderamente sembrar algo positivo en los jóvenes al realizar mi intervención en este lugar. También pude darme cuenta que era la primera vez que se iba a realizar este tipo de intervenciones con una población de adolescentes en esa institución.

1.1.3 Contexto de la población

Este Centro de Desarrollo Comunitario-DIF es uno de los 27 que hay en la ciudad de Guadalajara, Jalisco, está inserto en una zona popular, en donde las características del entorno y la comunidad en sí, están consideradas dentro de las de bajo nivel socioeconómico, que cuentan con todos los servicios básicos. Los servicios que ofrecen los Centros de Desarrollo Comunitario a la comunidad son varios, y son a través de diversos programas que buscan la integración y fortalecimiento familiar, y en su generalidad son:

- Atención integral a familias en situación de violencia intrafamiliar.
- Asesoría jurídica familiar.
- Conciliación de Pareja.
- Escuela para padres de familia.
- La Familia, nuestra fortaleza.
- Regularización de matrimonios.
- Tutela.

- Ayuda alimentaría directa (despensa).
- Nutrición.

(Información obtenida de: <http://www.difguadalajara.gob.mx/familia.asp#prog3>, el 25 de marzo del 2008).

Particularmente los servicios y cursos que ofrece el Centro de Desarrollo Comunitario-DIF No. 11, donde se realizó la intervención, están dirigidos a la comunidad en general, y son ofrecidos en un horario de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., de lunes a viernes. Los cursos y talleres que específicamente ofrece son:

- Cocina y repostería.
- Cultura de belleza.
- Estilismo.
- Tae kwon do.
- Secretaria ejecutiva.
- Idioma inglés; niveles básico y avanzado.
- Corte y confección.
- Corte y confección de blancos.
- Alta costura.

En cuanto a los servicios que específicamente ofrece, dentro del mismo horario, son:

- Consulta médica.
- Escuela para padres.
- Pláticas prematrimoniales.
- Examen de la vista.
- Desayunos escolares para niños de pre-escolar.
- Programa para el adulto mayor (DAIAM)

Para que se tenga una idea más completa de los Centros de Desarrollo Comunitario, se presenta a continuación un resumen de la historia, la misión y la visión del DIF, por ser

esta la institución donde se realizó la intervención, con el objetivo de mostrar que la intervención realizada contribuye a lograr los objetivos sociales por los que fue creada esta institución. (Tomado de: http://www.dif.gob.mx/quienes_historia.htm, el día 8 de marzo de 2007).

HISTORIA

En 1977 se creó por decreto presidencial, el Sistema Nacional DIF, y fue, a partir de la fusión del Instituto Mexicano para la Infancia y la Familia (IMPI), con la Institución Mexicana de Asistencia a la Niñez (IMAN), por considerar que ambos tenían objetivos y programas comunes que debían cumplirse a través de un solo organismo, el cual coordina los programas gubernamentales y en general las acciones a favor del bienestar de las familias mexicanas.

MISIÓN

Conducir las políticas públicas de asistencia social que promuevan el desarrollo integral de la familia y la comunidad, combatan las causas y efectos de vulnerabilidad en coordinación con los sistemas estatales y municipales e instituciones públicas y privadas con el fin de generar capital social.

VISIÓN

Ser la Institución Nacional rectora de las Políticas Públicas con perspectiva familiar y comunitaria que hace de la Asistencia Social una herramienta de inclusión mediante el desarrollo de modelos de intervención teniendo como ejes la prevención, la profesionalización y la corresponsabilidad social.

El DIF tiene como misión promover el desarrollo integral de la familia, y la comunidad, y con una visión de realizar un cambio de políticas de transitar de una asistencia social a un modelo de prevención a través de programas de intervención social, un ejemplo de ello es esta intervención de promoción del desarrollo humano.

1.1.4 Características de la población

Los integrantes de este grupo pertenecían a la comunidad donde está inserto este Centro de Desarrollo Comunitario-DIF, a donde asistían con regularidad a tomar un curso de inglés, nivel avanzado. Las personas que participaron, al menos una vez, en esta intervención fueron 16 adolescentes, con edades que oscilaban entre los 13 y 22 años, y un adulto de 36 años de edad que asistió a una sesión. Enseguida describo brevemente algunas características de las personas participantes. Los nombres de los integrantes fueron cambiados para mantener su confidencialidad.

1. Amaro, su edad era de 22 años; sus actividades eran trabajar y estudiar inglés, y contestó en el cuestionario que le gustaba dormir, comer, pensar.
2. Anaí, tenía 18 años, sus actividades eran estudiar inglés, estudiar baile y apoyar en labores del hogar.
3. Elia, su edad era de 17 años, sus actividades eran estudiar inglés y ayudar en las actividades del hogar.
4. Erasmo, su edad era de 16 años, sus actividades eran estudiar inglés, trabajar, y contestó en el cuestionario que sus intereses eran dibujar, escuchar reguetón y rock, y hacer ejercicio.
5. Gaby, tenía 14 años, sus actividades eran estudiar inglés y trabajar.
6. Julio, su edad era de 16 años, sus actividades eran estudiar inglés y era jugador de fútbol.
7. Jimena, tenía 16 años de edad, sus actividades eran estudiar inglés y asistía a la preparatoria.
8. Lidia, de 19 años, sus actividades eran estudiar inglés, la carrera de secretariado y apoyar en las labores del hogar.
9. Martha, tenía 18 años de edad, sus actividades eran estudiar inglés y apoyar en las actividades del hogar.
10. Miriam, de 17 años de edad, sus actividades eran estudiar inglés, la preparatoria, apoyar en actividades del hogar, le gustaba la computadora y escuchar música.
11. Nelly, de 17 años, sus actividades eran estudiar el idioma inglés, la preparatoria, entrenar en el gimnasio y apoyar en las labores del hogar.

12. Vicky, 13 años, sus actividades eran estudiar inglés, la secundaria y apoyar en actividades del hogar.

Las 12 primeras personas mencionadas anteriormente, asistieron a la primera sesión; enseguida se nombra y describen algunas características de las personas que se fueron integrando a algunas de las sesiones siguientes durante el transcurso de la realización del taller:

1. Carolina, de 36 años de edad, madre de Erasmo, se integró a una sola sesión; su interés era aprender el idioma inglés por eso acudía al DIF en diferente horario al del grupo de su hijo.
2. Gina, de edad 15 años, sus actividades eran estudiar inglés, y se integró a una sola sesión, ya que acompañó a su amiga Gaby.
3. Janna, de edad 15 años, sus actividades eran estudiar inglés y computación, en lo que ingresaba a la preparatoria; le gustaba escuchar música, salir de compras, se integró al taller invitada por Anaí.
4. Lolis, de edad 15 años, sus actividades eran estudiar inglés.
5. Vero, de edad 15 años, sus actividades eran estudiar inglés, la preparatoria y apoyar en la labores domésticas; se integró al taller ya iniciado éste, debido a que se inscribió fuera de fecha al grupo de inglés.

A continuación se presenta una tabla que muestra la asistencia de los integrantes del grupo a cada una de las sesiones del taller. Como puede observarse, la asistencia fue muy irregular por parte de la mayoría de los participantes; podemos observar que a partir de la segunda sesión, el grupo se redujo casi a la mitad; sin embargo se destaca la participación de cuatro personas: Amaro, Elia y Vicky, quienes asistieron desde el principio del taller, y Vero quien asistió a todas las sesiones a partir de la sexta, que fue con quienes se siguió todo el proceso de análisis de esta intervención.

Asistencia a las sesiones

Sesiones	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Amaro	x	x		x	x		x	x	x
Anaí	x		x		x	x			
Carolina			x						
Elia	x	x	x	x		x	x	x	x
Erasmus	x	x							
Gaby	x		x						
Gina			x						
Julio	x	x		x	x				
Jimena	x	x							
Lidia	x								
Lolis			x						
Martha	x								
Miriam	x	x							
Nelly	x	x	x						
Janna					x	x	x		
Vicky	x		x	x	x	x	x		x
Vero						x	x	x	x

1.1.5 Detección de necesidades

Enseguida describo el proceso de detección de necesidades que dieron lugar a la propuesta de un taller de autoestima fundamentado en el autoconocimiento. Cabe mencionar que esta detección de necesidades fue realizada con un grupo que participaba en el Centro de Desarrollo Comunitario-DIF No.11 en el momento que entré en contacto con esta institución en febrero de 2007; y como se verá, al haberse programado la intervención para septiembre de 2007, no fueron las mismas personas

que asistieron y participaron en el taller; sin embargo aquí se hace la descripción del proceso de detección de necesidades, que como se vio en general, estas necesidades fueron confirmadas con el grupo de adolescentes con quienes se trabajó. De cualquier manera, fue el punto de partida del diseño y propuesta de taller, y como se verá en el proceso de la intervención, los objetivos iniciales y actividades planeadas fueron ligeramente modificados con la finalidad de ajustarse a las necesidades que se detectaron en el proceso de realización de la intervención.

Con el interés de dar respuesta al Centro de Desarrollo Comunitario-DIF No. 11, respecto a la problemática detectada por la maestra de ese grupo de estudiantes adolescentes, primeramente asistí al lugar, me entrevisté con la directora y la maestra, y conocí al grupo, al que posteriormente observé con el único afán de reunir el mayor número de datos posibles, obviamente con la intención de detectar algunas de sus necesidades, así como algunas características del entorno y de su personalidad, que me reflejaran la problemática existente.

Esta observación me ayudó a darme cuenta de algunos rasgos característicos de personalidad, referentes a conductas de comportamiento y de aprovechamiento, que me hicieron inferir algunas de sus necesidades.

Posteriormente, con el objetivo de conocer las necesidades individuales de los integrantes del grupo, y enfocada en lo observado, efectué una entrevista verbal el día miércoles 28 de febrero de 2007, a cada uno de los integrantes de ese primer grupo de siete adolescentes, dos hombres y cinco mujeres; y recogí la información más relevante que anoté en mi libreta, y esto fue: 1) sus datos personales: nombre, edad; 2) sus actividades actuales; 3) cómo se estaban viviendo en ese momento; 4) qué les gustaría se trabajara en el taller que se daría el siguiente semestre (en septiembre de 2007); 5) expectativas que tenían, y 6) sus motivos para asistir. Las respuestas que obtuve, así como sus sugerencias y comentarios, posteriormente los analicé, obteniendo de esta forma un panorama general de sus necesidades.

Esta entrevista llevó a corroborar lo detectado por su maestra y, sobretodo, las necesidades individuales, las cuales, de acuerdo al número de menciones, prioricé como sigue:

Necesidades	Menciones
Necesidad de tener una mejor estima	5
Necesidad de conocerse a sí mismos	5
Necesidad de saberse comunicar	3
Necesidad de sentirse integrados	3
Necesidad de ser más sociales	1
Necesidad de ser aceptados	1

Antes de que terminara el segundo semestre que estaba cursando en la maestría, a principios del mes de mayo de 2007, fui nuevamente al Centro de Desarrollo Comunitario-DIF, y platiqué con la maestra titular del grupo, Martha Peredo, primeramente para hacerme presente y hacerle saber que de mi parte estaba el compromiso y el entusiasmo por la intervención, la cual ya casi terminaba de planear, y que iba de acuerdo a las necesidades detectadas por mí, y que varias de ellas coincidían con lo percibido por ella, por lo que la intervención–taller se enfocaría en autoestima, a lo cual accedió.

Al empezar el tercer semestre de la maestría, en agosto de 2007, en lo personal, ya me consideraba lista y con entusiasmo para iniciar la intervención, obviamente había analizado y estudiado las necesidades expresadas por los adolescentes, que comenté en el salón de clases. Mi compañera Adriana Aguilar Robles se interesó, proponiéndome que trabajáramos juntas con el grupo, debido a que su grupo con el que ella iba a intervenir se había desintegrado y, como me explicó, le interesó mucho la problemática de los adolescentes con los que yo iba a intervenir; platicó conmigo, proponiéndome integrarse y trabajar con mi grupo, a lo que yo no le puse ninguna objeción, ya que consideré muy valiosa la posibilidad de trabajar juntas, primeramente porque a mí en lo personal me daba más seguridad, y en segundo lugar porque consideré que entre dos facilitadoras haríamos un excelente trabajo en beneficio de los adolescentes y de la institución, ya que en lo personal yo estaba motivada a sembrar algo positivo en este sector de la sociedad.

Estando de acuerdo nosotras, platicamos con Antonio Aguilera, profesor de la materia de Taller de Integración II, y con Ana María Tapia, coordinadora de la maestría,

para exponerles lo que entre nosotras habíamos platicado, comentándoles el análisis que habíamos hecho respecto a la problemática con respecto a las necesidades detectadas, proponiéndoles que cada una trabajaría con temas diferentes, Adriana con el tema de sentido de vida, y yo con autoestima, con el fin de solicitarles su aprobación, en el sentido de que si esto que estábamos exponiendo y proponiendo fuera posible. Los cuatro platicamos y nuestros maestros se interesaron, quedando de acuerdo en que cada una se enfocaría como se los planteamos.

Después de esta aprobación, pedimos cita con la directora del Centro de Desarrollo Comunitario-DIF, la Lic. Alma Díaz Pérez, quien nos citó para día 29 de agosto de 2007 a las 11:30 a.m. En dicha reunión, estuvimos presentes Adriana Aguilar Robles, la directora del DIF, la maestra de inglés, Martha Peredo —con cuyos alumnos trabajaríamos—, y yo. El objetivo principal fue presentarles a Adriana y, sobretodo, solicitarles su aprobación para que ambas pudiéramos hacer nuestra intervención en dicho plantel, exponiéndoles el estudio que Adriana y yo habíamos efectuado con respecto a las necesidades detectadas, y nuestro afán de servir a la institución, por lo que considerábamos que sería conveniente tomar dos temas para la realización del taller, planteándoles integrar el tema de sentido de vida, que lo desarrollaría Adriana, y el tema originalmente propuesto de autoestima que sería desarrollado por mí.

La directora de este Centro de Desarrollo Comunitario-DIF, Lic. Alma Díaz Pérez, nos pidió que platicáramos y nos pusiéramos de acuerdo con la maestra Martha Peredo, para que no se afectaran las clases de los alumnos. La maestra después de conocer lo que planteamos, se entusiasmó, comentándonos a Adriana y a mí que le parecía muy interesante, por lo que nos pidió nos presentáramos en el DIF el siguiente viernes 31 de agosto a las 9:00 a.m., con el objeto de que nos presentáramos y platicáramos con el grupo de este horario, que era en el que se encontraban seis de los siete alumnos entrevistados por mí anteriormente, ya que el séptimo no continuó con el curso de inglés, así como otros posibles miembros que yo no había entrevistado, pero con los que ella platicaría e invitaría al taller que le pareció sumamente interesante, con el afán de que se integraran al taller que estábamos ofreciendo para hacer nuestras intervenciones, y así poder nosotras tener un grupo más numeroso, ya que ella

consideraba que a todos les ayudaría tomar el taller que nosotros estábamos proponiendo y ofreciendo, por estar fundamentado en sus necesidades.

Dado a que la petición de la maestra fue hecha el miércoles 29 de agosto y nos citaba para el viernes 31 de agosto, y que la intención de nosotras ese día era la de pedirles su aprobación de intervenir ambas en la institución con el grupo entrevistado anteriormente, ya que se me había informado que hasta el mes de septiembre iniciaban formalmente las clases de inglés en el DIF, Adriana y yo planeamos lo que fue la primera sesión de manera de lograr algunos objetivos específicos, que fueron: Conocimiento del grupo, presentación, acordar horarios y fechas para el desarrollo del taller, establecer relación (*rapport*), así como pedir permiso de grabar las sesiones, y sobretodo conocer las necesidades y expectativas del grupo actual, ya que sabíamos que se integrarían más personas (ver “Apéndice 2. Cuestionario de datos personales”).

Esta planeación y lo vivido en esta primera sesión fue de gran ayuda, y muy importante y valiosa para nosotras, ya que al presentarnos el viernes 31 de agosto, me di cuenta que ninguno de los seis alumnos entrevistados anteriormente se encontraba presente, que teníamos un grupo, sí, pero nuevo, no era el que yo esperaba, ya que yo esperaba encontrarme con los seis adolescentes entrevistados anteriormente (en febrero de 2007) y algunos nuevos integrantes, como nos había comentado la maestra, pero todos eran nuevos para mí, a ninguno conocía; pregunté a la maestra por los alumnos que entrevisté, contestándome que ahí estaban, pero no era así, yo no reconocía a ninguno; puso más cuidado cuando yo le proporcioné los nombres de los alumnos entrevistados, contestándome que ninguno de ellos iban a asistir, ya que algunos de ellos habían encontrado trabajo y se habían dado de baja de la materia, sin recordar exactamente cuántos o quiénes, y que otros habían entrado a la secundaria y que tal vez uno o dos se inscribirían en el horario de las 12:00 a.m., comentándome que era el primer día de clase, que no habían arrancado formalmente ya que estaban todavía en periodo de inscripciones.

Esto se dio en un marco de confusión debido a que ese día era el cumpleaños de la maestra y los 12 alumnos que asistieron a esa primera sesión, se encontraban ahí para festejarla y, obviamente, fueron invitados al taller. Debido a lo comentado por la maestra en el sentido de que algunos de los alumnos que había entrevistado

anteriormente se habían dado de baja, simplemente optamos por tomar a este grupo para hacer nuestras intervenciones, y a partir de este momento lo consideré y acepté como mi grupo. Cabe mencionar que en lo personal sí me desconcerté, pero el que los adolescentes se nos quedaran viendo, expectantes a saber quiénes éramos y a qué íbamos, simplemente no me quedó de otra y automáticamente me relajé afrontando la situación como se dio.

Al cuestionario que íbamos a aplicar en esta primera sesión, le añadimos algunas preguntas más, en ese momento, y fue el que nos ayudó a detectar las necesidades de ese nuevo grupo (ver Apéndice 2). Posteriormente al analizarlo, comprobamos una gran similitud con las del grupo entrevistado anteriormente por mí (febrero de 2007), esto me alivió mucho, y fue por esta detección (ver “Apéndice 3. Expectativas del taller”) por lo que continuamos en la línea que habíamos planeado, es decir, Adriana trabajaría sentido de vida y yo autoestima, enfocándonos ambas en el desarrollo de un mayor autoconocimiento, para ir logrando lo planeado.

A continuación presento las necesidades detectadas del grupo con el que intervenimos. Cabe mencionar que he dejado plasmadas las necesidades detectadas anteriormente en este documento, con el objeto de que se compruebe su gran similitud.

Necesidades detectadas

Necesidades	Menciones
Necesidad de sentirse integrados	7
Necesidad de conocerse a sí mismos	6
Necesidad de tener mejor autoestima	5
Necesidad de ser mejor persona	4
Necesidad de saberse comunicar	3
Necesidad de ser aceptados	3
Necesidad de ser escuchados	3
Necesidad de ser más sociable	1

Podemos observar que esta segunda detección de necesidades, arrojó las mismas que las del primer grupo, con excepción de algunas otras más, que dieron

pauta a que cambiáramos tan sólo algunos objetivos y metas para el taller. A continuación describo el planteamiento y justificación de la intervención.

1.2 Planteamiento y justificación de la intervención

Estas necesidades implicaron dos interesantes consecuencias: en primer lugar, atrajeron la atención de la maestra y de la directora del Centro de Desarrollo Comunitario-DIF, y en segundo lugar, permitieron definir qué hacer, en el sentido de buscar y brindar un apoyo objetivo y estructurado a los adolescentes, con la intención de influir en la problemática que genera la baja autoestima, por tener relación directa con cualquier entorno.

También se buscó aportar una herramienta de apoyo, fundamentada y eficaz para el desarrollo de grupos de adolescentes con este tipo de necesidades y problemática, como un recurso para espacios en donde no se cuente con ayuda, y que será una preparación progresiva que debe adquirir el adolescente para integrarse a la sociedad, que cada día es más compleja.

Esto debido a que considero que todo individuo tiene el derecho y la necesidad de desenvolverse en un mundo en constante cambio, y pienso que se requiere fortalecer las competencias para la vida, que incluyan aspectos cognitivos, como también las relaciones con lo afectivo, lo social y con la naturaleza, por lo que se requieren formas de organización y de relación interna que contribuyan al desarrollo y formación de la persona.

Me doy cuenta que la forma de vida actual de presiones, exigencias y competitividad, ha incrementado la incertidumbre en los adolescentes, provocándoles baja estima que es reflejada en inseguridad, y es con base en esto como se perciben, hacen juicios y se comportan.

La globalización nos ha llevado de manera intempestiva a grandes exigencias y competitividad con las grandes potencias internacionales, con las que estamos en gran desventaja, debido a que nuestros procesos de producción, la calidad de nuestros productos, como la formación académica, no están aún a la par para competir con los estándares internacionales. Este acelerado cambio demográfico, social, económico y

político de nuestro tiempo, exige que la educación y formación del individuo se transforme, lo cual nos obliga a una profunda reflexión sobre la sociedad que deseamos y el país que queremos construir. Pienso que en esto, el campo del desarrollo humano viene a aportar mucho en la formación de individuos, en su reconstrucción como valía y responsabilidad, de personas saludables para lograrlo.

La forma actual de vida, en este mundo globalizado enfocado al consumismo, ha provocado sobretodo en los adolescentes, confusión y baja autoestima en el sentido de no sentirse seguros para afrontar los retos y exigencias en las competencias profesionales. Esta baja autoestima los ha llevado a no saber qué quieren, ni qué hacer, y no sienten la necesidad de comprometerse en este mundo real de diferencias, inequidad, competencias y agresión. Es por esta forma de vida, el porqué de su necesidad actual, de sentirse seguros de sí mismos, de sentirse aceptados, de sentirse integrados socialmente, y de querer autoconocerse, para sentirse capaces de poder servir a la sociedad.

Debido a esta realidad y a las necesidades detectadas, busqué diseñar y compartir un taller de autoestima enfocado a que los jóvenes adolescentes logaran una mayor seguridad en sí mismos y poder así facilitar un proceso de autoconocimiento a este grupo de adolescentes, con el objetivo de que logaran reconocer sus propias capacidades, que confíen en ellas, y puedan por ellos mismos ser capaces de afrontar y dar solución a sus conflictos, a través de desarrollar su propia seguridad, que les permitirá actuar de manera activa, así como a mejorar la manera de vivir y convivir en la sociedad, que cada vez es más compleja.

Fundamentada en esta reflexión como en las necesidades detectadas, que analicé y prioricé, efectué la planeación para la realización de la intervención con los objetivos que a continuación se presentan.

1.3 Objetivos de la intervención

1.3.1 Objetivo general

Propiciar que un grupo de adolescentes que estudian el idioma inglés en un Centro de Desarrollo Comunitario-DIF, logren una mayor seguridad en sí mismos a través de un taller de autoestima, desde el Enfoque Centrado en la Persona, como proceso de autoconocimiento y cambio, que les permita tomar decisiones más conscientes y responsables.

1.3.2 Objetivos específicos

- Facilitar un proceso que les ayude a los adolescentes para el descubrimiento del propio potencial.
- Facilitar un proceso que les ayude a los adolescentes a tomar conciencia de sus necesidades, deseos, dificultades, valores y puedan mejorar la seguridad en sí mismos.
- Propiciar un espacio de integración, apoyo y confianza, que les permita a los adolescentes comunicarse, expresarse, apoyarse y conocerse mejor.
- Que los adolescentes conozcan cómo se perciben y lo que quieren lograr.
- Que los adolescentes conozcan que les gusta y que les disgusta.

1.3.3 Metas

1. Que los participantes del grupo adquieran un mayor conocimiento de sí mismos en su forma de percibirse y cómo son percibidos por los demás.
2. Que los participantes del grupo descubran lo que es importante para ellos; entre lo que se quiere y los ideales.
3. Que los participantes del grupo descubran sus patrones y creencias, para el fortalecimiento de la seguridad en sí mismos o autoestima.
4. Que los participantes del grupo descubran lo que los hace diferentes a sus compañeros.

5. Que los participantes del grupo descubran actitudes y aptitudes que fortalecen su seguridad.

1.4 Plan de acción

Se presenta a continuación la metodología que se siguió, el cronograma general y los recursos con los que conté, en la realización del taller, para lograr los objetivos planeados.

1.4.1 Metodología de trabajo del taller

Se propició la creación de un espacio y un clima adecuado para que las personas pudieran lograr un mayor autoconocimiento, en donde se buscó la integración y cohesión del grupo, la reflexión, la autoexploración, la expresión verbal, la mejora de su escucha y comunicación, para el fortalecimiento de su confianza y seguridad en sí mismos, con base en las necesidades detectadas, y que a su vez aportara herramientas a los adolescentes para mejorar su autoestima.

Mi papel algunas veces fue de facilitadora y otras de cofacilitadora, y busqué propiciar la creación de ese ambiente de respeto, escucha y participación para que las personas pudieran reconocerse a través de las dinámicas, y pudieran compartir durante y después de cada sesión sus vivencias, así como aplicar y ayudar en el desarrollo de cada una de las actividades que se realizaron.

Las dinámicas realizadas fueron de dos tipos primordiales, unas muy participativas, que motivaron y cohesionaron al grupo, y otras enfocadas a la reflexión, que ayudaron al autoconocimiento en las personas, ambas con la finalidad de buscar que los participantes pudieran compartir las vivencias en el grupo. A continuación presento el cronograma general, en donde detallo el número de sesiones, la fecha y duración de cada una de ellas, así como el periodo de tiempo que abarcó la intervención.

1.4.2 Cronograma general

La intervención tuvo una duración de 24 horas distribuidas en nueve sesiones, con una duración aproximada de entre dos a tres horas cada una. Las sesiones se hicieron los días viernes de los meses de agosto, septiembre, octubre y noviembre de 2007, en las instalaciones del Centro de Desarrollo Comunitario-DIF No. 11. A continuación se muestra una tabla con la información referente a la secuencia de las sesiones, la fecha en las que fueron realizadas, y la duración de las mismas.

SESIONES	FECHA	HORARIO
No. 1	31 de agosto	9:00 a 11:00 a.m.
No. 2	7 de septiembre	8:30 a 11:00 a.m.
No. 3	14 de septiembre	8:30 a 11:00 a.m.
No. 4	21 de septiembre	8:40 a 11:30 a.m.
No. 5	5 de octubre	8:30 a 11:20 a.m.
No. 6	19 de octubre	9:00 a 11:30 a.m.
No. 7	26 de octubre	9:00 a 11:30 a.m.
No. 8	9 de noviembre	8:30 a 11:30 a.m.
No. 9	16 de noviembre	8:30 a 11:00 a.m.

Durante estas sesiones, y a través de las acciones facilitadoras del Enfoque Centrado en la Persona, de contacto con las personas, escucha, aceptación incondicional, empatía y congruencia de mi persona, en mi papel que desempeñé algunas veces de facilitadora y otras veces de cofacilitadora, me ayudaron a acompañar y estar atenta con los integrantes, en el reconocimiento de sus capacidades, habilidades, gustos y similitudes, que se fueron dando a través de la autoexploración y reflexión, y que los llevó a ir tomando mayor conciencia de sí mismos. Para recuperar la experiencia vivida, al finalizar las sesiones, cada uno de los adolescentes expresó los conocimientos percibidos sobre su propia persona, como de sus compañeros, así como aquello de relevancia con lo que se quedaba para sí mismo. En la última sesión, se aplicó un cuestionario con el objetivo de detectar los cambios percibidos en su propia persona, referente a su autoestima y a la seguridad en sí mismos. Esto se encuentra debidamente detallado en el inciso 1.5.2, la narración de la intervención.

1.4.3 Recursos humanos, materiales y financieros

Recursos humanos

En cuanto a los recursos humanos, conté siempre con el apoyo de mi compañera de la Maestría en Desarrollo Humano, Adriana Aguilar, con quien realicé la intervención y quien fungió como cofacilitadora en las dinámicas que yo dirigí, así como con la maestra titular de la materia de inglés de este grupo, a quien le solicitamos contestara las preguntas de un cuestionario de evaluación y le hicimos una entrevista al final del taller, con el objeto de triangular y verificar los cambios en la seguridad en sí mismos de los integrantes del grupo; la maestra fue para nosotras una evaluadora externa.

Recursos materiales

En cuanto a los recursos materiales, contamos con el salón de clases, al que asiste normalmente este grupo, y el cual cuenta con pintarrón y conexiones eléctricas. Proporcionamos: 20 hojas de rotafolio, dos grabadoras, casetes y pilas para grabar cada sesión, marcadores para el pintarrón, cinco pares de tijeras, un paquete de hojas bond, una pelota, revistas, pegamento, cinta adherible, un paquete de plumas, colores, globos y plumones, disco compacto de Jorge Bucay.

Recursos financieros

Cada una de nosotras solventamos nuestros gastos de transportación y de los diferentes materiales que se requirieron para el desarrollo de las sesiones y evaluación del taller.

1.5 Trabajo de campo

1.5.1 Recolección de datos

Para la recolección de datos hice uso de varias técnicas y equipo en diferentes etapas de la intervención, como describo a continuación:

- *Observación participante.* En cada una de las nueve sesiones, llevé a cabo un diario de campo, donde plasmé el desarrollo de cada sesión, incluyendo mis percepciones personales acerca de cada uno de los participantes, de la propia intervención y, en general, del desarrollo y comportamiento de cada sesión.
- *Grabaciones.* Con el apoyo de Adriana Aguilar Robles, grabamos ocho de las nueve sesiones, de la segunda a la novena, con el propósito de tener el registro de todo el desarrollo de dichas sesiones. La sesión uno no la grabamos ya que aplicamos el cuestionario inicial.
- *Cuestionarios.* Se aplicó este instrumento de recolección de datos dos veces en el taller, uno en la primera sesión para recabar los datos personales de cada uno de los participantes, que les gusta y que les disgusta, así como las expectativas que tenían del taller. El segundo se aplicó al final del taller, para tener constancia de los aprendizajes de los participantes (ver “Apéndice 2. Cuestionario de datos personales” y “Apéndice 9. Aprendizajes del taller”).
- *Cierre de las sesiones.* Se recuperó una evaluación de cada sesión, al solicitarles a los participantes que expresaran cuál había sido la experiencia individual al final de cada sesión, al responder las siguientes preguntas: ¿Qué aprendí hoy de mí?, ¿Qué aprendí hoy de mis compañeros? y ¿Qué aprendí de las dinámicas?

- *Entrevista:* Se entrevistó a la maestra al finalizar el taller para obtener información de los cambios observados por ella en sus alumnos. Esto me ayudó a triangular la información con respecto a los cambios que personalmente observé en los integrantes (ver cuestionario en el apéndice 10).
- *Transcripciones:* Trascribí las audiograbaciones de cada una de las sesiones y esto me ayudó a plasmar de manera fiel y objetiva el desarrollo de las mismas.

1.5.2 La narración de la intervención

El taller de autoestima y sentido de vida, se realizó en colaboración con mi compañera de la maestría en Desarrollo Humano, Adriana Aguilar Robles, con quien compartí desde el proyecto, objetivos, metodología, escenario y el grupo de adolescentes, y con quien hice la planeación de cada sesión, acordando actividades, dinámicas, cuestionarios, formas de evaluación y recolección de datos, diario de campo, reportes y tiempos, lo cual se llevó a cabo de manera armoniosa, con entendimiento y cooperación de ambas.

Este taller se llevó a cabo en las instalaciones del Centro de Desarrollo Comunitario-DIF, del 31 de agosto al 16 de noviembre de 2007, los días viernes, en un total de nueve sesiones, de las cuales recolectamos evidencias e información a través de los diferentes métodos e instrumentos mencionados en la sección anterior. Los materiales, estrategias y dinámicas que utilizamos fueron: grabadora, cuentos, dinámicas participativas y de reflexión.

A la primera sesión asistieron 12 participantes, pero cabe mencionar que fue debido a que festejaban el cumpleaños de la profesora de la materia de inglés, ya que a partir de la segunda sesión la asistencia de los integrantes del grupo bajó a siete alumnos; dado esto admitimos la integración de nuevos miembros, ya sea porque ellos lo solicitaban o porque eran amigos de los adolescentes del grupo participante con los que ya estábamos interviniendo, por lo que se mantuvo una asistencia casi regular de cinco participantes en cada sesión, que fueron casi constantes y solamente cuatro concluyeron el proceso de las nueve sesiones.

En la primera sesión noté mucha participación, alegría y colaboración, actitudes propias de esta edad adolescente, pero de mucho aprendizaje para mí, muy rica,

porque recordé y pude verme y sentirme nuevamente en esta edad, y sobretodo vivirme nuevamente en su sencillez, su alegría, su entusiasmo y sus ganas de vivir un estilo de vida como con ansias de libertad propia. Adriana y yo nos enfocamos a sus necesidades, esforzándonos y preparándonos para ofrecerles un taller muy dinámico, dispuestas siempre a escucharlos, respetando su ritmo, teniéndoles paciencia, con el fin de que llegaran a reconocer sus potencialidades por sí mismos, así como la manera como se vivían, en esa su edad de transición hacia una vida adulta.

Algunos de los obstáculos más constantes que considero me ayudaron a adquirir más tolerancia, respeto y aceptación, fueron básicamente la inasistencia y la impuntualidad de los alumnos, así como las interrupciones de la maestra en algunas de las sesiones.

En lo personal, este taller ha sido el primero que planeo y ejecuto en el campo del desarrollo humano, y lo hice siempre en colaboración con mi compañera Adriana; independientemente de que cada quien planeaba sus actividades de acuerdo al enfoque de su tema, siempre las comentamos antes de aplicarlas, a manera de retroalimentarnos y lograr seguridad de lo que íbamos a hacer. En lo personal, en todas las sesiones, por seguridad llevé actividades extra, con el propósito de estar bien preparada y nunca improvisar, por lo que algunas veces decidimos cambiar algunas dinámicas, seleccionando la que considerábamos más apropiada, de acuerdo a la asistencia y entusiasmo del día, y en otras, no aplicamos alguna de las que traíamos preparadas, generalmente debido a las limitaciones de tiempo.

Con esto comprobamos que normalmente hay situaciones imprevistas que se presentan, y es muy importante estar preparadas para afrontar y solucionarlas en el momento. Con base en esto, considero que todo imprevisto se enfrentó y solucionó de común acuerdo entre nosotras, conscientes siempre de que fuera lo mejor para los participantes del grupo, y enfocadas siempre a desarrollar las actividades y dinámicas en concordancia a los objetivos específicos de cada una de nosotras y para cada una de las nueve sesiones, como a continuación describo:

Primera sesión

Se realizó el día viernes 31 de agosto, dentro del horario de las 9:00 a.m. a las 11:00 a.m., primeramente con una presentación de mi compañera Adriana Aguilar y yo, como de cada uno de los participantes, y después entramos con una breve introducción donde se explicó la dinámica del taller, la regla de confidencialidad, propiciando se creara un clima de confianza y respeto, que permitió a los integrantes poder incrementar su integración grupal, su autoconocimiento y la expresión de qué les gusta y qué les disgusta con libertad, que ayudó a que se fuera creando ya un sentimiento de pertenencia al grupo.

Segunda sesión

Se realizó el día viernes 7 de septiembre de 2007, en un horario de 8:30 a 11:00 a.m., en esta sesión asistieron únicamente siete de los 12 integrantes del grupo inicial, tres hombres y cuatro mujeres; las actividades para esta sesión fueron dirigidas por mí, ayudada en la planeación por mi compañera Adriana Aguilar, quien actuó como cofacilitadora en esta sesión; dichas actividades estuvieron de acuerdo a las necesidades y expectativas de los integrantes del grupo, obtenidas en la sesión anterior, y fue que empezaran a contactar con ellos mismos para ir logrando así un mayor conocimiento y una mayor confianza de sí mismos, así como una mayor interrelación entre ellos, enfocándolos hacia un desarrollo de una escucha más atenta y consciente, que ayuda a tomar conciencia de lo que me reflejan los otros, que llevan a un darse cuenta que en un momento dado lo que le pasa al otro también me puede estar pasando a mí y a otros.

Tercera sesión

Se realizó el día viernes 14 de septiembre de 2007, en un horario de 8:30 a 11:00 a.m., en esta sesión se presentaron inicialmente siete personas, la mamá de uno de los jóvenes solicitó integrarse al grupo, por lo que fueron ocho participantes, todas ellas mujeres. Las actividades para esta sesión fueron dirigidas por mi compañera Adriana Aguilar, quien actuó como facilitadora, y yo como cofacilitadora; dichas actividades se

enfocaron a lograr un mayor conocimiento y confianza de sí mismas, así como una mayor interrelación y una escucha más atenta.

Cuarta sesión

Se realizó el día viernes 21 de septiembre de 2007, en un horario de 8:40 a 11:30 a.m., en esta sesión se presentaron únicamente cuatro integrantes del grupo, dos hombres y dos mujeres. Las actividades para esta sesión fueron dirigidas por mi compañera Adriana Aguilar quien actuó como facilitadora, y yo como cofacilitadora, dichas actividades se enfocaron a lograr un mayor contacto con ellos mismos y un mayor conocimiento de sí mismos.

Quinta sesión

Se realizó el día viernes 5 de octubre de 2007, en un horario de 8:30 a 11:20 a.m., a esta sesión asistieron inicialmente cinco integrantes del grupo, tres mujeres y dos hombres, y se integró una nueva participante, siendo el grupo de seis personas, cuatro mujeres y dos hombres. En esta sesión mi compañera Adriana Aguilar fungió como facilitadora y cofacilitadora, y yo también con ambos roles. Las actividades de esta sesión se enfocaron a que los adolescentes reconocieran su sí mismo.

Sexta sesión

Se realizó el día viernes 19 de octubre de 2007, en un horario de 9:00 a 11:30 a.m., a esta sesión asistieron únicamente cuatro integrantes del grupo, todas mujeres, en esta sesión mi compañera Adriana Aguilar fungió como facilitadora, y yo como cofacilitadora; las actividades se enfocaron a lograr un mayor reconocimiento de características, cualidades y potencialidades en los participantes, actividades planeadas por ambas, pero facilitadas por Adriana.

Séptima sesión

Se realizó el día viernes 26 de octubre de 2007, en un horario de 9:00 a 11:30 a.m., a esta sesión asistieron únicamente cinco integrantes del grupo, cuatro mujeres y un hombre, en esta sesión mi compañera Adriana Aguilar fungió como facilitadora y yo como cofacilitadora; las actividades se enfocaron a lograr un mayor reconocimiento de

como son percibidos por ellos mismos y por los demás, así como un mayor reconocimiento de cualidades positivas. Las actividades fueron planeada por ambas, pero facilitadas por Adriana.

Octava sesión

Se realizó el día viernes 9 de noviembre de 2007, en un horario de 8:30 a 11:30 a.m., a esta sesión asistieron únicamente tres integrantes del grupo, dos mujeres y un hombre, en esta sesión mi compañera Adriana Aguilar fungió como cofacilitadora y yo como facilitadora; las actividades se enfocaron a lograr una mayor aceptación de su valía de personas para lograr acentuar lo positivo de las personas.

Novena sesión

Se realizó el día viernes 16 de noviembre de 2007, en un horario de 8:30 a 11:00 a.m., a esta última sesión asistieron únicamente cuatro integrantes del grupo, tres mujeres y un hombre; las actividades se enfocaron a hacer un cierre con los participantes por medio de un cuestionario para comprobar los logros, experiencias y/o vivencias obtenidos al término del taller, así como entrevistar a la maestra para triangular la información con su percepción.

A continuación se presenta el marco referencial que sustenta teóricamente la intervención, la cual fue un taller de autoestima para adolescentes, por lo que se fundamenta en esta temática y en esta etapa de la vida.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

La intención de este segundo capítulo, es sustentar teóricamente la intervención realizada, y esto ha sido a partir del objetivo principal, que fue que, los adolescentes logaran una mayor seguridad en sí mismos, a través de un taller de autoestima, en donde la metodología que se siguió, fue un acompañamiento facilitador desde el Enfoque Centrado en la Persona, para posibilitar que se pudiera dar un proceso de autoconocimiento y cambio en las personas que participaron. Por lo que se recurrió a diversas fuentes, en primer lugar se presenta el análisis de las tesis que plantearon una problemática similar a este trabajo. En segundo lugar se analizan los conceptos y principios de Enfoque Centrado en la Persona relacionados con los objetivos de la intervención y con las condiciones planteadas por Rogers para facilitar un proceso de crecimiento, y por último se aborda la autoestima y en particular en la etapa de la adolescencia; y, para una mejor comprensión, se ha dividido en cinco secciones, que a continuación se describen:

En la primera parte, se hace referencia a una revisión de trabajos de tesis desde el campo del Desarrollo Humano, relacionados con la temática de autoestima y adolescencia, incluyendo el análisis de cuatro de ellos, que fueron para mí de mayor interés, por las características de la población y la metodología que siguieron, respecto de la intervención realizada.

En la segunda sección, se hace referencia al Enfoque Centrado en la Persona (ECP), en donde se señalan algunos conceptos teóricos, que fundamentan este trabajo, tales como el porque un grupo es propiciador de crecimiento, las seis condiciones para el proceso de cambio, y algunos de los constructos básicos del ECP.

En el tercer apartado, se aborda la autoestima, en donde se incluye al autoconocimiento, la autovaloración, autoaceptación, seguridad en sí mismos y madurez, por ser estos, algunos de los cambios fundamentales observados en los adolescentes que participaron en el taller de autoestima.

En la cuarta sección, se hace referencia a la adolescencia, por ser esta la etapa de la población participante en el taller.

Y por último, en la quinta parte, se revisa la autoestima en la adolescencia, en donde se señalan algunos conceptos teóricos relevantes de esta etapa de la vida.

A continuación, se presentan, de manera desglosada estas cinco secciones, que sustentan la intervención, siguiendo la secuencia que anteriormente se ha mencionado, comenzando con la búsqueda de trabajos de tesis similares a éste trabajo.

2.1 Intervenciones de autoestima con adolescentes

Tratando de encontrar trabajos similares al que pretendo presentar en esta tesis, primeramente inicié la búsqueda en la biblioteca virtual de la Universidad Iberoamericana (UIA), encontrando que existen un total de 196 trabajos de tesis de la maestría en Desarrollo Humano; también, en este mismo sistema virtual de la UIA, se buscó la palabra “autoestima”, encontrando 33 trabajos de tesis, de los cuales sólo tres eran tesis de Desarrollo Humano acerca de la autoestima, y se relacionaban muy poco con mi tema de estudio, y son: “Autoestima para promotores comunitarios”, de Mónica Guadalupe Juárez Gorospe (2007); “Análisis cualitativo de la autoestima de mujeres casadas, separadas y madres solteras en la ciudad de Oaxaca” de Valsamma Paul (2006), y “Niveles de depresión, autoestima y estrés en mujeres que tienen un trabajo remunerado y mujeres que tienen un trabajo no remunerado (amas de casa)”, de Concepción Garay López (2005).

Los otros 30 trabajos se refieren a temas de la autoestima ajenos a mi tema de estudio, tales como: La autoestima de tu hijo; la psicología de la autoestima; la asertividad como expresión de una sana autoestima; la autoestima y la calidad; acabar con las actitudes derrotistas, entre otras, sin mencionar a qué sección o departamento pertenecen. Ninguno de los trabajos encontrados se refería a mejorar la autoestima para lograr seguridad en sí mismo. Posteriormente, busqué la palabra “autoconocimiento”, encontrando sólo un trabajo: “El sustento de la conciencia y autoconciencia”, de Raúl Homero Lujan García (2006), cuyo el tema principal es acerca de las condiciones de la vida consciente. Con respecto a “adolescentes”, encontré dos trabajos, uno es un “modelo de promoción del desarrollo humano en adolescentes embarazadas campesinas”, y el otro es acerca del sentido de vida en los adolescentes,

ninguno se relaciona con mi tema de estudio (búsqueda realizada el día 10 de abril de 2008).

Posteriormente, ese mismo día, en la revisión de los registros del acervo de la biblioteca del ITESO, se encontraron 64 tesis de la maestría en Desarrollo Humano, y buscando “autoestima”, se encontraron 26 tesis, de las cuales: 11 eran de la licenciatura de Psicología, diez de la maestría en Desarrollo Humano, dos de la licenciatura en Diseño, dos de la licenciatura en Pedagogía, y una de la maestría en administración. Posteriormente, siguiendo esta metodología, busqué la palabra “autoconocimiento”, encontrando tan solo tres trabajos, todos ellos de la maestría en Desarrollo Humano.

En las 11 tesis de licenciatura en Psicología, la temática es autoestima referente a: estilos de afrontamiento, en la familia, depresión, el autoconcepto en adolescentes, metacognición, un estudio con sacerdotes, en la pareja, y sobre escuela de padres.

De las dos tesis de licenciatura en Diseño, una es sobre el diseño de un libro interactivo de cuentos infantiles, y la otra es una propuesta de diseño de campaña preventiva e informativa sobre anorexia nerviosa. De las dos tesis de licenciatura en Pedagogía, una es sobre el fracaso pedagógico y la otra sobre el área afectivo-social; en ambas, la población fue con niños. La tesis de la maestría en Administración, trata sobre el interés en el aprendizaje.

Las diez tesis de Desarrollo Humano encontradas, las cuales estaban relacionadas con el tema de la autoestima fueron las siguientes: “La toma de conciencia de la influencia de los introyectos en la autoestima en un grupo de adolescentes”, de Rafael Cuéllar (2007); “La autoestima y el crecimiento personal en el centro Amigos del Alma en la Unión de San Antonio, Jal.”, elaborada por Petra Zermeño (2007); “Vivencias experimentadas a partir de la pérdida de un ser querido, evidenciadas durante un taller de autoestima con un grupo de mujeres de la Colonia Revolución, en Tlaquepaque, Jalisco”, de Laura Gómez (2006); “Influencia del curso-taller introductorio de desarrollo humano en la formación de los estudiantes de licenciatura en enfermería: un estudio de caso”, de Rubí Castellanos (2005); “El Enfoque Centrado en la Persona como propiciador de autoconocimiento en un grupo de mujeres trabajadoras de un invernadero de flores de Copalita”, escrita por Isabel Caldú Zatarain (2004); “Acoso

psicológico en el trabajo: un proceso de ida y vuelta: una aproximación al fenómeno a través de la actitud de escucha del Enfoque Centrado en la Persona, con cuatro mujeres víctimas de acoso en la zona metropolitana de Guadalajara”, la autora fue Luisa Fernanda Cuellar (2004); “El desarrollo del potencial humano en estudiantes con dificultades académicas durante su primer año de estudios en la preparatoria”, de Osvaldo Arriaga (2003); “Autoestima y expresión de sentimientos”, de Rossana Basurto Álvarez (2003); “El enfoque humanista en el proceso educativo, como facilitador de aprendizajes significativos en alumnos reprobados del primer grado de enseñanza media”, de María Luisa García Gutiérrez (2003), y por último “El autoconcepto en personas con SIDA en fase terminal”, elaborada por Leticia Rodríguez (2003).

Las tesis sobre autoconocimiento encontradas fueron tres de la maestría en Desarrollo Humano: “La danza mexicana pre-hispánica como medio de sensibilización y autoconocimiento para el desarrollo humano con un grupo de mujeres”, elaborada por Guadalupe Bayardo (2007); “El Enfoque Centrado en la Persona como propiciador de autoconocimiento en un grupo de mujeres trabajadoras de un invernadero de flores de Copalita”, de Isabel Caldú Zatarín (2004), y “Desarrollo del autoconocimiento, del propósito en la vida y de la autorrealización por medio de grupos de encuentro”, de Rebeca Muñoz (1990).

En seguida se detalla el contenido de cuatro trabajos de tesis, que fueron para mí de interés por tener algo de similitud a la intervención realizada. Cabe mencionar que no se encontró trabajo alguno que investigara la mejora de la autoestima enfocada a lograr seguridad en sí mismos a través de un mayor autoconocimiento, lo cual fue el objetivo de la investigación realizada y que reporto con este trabajo. Sin embargo, quiero señalar que estos cuatro trabajos de tesis de la maestría en Desarrollo Humano del ITESO, fueron para mí de interés, primeramente porque las intervenciones de estos trabajos, fueron a través de talleres de autoestima vinculados al autoconocimiento y segundo porque fueron dirigidas a poblaciones de adolescentes; enfocadas a que los participantes descubrieran y desarrollaran sus potencialidades. El análisis que se ha hecho de estos cuatro trabajos, reporta las intervenciones realizadas, describiendo la población, su nivel socioeconómico, las necesidades detectadas, los objetivos de la intervención, la metodología del análisis, el proceso y los resultados logrados.

2.1.1 Desarrollo del potencial humano en estudiantes con dificultades académicas

El primer trabajo se titula: “El desarrollo del potencial humano en estudiantes con dificultades académicas durante su primer año de estudios en la preparatoria” y fue realizado por Osvaldo Arriaga Zaragoza (2003).

La intervención realizada fue con un grupo de alumnos adolescentes de entre 14 y 15 años de edad, que cursaban el primer año de preparatoria; de clase socioeconómica media-alta y alta. La detección de necesidades fue hecha por medio de un cuestionario. Los alumnos presentaban problemas con el área del desarrollo emocional, por lo que encaminó su trabajo a que los alumnos descubrieran su propio potencial, sus propios recursos, para lograr que tomaran la responsabilidad de su propio desarrollo emocional e intelectual, por medio de comprometerse con un proyecto o ideal.

La metodología de la intervención fue por medio de dos talleres, el primero dirigido a los adolescentes, y fue un intensivo de un fin de semana, del viernes a partir de la 5:00 p.m., hasta el domingo a las 3:30 p.m. El objetivo que se persiguió fue que los estudiantes desarrollaran recursos para la construcción de una autoestima sólida, por medio de ejercicios vivenciales y reflexiones personales, a través de varias actividades. El segundo taller fue dirigido a los padres de familia, los objetivos fueron: 1) Toma de conciencia de cómo el problema académico de los hijos puede afectar la comunicación y relación familiar; 2) Promover entre los padres de familia, un acercamiento y facilitar el proceso de comunicación con sus hijos adolescentes; 3) Reflexionar sobre el tipo de comunicación que obstaculiza el desarrollo del potencial en los hijos, y 4) Vivenciar el impacto de una forma inadecuada de comunicación para generar un espacio de reflexión y análisis sobre el tipo de comunicación que facilite el encuentro con los hijos y el desarrollo de sus potencialidades, a través de un taller para padres de familia (Arriaga, 2003: 34-37).

Los resultados obtenidos mostraron que, en cierta forma, los problemas personales no eran el primer factor para la reprobación o el bajo rendimiento, sin embargo era sobre esta línea donde se estaba trabajando; pudo comprobar que el óptimo desarrollo de un estudiante depende de múltiples aspectos: instalaciones, recursos, salud, alimentación, descanso, profesores, nivel de exigencia académica,

capacidad de trabajo, organización, problemas personales, y problemas familiares, entre otros.

2.1.2 El enfoque humanista en el proceso educativo como facilitador de aprendizajes significativos

El segundo trabajo se titula: “El enfoque humanista en el proceso educativo como facilitador de aprendizajes significativos en alumnos reprobados del primer grado de enseñanza media”, realizado por María Luisa García Gutiérrez (2003).

La intervención fue con un grupo de seis alumnos varones que cursaban el primer grado de educación secundaria, de edades que fluctuaban entre los 12 y 13 años, de nivel socioeconómico medio y medio alto. El criterio de selección de esta población fue por el alto número de materias reprobadas (de 4 a 7 materias) en el primer mes de ese ciclo escolar, y por entrevistas con los padres de familia (García, 2003: 46). La autora expone que estos seis adolescentes eran de nuevo ingreso en ese colegio, por lo que no conocían el estilo de la pedagogía Salesiana, presentaban dificultades en el aprendizaje y estaban condicionados a seguir en ese plantel. Esta detección de necesidades la llevó a encaminar su trabajo sobre el fracaso escolar, primeramente por que era una preocupación latente de ese colegio, que trataba de buscar culpables, y porque estadísticamente constató que la sección de mayor índice de reprobación era la secundaria, por lo que el tema de la reprobación fue el objetivo principal de su intervención. La intervención se llevó a cabo, realizando un curso-taller de 25 sesiones de 40 minutos (tres por semana), a lo largo de un semestre (siete meses); con observación directa de ella como facilitadora y dos observadoras, en donde se trabajó de manera alternada: el autoconocimiento por medio de grupo de crecimiento, para que los alumnos redescubrieran sus propias potencialidades, que redundarían en el fortalecimiento de su autoestima, y el desarrollo de habilidades de aprendizaje, para que los alumnos identificaran sus propias dificultades cognitivas en el aprendizaje, practicasen formas de resolverlas, y apreciaran logros hechos realidad debidos a su esfuerzo y dedicación; las actividades realizadas las muestra en un cronograma general (García, 2003: 47).

La intervención la fundamentó, basándose en el contexto socio histórico de la educación básica, resultados a nivel educativo y su relación con la reprobación en México, la situación actual de las secundarias en la zona metropolitana de Jalisco; principales manifestaciones psicológicas de los estudiantes en la adolescencia, índices de reprobación escolar en secundaria a nivel nacional, y problemática de la educación para los jóvenes en nuestro país. Los resultados obtenidos muestran que los estudiantes que participaron manifestaron una evolución positiva en su desempeño escolar, que se apreció en sus calificaciones mensuales y en el reflejo de sus habilidades cognitivas (García, 2003: 120-125 y 127).

2.1.3 El Enfoque Centrado en la Persona en orientación vocacional

El tercer trabajo se titula: “Aportaciones del Enfoque Centrado en la Persona para la orientación vocacional” y fue realizado por Cristina Gorocica Buenfil (2003).

La intervención fue con un grupo de siete mujeres adolescentes, de entre 16 y 18 años de edad, que cursaban el sexto semestre, el último semestre de bachillerato, en un colegio particular Marista, todas ellas de clase socioeconómica media-alta y alta. La intervención la realizó en Orientación Vocacional, ya que era una necesidad detectada por funcionarios, maestros y por la misma autora, quien prestaba sus servicios en el departamento psicopedagógico y estaba enfocada en ese campo de dar orientación vocacional en ese colegio. Los problemas detectados de las alumnas eran básicamente el decidir qué carrera estudiar, en qué universidad, si continuaban o no continuaban estudiando; también pedían un proceso de orientación vocacional, y manifestaban necesidades diversas que iban desde un interés por conocer sus habilidades, gustos, preferencias, hasta el conocimiento de las carreras actuales en ese tiempo, ámbitos de trabajo, y el cuestionarse el sentido de estudiar una carrera y su misión en la vida. Por lo que el objetivo principal de su investigación fue: “Que el alumno descubra a través de la orientación vocacional respuestas actuales que le den sentido a sus inquietudes sobre su elección de carrera y su misión en la vida”. La intervención fue por medio de un acompañamiento individual de entrevistas, desde el Enfoque Centrado en la Persona, que efectuó durante el semestre de enero a junio del año 2002, programado en nueve sesiones de 50 minutos cada una, en donde aplicó actividades diversas tales

como pruebas psicométricas, la autoexploración, diálogo, reflexión, historia personal, mandala, cuadrángulo de sí mismo, así como les asignó tareas individuales que hicieron en sus casas (Gorocica, 2003: 60-89).

Los resultados obtenidos le mostraron que las alumnas fueron capaces de reconocer y reflexionar acerca de sus temores a equivocarse, al fracaso, a querer complacer a terceras personas y presiones de los demás, logrando una mayor convicción propia, un mayor conocimiento de ellas mismas con respecto a habilidades y gustos con el campo de trabajo, un mayor conocimiento respecto a las carreras actuales con los ámbitos de trabajo, más aceptación personal y, sobretudo, una mayor conciencia para asumir la responsabilidad de la propia decisión, entre otros. Concluye que este proceso les ayudó a las alumnas a sustentar su decisión en sus intereses y en su experiencia, que con un mayor conocimiento de sí mismas fueron capaces de visualizar alternativas y escenarios, tomando una mayor conciencia en la decisión propia, considerando aspectos personales y propios de la carrera elegida (Gorocica, 2003: 82), y sobretudo que: la orientación vocacional desde el ECP, tiene mucho que aportar en el acompañamiento de jóvenes adolescentes que quieren descubrirse, construirse y realizarse en la vida, sabiendo que la carrera es un medio para vivir la vocación y llegar a ser lo que se es (Gorocica, 2003: 143).

2.1.4 La toma de conciencia y la autoestima en un grupo de adolescentes

El cuarto trabajo se titula “La toma de conciencia de la influencia de los introyectos en la autoestima en un grupo de adolescentes” y fue realizado por Rafael Joaquín Cuellar Ceja (2007).

La intervención fue con un grupo de 12 alumnos adolescentes de ambos sexos, de entre 14 y 15 años de edad, escogidos de entre 740 alumnos que formaban la secundaria, los 12 cursaban el tercer año de secundaria en un colegio particular (perteneciente a las escuelas Lasallistas); todos de nivel socioeconómico medio-alto. La formación del grupo fue a través de una convocatoria, que en forma libre los invitaba a integrarse, por lo que la mayoría de los integrantes no se conocían entre sí al inicio del taller. La detección de necesidades y la selección del grupo fue hecha por medio de una entrevista de maneja individual, que le sirvió para elegir a los participantes y plantear el

objetivo de su intervención acorde a las necesidades detectadas. El taller fue vivencial con dinámicas de acuerdo al objetivo, que incluyeron películas, canciones, juegos de salón, cuentos, anécdotas, habilidades motrices y mentales, entre otras, como medios para que los integrantes reconocieran la influencia de los introyectos y desarrollaran recursos para la construcción de una mejor autoestima. El taller se llevó a cabo en diez sesiones de una a dos horas aproximadamente, y en tres etapas, y se realizó en diferentes lugares dentro de la institución (Cuellar, 2007: 11-13); el primer encuentro fue el 15 de septiembre de 2005. Los resultados obtenidos mostraron que los participantes lograron una mayor seguridad en sí mismos, reflejándola de diferentes maneras, tales como: mayor apertura al diálogo con sus padres, hacer cosas que anteriormente no hacían por los introyectos que tenían (bailar en un concurso), y abrir su círculo de amistades, entre otras.

A continuación se presenta la segunda sección de este marco referencial, donde se desglosan algunos principios teóricos del Enfoque Centrado en la Persona, una breve reseña del trabajo de Carl Rogers, el porque el grupo es propiciador de crecimiento -ya que la intervención se realizó con un grupo de adolescentes-; para dar paso a las seis condiciones necesarias y suficientes sustentadas por Rogers para el proceso de cambio, y también, algunos de los constructos básicos del ECP, tales como: organismo, sí mismo, tendencia actualizante, valoración organísmica y necesidad de consideración positiva incondicional y autoestima.

2.2 El Enfoque Centrado en la Persona (ECP)

El Enfoque Centrado en la Persona, es una teoría de la psicología humanística, formulada por Carl Rogers a finales de los años cincuenta, tiene una concepción positiva del ser humano, a quien considera valioso por sí mismo, digno de confianza, creativo y con una tendencia innata al crecimiento, en virtud de la sabiduría que surge de su organismo, enfatiza que lo más relevante es la persona misma, y por la que tiene un profundo respeto.

El ECP, tiene su origen en la experiencia clínica de Carl Rogers, quien a partir de la práctica y de la investigación desarrolló una teoría que fue evolucionando: de 1940 a 1950 la terapia no-directiva, de 1950 a 1957 la terapia centrada en el cliente, y en 1958, la terapia centrada en la persona y el Enfoque Centrado en la Persona. A fines de los años cincuenta, Rogers formula una teoría de la personalidad y una teoría de la terapia —teoría del proceso de cambio—, que la plantea en términos de hipótesis, en las que establece las condiciones para el cambio, esta teoría es de tipo condicional (si - entonces). Si se dan ciertas condiciones, entonces se producirá un proceso, si ese proceso se produce, entonces se producirán ciertos cambios de la personalidad y de la conducta (Rogers, 1998: 49).

Rogers extendió la Teoría de la Terapia más allá del campo de la psicoterapia y de la psicología, a otros ámbitos: la Teoría del Funcionamiento Pleno de la Persona, la Teoría de las Relaciones Interpersonales y las implicaciones teóricas en diversas actividades humanas: vida familiar, educación y aprendizaje, liderazgo y conflicto grupal. Este planteamiento de Rogers es lo que fundamenta y explica el campo del Desarrollo Humano en México. El Enfoque Centrado en la Persona, promueve el desarrollo y crecimiento de las personas en sus ámbitos, conlleva un estímulo e impulso de los recursos para el crecimiento del individuo. Se entiende por Desarrollo Humano, al estudio y aplicación de las acciones que facilitan los procesos de crecimiento, de los individuos y de los grupos (ITESO, 2006: 15).

El Enfoque Centrado en la Persona propone una actitud eficaz que acepta a la persona como siempre deviniendo su propio significado en el mundo, lo que significa encontrarse a sí misma como la única criatura que, para lograr su equilibrio, le exige un sentido a su existencia. El Enfoque Centrado en la Persona:

- Promueve el crecimiento humano.
- Se da de sujeto a sujeto en continuo crecimiento recíproco.
- El foco de atención es la persona misma y no el problema.
- Lo más relevante es la persona misma, quien es considerada como básicamente positiva.
- El desarrollo pleno de la persona tiende a la actualización de sus potencialidades.

- La persona es la que tiene dentro de sí los recursos para: entenderse a sí misma, modificar su autoconcepto, sus actitudes, es decir, su conducta.

En las relaciones de ayuda no se trata de hacer algo a alguien sino realmente *estar* con la persona; es facilitar al individuo a que desbloquee el poder de la persona que tenía bloqueado, que la persona se descubra por sí misma, es decir, que se convierta en persona, en el sentido de ir alcanzando niveles cada vez más altos de maduración y desarrollo en autoconocimiento, autoestima y autodeterminación, así como de igualdad, cercanía y calidez en las relaciones interpersonales, y que sea capaz de tener iniciativas propias, de ser responsable de sus acciones, de reconocer su independencia y autonomía, y que desarrolle la capacidad de elegir y tomar decisiones para que pueda autodirigirse inteligentemente.

2.2.1 El grupo propiciador de crecimiento

Para Rogers (2004), cualquier grupo de encuentro, se conoce como laboratorio de relaciones humanas, por las repercusiones sociales significativas que tienen, y esto es por las experiencias de cambio profundas que se dan gracias a la relación de confianza y estima que se crea entre los participantes. Para Rogers (2004), los grupos fueron una invención social del siglo XX, iniciaron con los llamados “grupos T”, “grupos de encuentro”, “grupos de sensibilización”, también surgieron grupos para sanar todo tipo de adicciones, y grupos de terapia enfocados a la autoayuda, como los grupos de Chicago que se orientaron hacia el desarrollo personal y el aumento y mejoramiento de la comunicación y las relaciones interpersonales; han funcionado en diversos medios como la industria, las universidades, ámbitos eclesiásticos, organismos oficiales, instituciones educacionales, y penitenciarias (Rogers, 2004: 9-11).

Toda esa gran diversidad de grupos, así como otros más, han tenido la particularidad de centrarse en la experiencia grupal y han mostrado características externas similares. En casi todos los grupos la dinámica es la misma. El facilitador tiene la responsabilidad de crear el clima psicológico de seguridad que permite se genere de manera gradual la libertad de expresión de cada miembro a manera personal y hacia los demás, y es en este clima de libertad mutua y de respeto, lo que permite que los

sentimientos reales positivos y negativos sean expresados, y es así como nace una confianza recíproca que genera la retroalimentación de una persona a la otra, de forma tal que cada uno de los miembros llega a saber cómo aparece ante los demás, conociendo así cómo son sus relaciones interpersonales. Una función primordial del facilitador del grupo es centrarse en el proceso y la dinámica de las interacciones personales inmediatas.

Según Schutz, un grupo cualquiera, de encuentro, o social, o de un consejo directivo, etc., presenta las mismas características que un individuo: posee, en sí mismo, relaciones interpersonales y dimensión espiritual. El grado de integración de un individuo varía como varía el grado de cohesión de un grupo, y el individuo, igual que el grupo, puede llegar al estancamiento y a la falta de productividad (Schutz, 1971: 105). Vemos desde esta perspectiva el porqué de la riqueza de un grupo para el crecimiento personal.

2.2.2 Seis condiciones para el proceso de cambio en el ECP

Rogers formuló, a fines de los años cincuenta, una teoría de la personalidad y una teoría de la terapia. Esta última la plantea en términos de hipótesis, en las que establece las condiciones para el cambio, y es de tipo condicional (si – entonces), si existen ciertas condiciones, entonces ocurrirá un proceso, si ocurre un proceso entonces se observarán una serie de resultados (Rogers, 1998: 49). Por lo que para que se efectúe un proceso de cambio, es preciso y basta:

- Que dos personas estén en contacto.
- Que el cliente, se encuentre en un estado de incongruencia, de vulnerabilidad o de ansiedad.
- Que el facilitador se encuentre en un estado de acuerdo interno, al menos durante el transcurso de la entrevista y en lo que respeta al objeto de su relación con el cliente.
- Que el facilitador experimente sentimientos de consideración positiva incondicional respecto al cliente.
- Que el facilitador experimente una comprensión empática del punto de referencia interno del cliente.

- Que el cliente perciba, por lo menos en un grado mínimo, la presencia de la consideración positiva incondicional y de la comprensión empática que el facilitador testimonia (Rogers, 1998:49 y 50).

Si estas condiciones, vistas como variables independientes, están presentes, entonces se producirá un proceso que incluye ciertos elementos característicos, y si ese proceso se produce, entonces se producirán ciertos cambios de la personalidad y de la conducta (Rogers, 1998: 50). En ausencia de alguna de ellas, dicho proceso no se producirá. El elemento central de esta teoría es enunciado por el postulado tres, que trata del estado de acuerdo interno del facilitador, y esto es la autenticidad de las actitudes del facilitador (Rogers y Kinget, 1971: 221).

El estado de acuerdo interno del facilitador —o de integración— (que el facilitador sea plenamente “él mismo” durante su interacción con el cliente), debe incluir las actitudes de: congruencia, consideración positiva incondicional y de comprensión empática en él.

La congruencia o autenticidad, permite que el facilitador salga al encuentro del otro desde él mismo, desde sus propias experiencias: pensamientos, sentimientos, emociones. El facilitador ha de ser una persona sincera y transparente capaz de comunicar al cliente sus estados emocionales. “Debe de ser una persona genuina e integrada, que siendo ella misma facilita en el otro el descubrimiento de su realidad” (Rogers y Kinget, 1971: 221-222).

La consideración positiva incondicional consiste en no hacer evaluaciones y juicios sobre la persona del otro. Consiste en respetar al otro tal y como es, respetar su forma de vivir e interpretar la vida; respetar al otro significa: prestar atención, “ser para el otro”, suspender los juicios. Esta actitud de aceptación incondicional, es la que crea las condiciones necesarias para la realización del estado de acuerdo interno y, consecuentemente, para el funcionamiento adecuado (Rogers y Kinget, 1971: 212).

La comprensión empática supone una participación más activa del facilitador en la terapia, es decir una atención activa a los sentimientos del cliente, y un esfuerzo de comprensión y de lectura de la realidad con las mismas gafas que el cliente. La comprensión empática es la disposición y capacidad de percibir el marco interno de

referencia del cliente, tal como éste lo percibe. “La empatía es sentir el mundo íntimo de los significados personales del cliente como si fueran propios” (Egan, 1975: 72).

El ser empático significa valorar frecuentemente con la persona la necesidad de lo que sentimos y dejarnos guiar por las respuestas obtenidas, por lo que el facilitador pasa a ser un compañero de confianza de esa persona en su mundo interior. El facilitador se despoja de su “yoidad” para hacer que el cliente entre en diálogo consigo mismo a la largo de la terapia, y en consecuencia, permanece un tanto al margen del diálogo. Lo único que aporta al mismo es su comprensión y aceptación. El resto lo pone el cliente (Gondra, 1981: 91).

Si el facilitador logra crear la atmósfera o clima adecuado, entonces las fuerzas de crecimiento presentes en el cliente se pondrán en movimiento y el cliente caminará poco a poco hacia su plenitud, entrará en un proceso de autoconocimiento, que lo llevará a ser la persona que realmente es. Todos los seres humanos son capaces de cambio, es decir, están dotados de todas las potencialidades necesarias para su completo desarrollo, y esto es, que están impulsados por una tendencia a la autorrealización.

Para Rogers (1998), el funcionamiento pleno, es sinónimo de adaptación psicológica perfecta, madurez óptima, congruencia interna completa, apertura total a la experiencia, y discriminación perceptual perfecta. Tiene el carácter de un proceso, es una personalidad en constante estado de flujo, que se modifica continuamente, cuyas conductas no pueden predecirse. La persona entrará en un proceso continuo de actualización (Rogers, 1998: 83). La persona escoge este proceso de hacerse, cuando llega a gozar de libertad interior.

La persona que funciona plenamente, sabe que su organismo es más sabio que su percepción y confía en él, puede experimentar todos sus sentimientos con mucho menos temor; es un proceso cambiante, y no una cantidad fija de rasgos, es una persona holísticamente existencial.

En seguida se exponen algunos conceptos del ECP, que sustentan la intervención realizada.

2.2.3 Conceptos básicos del Enfoque Centrado en la Persona

Organismo

Rogers, en su teoría de la personalidad, le otorga una gran importancia a dos constructos que son la base de ésta, y son, el organismo y el sí mismo, y es a través de los cuales se desarrolla de manera adecuada o no la tendencia a la autorrealización del individuo (Quitmann, 1989: 132).

Para Gondra (1981), la primera característica importante del organismo en cuanto tal es la de ser una *gestalt* o configuración organizada. “El organismo reacciona como una totalidad ante su campo fenoménico [...] el organismo es, en todo momento, un sistema organizado total; la modificación de cualquier parte puede producir cambios en cualquier otra” (Gondra, 1981:138).

El organismo es pues, el centro de cualquier experiencia que incluya todo aquello que ocurre internamente en el organismo, y esta totalidad de experiencia constituye el campo fenoménico que es el marco de referencia individual conocido sólo por la persona. El organismo reacciona como una totalidad organizada ante su campo fenoménico. De hecho el modo como el individuo se comporta depende del campo fenoménico, es decir, la realidad subjetiva y no de las condiciones estimulantes (realidad externa), este campo fenoménico es para Rogers la simbolización de algunas de las experiencias de cada persona. “Rogers asigna al organismo la capacidad de valorar experiencias, impresiones y estímulos...” (Quitmann, 1989: 132).

El organismo posee la tendencia innata a la actualización, tiende constantemente a desarrollar las potencialidades del individuo para asegurar su conservación y enriquecimiento, preside el ejercicio de todas las funciones, tanto físicas como de la experiencia, significa un proceso en el cual todos intentamos desarrollar y hacer realidad nuestro potencial.

El sí mismo

Desde sus inicios, Rogers hace una conexión entre el conocimiento del sí mismo como requisito para el cambio en la conducta. En varios de sus escritos afirma que, en el

proceso terapéutico, se dan cambios en las afirmaciones que los clientes hacen de sí mismos al inicio de la terapia y al final de la misma.

Este proceso se desarrolla a partir del *sí mismo* que Rogers en 1950 define: “Este constructo es una noción eminentemente fenomenológica. No es un agente interno, como podría ser el ego freudiano. Es el conjunto de percepciones o imágenes relativas a nosotros mismos” (Gondra, 1981: 124).

El concepto de “sí mismo” es consciente y se va formando a través de las percepciones relativas a uno mismo, a las relaciones con los demás, y a los valores y objetivos de la persona. Todo esto es organizado en una *gestalt*.

Rogers reconoce que, en condiciones adecuadas, el sí mismo es un factor básico en la formación de la personalidad y en la determinación de la conducta. “El *Self* es la imagen fenoménica de uno mismo, como un agente interno capaz de reorganizarse y reorganizar la personalidad” (Gondra, 1981: 107).

El sí mismo sería una parte del campo fenoménico que poco a poco se va diferenciando y que en definitiva representa lo que la persona es. Además del sí mismo como tal, existe un sí mismo ideal que representa lo que la persona desearía ser.

Rogers, en su teoría de la personalidad, nos menciona que el “concepto de sí mismo” es una porción del campo perceptual que va formándose a medida que la persona interactúa con el medio ambiente. “Es la propia imagen fenoménica del sujeto”. Contiene las percepciones, valores e ideales del individuo, organizadas en una configuración o *gestalt* que tiene la particularidad de ser totalmente consciente (Gondra, 1981: 171).

Dentro de la dinámica de la personalidad, el concepto de “sí mismo” se va a transformar a partir del criterio de selección perceptual y en un medio regulador de la conducta.

El concepto de “sí mismo” tiene la función de seleccionar las percepciones del individuo y regular la conducta. “El principio conforme al cual se rechazan o admiten las experiencias en la conciencia, es el de su consistencia o congruencia con la imagen de uno mismo. Aquellas experiencias coincidentes con el self son aceptadas en la conciencia. Las que no lo sean, pueden seguir un doble camino: o bien ser distorsionadas, o bien ser totalmente negadas” (Gondra, 1981: 171).

El sí mismo es, pues, un enlace tanto entre el organismo y el campo fenoménico, como con el ambiente exterior. En el proceso de reorganización del sí mismo, en la dirección de la conducta humana, Rogers expresa:

Vemos la psicoterapia como el proceso por el que se relaja la estructura del sí mismo en la seguridad de la relación con el terapeuta, y las experiencias anteriormente negadas son percibidas e integradas a continuación en un sí mismo cambiante (Gondra, 1981: 109).

Como resultado del proceso terapéutico, el cliente es mucho más congruente con la totalidad de su experiencia y, desde un punto de vista más íntimo, su nuevo “concepto de sí mismo” es mucho más agradable. Siente menos tensión, su sistema de valores se hace más realista, y su conducta se modifica: Es más adaptada y socialmente adecuada porque se funda en su “concepto de sí mismo” mucho más realista (Gondra, 1981: 110). La terapia es entonces un proceso de reorganización del “sí mismo”.

Tendencia actualizante

Rogers, como todos los psicólogos, pertenece a una determinada época de la historia del mundo y de la ciencia, y éstas, naturalmente, influyen en su pensamiento. En una de sus conclusiones considera al universo como un todo inseparable, un organismo del cual formamos parte y el cual tiende a una complejidad cada vez más grande y, por consecuencia, a un mayor y mejor desarrollo, y lo expresa de la siguiente manera:

Sugiero la existencia de una tendencia direccional formativa en el universo, que puede ser localizada y observada en el espacio estelar, en los cristales, en los microorganismos, en formas más complejas de vida orgánica y en los seres humanos. Se trata de una tendencia que evoluciona hacia un mayor orden, una mayor complejidad y una mayor capacidad de interrelación (Rogers, 1987: 77).

La fuerza que produce una constante evolución del universo actúa de igual modo en la humanidad, pero en la vida orgánica podemos observar otra tendencia que es operativa

en el ser humano. A ella Rogers le da el nombre de “*Tendencia Actualizante*” y la define con estas palabras:

Todo organismo está animado por una tendencia actualizante inherente a desarrollar toda su potencialidad y a desarrollarla de modo que queden favorecidos su conservación y su enriquecimiento. La operación de la tendencia actualizante tiene por efecto dirigir el desarrollo del organismo en el sentido de la autonomía y de la unidad. Es decir, en sentido opuesto a la heteronomía que resulta de la sumisión a las vicisitudes de la acción de las fuerzas exteriores (Rogers y Kinget, 1971: 188).

Esto es, que el organismo posee la tendencia innata a la actualización, la cual preside el ejercicio de todas las funciones, tanto físicas como de la experiencia. Esta tendencia actúa como fuente de conocimiento y como guía de la actuación humana, y es por ésta que la persona puede dirigir su propio desarrollo de una manera experta. Por lo tanto, ya que el yo o “sí mismo” es parte del organismo, podemos decir que también está sujeto a lo que es la tendencia actualizadora.

El potencial humano en algunas ocasiones no logra surgir con naturalidad debido a diferentes circunstancias de la existencia, por lo que, entonces, “se hace necesaria una relación de ayuda capaz de eliminar las barreras que sofocan su fuerza positiva y creadora, y conseguir que acepte su propia realidad y se atreva a ser quien es” (Rogers y Kinget, 1971: viii).

Esta relación de ayuda —relación terapéutica— es una relación de persona a persona, donde el facilitador se despoja prácticamente de todas sus habilidades técnicas y científicas para hacerse compañero del cliente, es decir, estar con la persona; de tal manera que el facilitador debe abrirse al diálogo desde la autenticidad de su ser y tiene la función de crear el clima o ambiente necesario para el crecimiento de la persona, y para ello, es indispensable que estén presentes las seis condiciones para que se desarrolle un proceso de cambio, que Rogers menciona en su teoría de la personalidad.

La valoración organísmica

Se refiere a un proceso en continua evolución, en el cual los valores nunca son fijos o rígidos. Por el contrario, las experiencias se simbolizan adecuadamente y se valoran de manera constante y renovada en función de las satisfacciones organísmicamente experimentadas; el organismo encuentra satisfacción en aquellos estímulos o comportamientos que lo mantienen y lo enriquecen, y que mantienen y enriquecen al yo, tanto en el presente como en el futuro. La tendencia actualizante sirve así de criterio en el proceso de valoración organísmica. El ejemplo más simple de este proceso es el niño que alternativamente valora el juego y el reposo; que reclama el alimento cuando tiene hambre y que cuando está satisfecho siente aversión por él; que es capaz de discriminar cuál es la dieta que a la larga favorece su desarrollo (Rogers, 1998: 44).

Así pues, la tendencia actualizante constituye el sistema energético-propulsor del dinamismo psíquico, y la valoración organísmica es el sistema regulador y de control que orienta la energía psíquica invirtiéndola en comportamientos aptos para guiar a la persona hacia la realización de sí misma.

Necesidad de consideración positiva y autoestima

En el curso ordinario del desarrollo de la personalidad, no suele darse una consistencia o coherencia plena entre el “concepto del sí mismo” y las experiencias del organismo. Al contrario, la persona suele desarrollar un estado de incongruencia. El conflicto reside en los primeros años de la infancia, aunque no se especifica cuándo. Dicho estado de incongruencia sobreviene generalmente cuando le imponen al individuo condiciones de valía. Bajo la influencia de una consideración positiva condicional por parte de las personas significativas en su vida, se alienta al individuo a negar aspectos importantes de su propia experiencia para satisfacer la necesidad de consideración positiva y los requisitos de amor condicional. A medida que el individuo realiza un número mayor de las condiciones de valía que se exigen de él, se aleja cada vez más de su propia experiencia.

A partir del momento en que se produce la primera distorsión de la experiencia, comienzan a sentarse las bases para la posterior incongruencia o va distanciándose cada vez más de las experiencias reales de la persona, y los valores organísmicos van siendo substituidos por otros valores extrínsecos recibidos de los demás (Gondra, 1981: 171).

Esto es que, la etapa de la niñez y su ambiente en que vive, el niño es importante, para la formación y desarrollo de la personalidad, y un ambiente primordial es la familia.

Cuando la consideración positiva ha sido dañada, y esto puede ser desde la niñez, las conductas estarán en función de la aceptación de los otros. En consecuencia, la conducta ya no intenta satisfacer las necesidades del organismo, sino que se hace defensiva, es decir, intenta preservar la rígida “estructura del sí mismo” y, en consecuencia, la tendencia actualizante no puede llevar a cabo la actualización del organismo y es desviada hacia direcciones perversas (Gondra, 1981: 172).

La psicoterapia es un proceso de ayuda, que facilita a que la persona restablezca la congruencia entre el organismo y el concepto del “sí mismo”, y esto se da cuando el facilitador es percibido por el cliente como genuino, dotado de comprensión empática y aceptación positiva incondicional hacia él. Tanto mayor tenga esta percepción el cliente de su facilitador, tanto mayor será el grado de cambio constructivo de la personalidad del cliente.

En el proceso de reorganización del “sí mismo”, en la dirección de la conducta humana, Rogers expresa: “Vemos la psicoterapia como el proceso por el que se relaja la estructura del sí mismo en la seguridad de la relación con el terapeuta, y las experiencias anteriormente negadas son percibidas e integradas a continuación en un sí mismo cambiante” (Gondra, 1981: 109).

En el clima de seguridad que le brinda el facilitador, comienza a explorar su campo perceptual, y su *gestalt* firme y rígida se ablanda para dar paso al descubrimiento de generalizaciones falsas —proceso angustiante y doloroso—. Luego viene la reorganización de un nuevo concepto de sí mismo —se va construyendo una configuración del sí mismo nueva o revisada que contiene percepciones anteriormente rechazadas—. Incluye una simbolización más exacta de una variedad mucho más amplia de experiencias sensoriales y viscerales. Implica una reorganización de los valores, reconociendo claramente la propia experiencia como fuente de datos para las

evaluaciones. Lentamente empieza a emerger un nuevo “sí mismo”, que al cliente le parece mucho más verdadero porque se basa, en mucho mayor grado, en la totalidad de su experiencia, percibida sin distorsiones (Gondra, 1981: 109).

Es así como la persona va siendo más congruente, con lo que siente, lo que piensa y lo que quiere. Una persona en desarrollo descubriéndose a sí misma, una persona en proceso de llegar a ser lo que es.

En el proceso terapéutico, la experiencia muestra cambios de conducta una vez conseguida la reorganización de su campo perceptual. Ahora bien, si el determinante específico de la conducta es el campo perceptual de la persona, y sí el “sí mismo” es capaz de reorganizar el campo perceptual, la terapia es entonces un proceso de reorganización del “sí mismo”.

Como resultado del proceso terapéutico, el cliente es mucho más congruente con la totalidad de su experiencia y, desde un punto de vista más íntimo, su nuevo “concepto de sí mismo” es mucho más agradable. Siente menos tensión, su sistema de valores se hace más realista, y su conducta se modifica, es más adaptada y socialmente adecuada porque se funda en su “concepto de sí mismo” mucho más realista (Gondra, 1981: 110).

El funcionamiento óptimo de la persona ocurre en la adaptación y en el adecuado funcionamiento, cuando una persona vive plenamente; cuando le es gratificante realizar sus acciones con libertad y creatividad, con la madurez de conocer y aprovechar sus vastas potencialidades.

El individuo se vuelve más abiertamente consciente de sus propios sentimientos y actitudes, tal como existen en él en el nivel orgánico. También advierte con mayor facilidad las realidades externas, en lugar de percibirlas según categorías preconcebidas.

A continuación, se presenta la tercera sección de este marco referencial, donde se exponen algunos conceptos teóricos de autoestima, empezando por definir y entender lo que ésta es, para continuar con los conceptos de: autoconocimiento, autovaloración, autoaceptación, seguridad en sí mismos y madurez, que sustentan la intervención, la cual fue un taller de autoestima para adolescentes.

2.3 Autoestima

La autoestima es la idea que tenemos acerca de nuestra propia valía como personas y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se conjuntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

Según Nathaniel Branden, la autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí. Uno es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: *la eficacia personal*, que significa confianza en la capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de los intereses y necesidades, y esto es creer en sí mismo, es confiar en sí mismo. El otro es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad: *el respeto a uno mismo*, que significa reafirmarse en la valía personal, esto es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz, es reafirmar de manera apropiada los pensamientos, deseos y necesidades (1995: 45). “La autoestima es una experiencia íntima; reside en el centro de nuestro ser. Es lo que la persona cree y siente acerca de sí misma, no lo que alguien piensa y siente sobre ella” (1995: 72).

La única fuente de la autoestima es y sólo puede ser interna; es una consecuencia que se genera interiormente. No se puede trabajar directamente sobre la autoestima, sino que debemos dirigirnos a la fuente.

Chris Mruk hace énfasis en que el concepto de autoestima es particularmente importante porque permite investigar varias dimensiones del ser humano. Por ejemplo, se considera que la autoestima es la clave de la conducta normal, anormal e incluso óptima; comprender cosas en relación a la autoestima es una de las pocas vías que tenemos para referirnos a la compleja intersección entre la personalidad, el entorno social, el desarrollo personal, las elecciones individuales y la misma conducta. “Como tal, la auto-estima ha llegado a ocupar un puesto permanente y real como concepto explicativo en la ciencia social” (1998: 14).

Parece que hay tantas formas de definir la autoestima como personas que intentan hacerlo. Los autores Wells y Maxwell, citados en Mruk, concluyen que existen cuatro formas básicas de definir la autoestima, las definiciones se basan en la idea de

que el *self* puede ser tratado como un objeto de atención, como cualquier otra cosa o posibilidad. Del mismo modo que tenemos reacciones cognitivas, emocionales y conductuales hacia otros objetos, también podemos tenerlas hacia nuestro *self* (Mruk, 1998: 14).

- La más básica es el enfoque actitudinal.
- El segundo tipo de definición desarrollado por los científicos sociales también comprende la auto-estima en términos de actitud, pero de un modo más sofisticado. La definen como la relación entre diferentes muestras de actitudes o la diferencia entre el *self* real e ideal, es la forma más común que adopta esta definición en la literatura.
- La tercera forma de definir la auto-estima se centra en las respuestas psicológicas que la persona sostiene de su *self*. Estas respuestas se describen normalmente como de naturaleza afectiva o basadas en el sentimiento, es decir, positivo *versus* negativo, o aceptación *versus* rechazo.
- Por último, definen que la auto-estima puede verse como una función o componente de la personalidad. En este caso, la auto-estima se considera como parte de uno mismo o sistema del *self*, normalmente vinculada a la motivación y/o auto-regulación (Mruk, 1998: 19-20).

2.3.1 Autoconocimiento

Es el resultado de un proceso reflexivo por el cual la persona adquiere noción de su yo, o de sí misma, es decir, de sus propias cualidades y características. Como todo proceso, puede ser desglosado en diversas fases, tales como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación. Por lo que no puede haber, pues, autoestima sin autoconocimiento. De ahí la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal.

El conocimiento de si mismo es pues, el reconocimiento de los propios recursos y limitaciones, la toma de conciencia actual de sentimientos, pensamientos y conductas, de

las propias necesidades, de las cuales la persona se hace responsable (Citado en ITESO: 7, 2006).

En una situación nueva es capaz de aceptar los hechos tal como son y no los distorsiona con el objeto de que se ajusten al modelo que le sirve de guía. Así, se vuelve más realista en su actitud frente a la gente y a las situaciones y problemas nuevos. Ello significa que sus creencias pierden su anterior rigidez, y que puede tolerar la ambigüedad y soportar gran cantidad de pruebas contradictorias, sin verse obligado a poner fin a la situación.

2.3.2 Autovaloración

La autovaloración es clave para el desempeño de hábitos de vida constructivos, es una guía elemental que sitúa a la persona como centro de su ambiente, le otorga determinación y seguridad para ejercer cambios en sí misma, que se verán reflejados en su entorno. La valoración positiva o negativa que tenga la persona de sí, normalmente se forma a través de un proceso de asimilación y reflexión mediante el cual interioriza las opiniones de las personas socialmente significativas para ella (padres, maestros, compañeros, etc.) y los utiliza como criterios para su propia conducta. Esto es que, lo que cada quien piense de sí mismo se ve reflejado en la conducta, pues la persona se conduce, a veces sin saberlo, conforme a lo que tiene identificado. El juicio que cada individuo hace sobre sí mismo, tiene una repercusión en cada momento y cada aspecto de su existencia.

2.3.3 Autoaceptación

Para Branden, la autoaceptación es integrar en la conciencia lo que se es, conlleva la idea de compasión, de ser amigo de uno mismo (Branden, 1995: 114). La autoaceptación está implícita en la autoestima, esto es, no estar en guerra con uno mismo, no negar la realidad actual. La aceptación de sí mismo se refiere a una orientación de la valoración de sí mismo y del compromiso consigo mismo, resultante del hecho de que se está vivo y se es consciente. “La autoestima es imposible sin aceptación de sí mismo” (Branden, 1995: 111).

El juzgarse o rechazarse a sí mismo produce un gran dolor que daña considerablemente a la persona; si no se aborda este problema, no podrá integrarse adecuadamente ningún aprendizaje nuevo, no hará progresos significativos, ni habrá desarrollo ni mejora importante alguna.

2.3.4 Seguridad en sí mismos

La seguridad en sí mismos significa seguridad en las propias habilidades y potencialidades, es decir, en los propios recursos, que llevan a la persona a ser independiente.

Según Branden, la autoestima es tener seguridad en sí mismos; es “ser adecuado para la vida y sus exigencias y desafíos” (1997: 21).

Esto es, que las personas que tiene una mayor seguridad en sí mismas, suelen tener una mayor autoestima, que las lleva a tener una mayor confianza en que pueden lograr lo que se proponen, aspiran a prosperar, y es por esto que pueden verse y sentirse personas capaces, de ahí que la probabilidad de éxito es mayor.

2.3.5 Madurez

Según Branden una de las características de la madurez consiste en haber superado la necesidad de “demostrar” a los demás (1997: 154). Los signos de madurez en los adolescentes se van dando cuando se van haciendo conscientes de su responsabilidad en el ámbito de análisis de su existencia y empiezan a encontrar respuesta a sus interrogantes, así como ante quién se sienten responsables y de quién se sienten responsables. La meta o salida de la adolescencia es convertirse en un adulto responsable (Castillo, 2002: 29).

Esto es que la madurez implica ciertos rasgos cognitivo-evolutivos que llevan a una mayor autonomía como a una mayor aceptación positiva, y sobretudo a desarrollar la capacidad de hallar por sí mismos un mejor sentido a sus vidas.

A continuación se presentan algunos conceptos relacionados a la adolescencia tomados del libro “Desarrollo Humano” de Papalia, Diane E., Sally Wendkos Olds y

Ruth Duskin Feldman (2001), y del libro “El adolescente y sus retos; la aventura de hacerse mayor”, de Castillo Ceballos Gerardo, (2002), entre otros.

2.4 Adolescencia

La adolescencia es comúnmente entendida como la etapa intermedia entre la niñez y la vida adulta, que empieza con el logro de la madurez sexual y termina en el momento de asumir las conductas y responsabilidades de la vida adulta. Lo complejo e impreciso de la definición de la adolescencia se debe a la variedad intrínseca de esta etapa del desarrollo humano.

Para Diane E. Papalia, Sally Wendkos y Ruth Duskin, la etapa de la adolescencia es el momento de la vida en que la persona deberá definir quién es; su principal tarea es encontrar o formar su propia identidad. Para estas autoras, la adolescencia podría ubicarse entre los 12 y los 20 años (2001: 409-410). Los cambios físicos y hormonales son drásticos en esta etapa, tienen ramificaciones psicológicas, la mayoría de los adolescentes están más preocupados por su apariencia. Se puede observar en los adolescentes una acrecentada conciencia de sí mismos, marcada fuertemente por el juicio y el autoanálisis. Por estas razones, se ha dicho que los jóvenes en esta etapa son egocéntricos, es decir, muy centrados en ellos mismos. Sin embargo, parece que estas actitudes desempeñan un papel importante para el fortalecimiento de la estructura personal que se encuentra en pleno proceso de desarrollo (Papalia, Wendkos y Duskin, 2001: 413).

La adolescencia es una etapa de transición hacia la adultez y transcurre dentro de un marco existencial que le imprime características particulares, se trata de un periodo marcado por la preocupación de construir la identidad y la necesidad de establecer definiciones personales en el mundo de los adultos, todo acompañado de importantes cambios fisiológicos, cognitivos, emocionales y sociales (adaptabilidad). Según Papalia, Wendkos y Duskin,

[...] el más importante investigador en problemas de identidad durante la adolescencia es el psicólogo James E. Macia, quien define la identidad como “una organización interna de compromisos, autoconstruida de conductas, habilidades, creencias e historia individual”.

Para este autor, la identidad se forma en la presencia de crisis y compromiso. Por crisis entiende un periodo de toma de decisiones consciente, y por compromiso la inversión personal en una ocupación o sistema de modo de relacionarse con los demás (2001: 417).

El desarrollo físico e intelectual del adolescente lo hace cada vez más independiente de sus padres. Ésta es una de las grandes luchas del joven: abandonar la sumisión infantil y emanciparse de la autoridad paterna. El principal blanco de este esfuerzo es la dependencia emocional desarrollada en la niñez. Muchas veces, el adolescente en su afán por esta emancipación va a rechazar toda autoridad que en alguna forma le recuerde la subordinación a los padres. Dicha actitud, unida a frecuentes cambios del estado emocional, le provocan conflictos interpersonales con los adultos, que de forma general han sido denominados como brecha generacional.

El adolescente necesita definirse de nuevo a sí mismo. Sólo así volverá a haber continuidad y estabilidad en su vida. La identidad es la sensación de continuidad de la vida personal. En esta etapa, los jóvenes empiezan a identificarse más con los de su misma edad (aunque este proceso ya empezó en la infancia, sobre todo con la entrada a la escuela). Esta inclinación hacia las opiniones y formas de comportamiento de sus compañeros, puede significar falta de acuerdo con sus padres en una amplia gama de cuestiones.

Sin embargo, parece que en realidad dicha brecha no es tan profunda ni tan marcada: “sí bien es cierto que los adolescentes difieren mucho de sus padres en muchas cuestiones relativamente poco importantes, como el vestido y las diversiones, sus valores en cuanto a cosas importantes son con frecuencia bastante similares” (Papalia, Wendkos y Duskin, 2001: 452).

La adolescencia es pues, el proceso de hacerse mayor —de ser sí mismo, de valerse por sí mismo—, de llegar a la autonomía responsable, a lograr la madurez psicológica.

Enseguida se presenta la última parte del marco referencial, en donde se desglosan algunos conceptos de autoestima en los adolescentes, que sustentan la intervención con esta población, los cuales fueron tomados del libro “Dinámica de la familia: un enfoque psicológico sistémico”, de Gómez Herrera José (2004), y del libro

“El adolescente y sus retos; la aventura de hacerse mayor”, de Castillo Ceballos Gerardo, (2002), entre otros.

2.5 Autoestima en los adolescentes

Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un adolescente. Un adolescente con autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue. Y lo que es más, si el adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada, podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

La autoimagen incluye juicios valorativos sobre sí mismo. Esto último es la autoestima, que es el componente afectivo de la autoimagen, por lo que la autoestima mejora o empeora cuando lo hace la autoimagen. La autoimagen y la autoestima son elementos integrantes de la identidad personal e indicadores de cómo se va formando esa identidad.

Según Gómez Herrera, todas las personas importantes son significativas para nosotros y contribuyen diariamente a reafirmar nuestra autoestima, dependiendo del tipo y calidad de sus juicios o retroalimentaciones. La opinión de los otros contribuye a formar la imagen que tiene el adolescente de sí mismo; la autoimagen es la creencia o el conocimiento que tenemos de nosotros mismos, de nuestro cuerpo, acciones, actitudes y valores (2004: 111).

La persona con autoestima alta es capaz de reconocer sus logros, errores y limitaciones; en cambio, la persona con autoestima baja no es capaz de reconocer si hizo algo bien, esconde o justifica sus errores, y a veces evade su responsabilidad al culpar a otros. Según Castillo Ceballos,

[...] en la etapa adolescente la personalidad despierta, y van surgiendo capacidades cualitativamente nuevas que son decisivas para el desarrollo de la personalidad, y es verdad que en esta etapa surge un descubrimiento del yo que se da a través de:

1. El afán de originalidad que conlleva a una crisis de originalidad.
2. El nacimiento de la intimidad que conlleva al despertar de la capacidad de la vida interior.
3. La búsqueda de la identidad personal que conlleva a la aparición del pensamiento reflexivo.
4. La reformulación del concepto de sí mismo que conlleva al autoconocimiento, al ir obteniendo una imagen y una opinión de sí mismo (autoconcepto) (2002: 80).

El proceso de construcción de la propia identidad se favorece con un autoconcepto realista que conlleve estima de sí mismo, y se dificulta con un autoconcepto ilusorio acompañado de una escasa autoestima.

El fracaso en la formación de un concepto de sí mismo acorde con su “yo” real y con el mundo al que pertenece suele provocar en el adolescente una crisis de identidad. Pasa del “quiero ser yo mismo” al ¿Quién soy yo? Esta pregunta expresa la necesidad de buscar y encontrar la identidad personal, su reto o tarea es lograr una identidad coherente (Castillo Ceballos, 2002: 110).

El adolescente necesita definirse de nuevo a sí mismo. Solamente así volverá a haber continuidad y estabilidad en su vida. La identidad es la sensación de continuidad de la vida personal. La búsqueda de la identidad personal es la actividad más global de la adolescencia, ya que conlleva varias tareas:

- Optar por un sistema de valores.
- Elegir una ocupación dentro del mundo del trabajo.
- Elegir un patrón de conducta sexual o modelo de relación con las personas del otro sexo.
- Emanciparse de la tutela familiar (Castillo Ceballos, 2002: 99).

Los adolescentes se viven con la tarea o reto de lograr una identidad más coherente, por lo que pienso que, desde aquí es muy importante la seguridad en sí mismos, para la toma de decisiones libre, consciente y responsable, que les dará un dirigir el rumbo de

su vida y de su actuar; el ser capaces de optar por un sistema de valores, respetarse y tener confianza o seguridad en sí mismos, los ayudará a efectuar muchos cambios en este rubro de la seguridad en sí mismos (autoestima), si se lo proponen; y el que reconozcan e incorporen a su ser su valía por ser sí mismos, los desarrollará a no necesitar buscar en los demás reconocimiento, ya que ellos mismos pueden buscar y optar por alternativas, por lo que entonces su rango de acción se amplía y se emanciparán de dependencias, desarrollando de esta manera su seguridad en sí mismos, hacia una autonomía.

La adolescencia no se repite de forma idéntica en cada etapa histórica, en cada contexto social y en cada persona, por tanto, no existe un único o definitivo modo de ser adolescente. Por tal razón, creo que es fundamental para los padres, educadores y los facilitadores, tener en cuenta esta transición que lleva a una maduración progresiva de la personalidad. Es importante ayudar al adolescente a creer en sí mismo, ya que esto le permitirá internalizar la confianza o seguridad en sí mismo, y a convertirse de esta forma en un futuro en un adulto responsable con una estima elevada y capaz de luchar por sus convicciones. Es importante que los adolescentes se hagan conscientes de su responsabilidad en el ámbito de análisis de su existencia y encuentren respuesta a sus interrogantes ante quién se sienten responsables y de quién se sienten responsables. Esto lleva a una aceptación positiva y a desarrollar la capacidad de hallar por sí mismos cómo dirigir sus vidas.

En seguida, se presenta el análisis completo de la intervención, en donde se expone primeramente, el planteamiento y justificación del análisis, para lo cual fue necesario formular algunas preguntas de análisis, así como clarificar el método de análisis que se siguió, el cual fue cualitativo, para posteriormente, continuar con la sistematización de los datos, lo cual fue un proceso que se llevo a cabo de manera secuencial, que incluyó desde la recolección de la evidencia hasta la obtención de las categorías y subcategorías que muestran los cambios logrados en el grupo de adolescentes que asistieron al taller de autoestima. El perfil que siguió todo este proceso de análisis ha sido sintetizado y plasmado en un esquema que se expone al final del siguiente capítulo, como a continuación se verá.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN

3.1 Planteamiento y justificación del análisis

Como ya se ha mencionado anteriormente, el principal interés de realizar este análisis fue conocer el grado de impacto del taller en los adolescentes participantes, y esto fue a través de buscar e identificar los cambios concretos, de manera general, que se dieron en los cuatro adolescentes que asistieron con mayor regularidad al taller de autoestima. En otras palabras, se esperó obtener información que permitiera integrar y describir el provecho derivado de la intervención, por lo que, primeramente, se evaluó cualitativamente el proceso de la intervención, con el objeto primordial de buscar e identificar las repercusiones que tuvo el taller en los adolescentes. Cabe mencionar que no se buscó hacer una evaluación personalizada, sino de encontrar de manera grupal los cambios. También se buscó comprobar la información obtenida, y esto fue a través de triangular lo encontrado por mí, como lo reportado por los participantes, con las observaciones de la maestra titular del Centro de Desarrollo Comunitario-DIF No. 11, Martha Peredo, sobre este grupo de cuatro adolescentes que estaban inscritos en un curso de inglés, y al que asistían con regularidad, como una forma de confirmar si los cambios reportados, son percibidos por las personas ajenas al taller.

Para poder identificar cuáles fueron los cambios que se dieron en los participantes, el análisis se enfocó en la siguiente pregunta.

3.2 Pregunta de análisis

3.2.1 Pregunta general

¿Cuáles son los cambios que reportan los adolescentes en su relación consigo mismos, en la seguridad en sí mismos y en su relación con los demás, a partir de haber asistido a un taller de autoestima impartido desde las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona?

3.2.2 Preguntas específicas

- ¿Qué cambios reportaron los adolescentes en cuanto a un mayor conocimiento de sí mismos?
- ¿Qué cambios reportaron los adolescentes en cuanto a una mayor seguridad en sí mismos?
- ¿Qué cambios reportaron los adolescentes en su manera de relacionarse con el grupo?

3.3 Método de análisis y sistematización de datos

La metodología de análisis que se utilizó, fue una metodología cualitativa, ya que su amplitud encierra y conlleva una gran diversidad de enfoques y corrientes de investigación en las áreas sociales, y es a través de este amplio sentido por el que produce o arroja datos descriptivos. Taylor y Bogdan expresan, que la metodología cualitativa busca producir datos descriptivos a partir de las propias palabras habladas o escritas de las personas y de su conducta observable (1987: 19-20).

La investigación cualitativa es un método abierto que permite trabajar en la definición del problema de investigación, en el escenario donde se realiza la investigación, y en el método de recolección de datos, de manera flexible.

La investigación cualitativa implica la utilización y recogida de una gran variedad de materiales —entrevistas, experiencia personal, historias de vida, observaciones, textos históricos, imágenes, sonidos— que describen la rutina y las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas (Rodrigues Gómez, 1999: 32).

A través de esta metodología cualitativa, se pudo efectuar la investigación de los cambios que se presentaron en los participantes al taller de autoestima en la relación consigo mismos, en la seguridad de sí mismos y en las relaciones con los demás, a través de haber seguido holísticamente este modelo.

A continuación se describe por medio de qué instrumentos de recolección de datos se obtuvo información de los cambios o aprendizajes logrados en los

participantes, así como también se describe el procedimiento que se utilizó para organizar los datos (sistematización de los datos) y cómo, ya con ellos, se seleccionaron categorías que englobaron las evidencias encontradas y, finalmente, se presenta un diagrama con las categorías producto del análisis de los datos, que refleja la secuencia de los cambios (proceso de cambio en los adolescentes).

3.3.1 Recolección de la evidencia

Al estar impartiendo el taller, una de las preocupaciones y recomendaciones de los maestros, fue el recoger la mayor cantidad posible de datos, con el fin de que se tuviera material suficiente, para que posteriormente se pudiera efectuar la investigación. Para esto, se audiograbaron ocho de las nueve sesiones, de la segunda hasta la novena. La primera sesión no fue grabada, ya que se aplicó un cuestionario con el objetivo de recoger la mayor información posible acerca de los datos generales de los participantes, así como de las expectativas del taller. La última sesión, por haber sido el cierre del taller, se aplicó otro cuestionario, esta vez tanto a la maestra como a los participantes, con el objetivo de recoger la experiencia de todo el taller, por lo que únicamente se grabó la entrevista a la maestra y a cada uno de los cuatro participantes, quienes asistieron con mayor regularidad al taller. A continuación se describe la secuencia que se siguió en el proceso de análisis de la intervención.

3.3.2 Sistematización de los datos

El primer paso que se llevó a cabo para la sistematización de los datos fue transcribir en archivo electrónico las grabaciones de las sesiones y el diario de campo, el cual incluía las bitácoras que se llevaron de cada una de las sesiones. Las transcripciones de las grabaciones se acomodaron en una tabla de dos columnas: en la primera columna se plasmó el contenido de las grabaciones, por sesiones y dinámicas, y en la segunda columna se anotaron observaciones y percepciones de la facilitadora, acerca de lo que sucedió en la sesión, lo cual fue de gran ayuda para tener una visión más clara, y una continuidad de lo que pasaba en cada sesión.

El segundo paso fue el análisis de los datos, para lo cual, se imprimieron las transcripciones y se fue subrayando con marca textos de colores lo que resultaba relevante, utilizando un color diferente por tema. Se empezó por identificar aspectos de autoconocimiento y después de autoestima por ser éstos los temas del taller. Cabe mencionar que conforme se fueron leyendo y releando las sesiones, aparecieron otros aspectos que pudieron haber sido temas de investigación, como por ejemplo: el manejo del coraje de los hijos hacia los padres o hacia los hermanos, la expresión de sentimientos para valorar cualidades positivas reprimidas. Pero este trabajo fue desarrollado con el fin de identificar los cambios de una mayor autoestima y un mayor autoconocimiento en los participantes, ya que partió de la pregunta: ¿Cuáles son los cambios que reportan los adolescentes en su relación consigo mismos, en la seguridad en sí mismos y en su relación con los demás, a partir de haber asistido a un taller de autoestima impartido desde las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona? Al buscar respuestas a esta pregunta, primeramente, llevó a extraer de las transcripciones “evidencias”, que posteriormente se empezaron a agrupar respecto a los temas de autoestima y autoconocimiento.

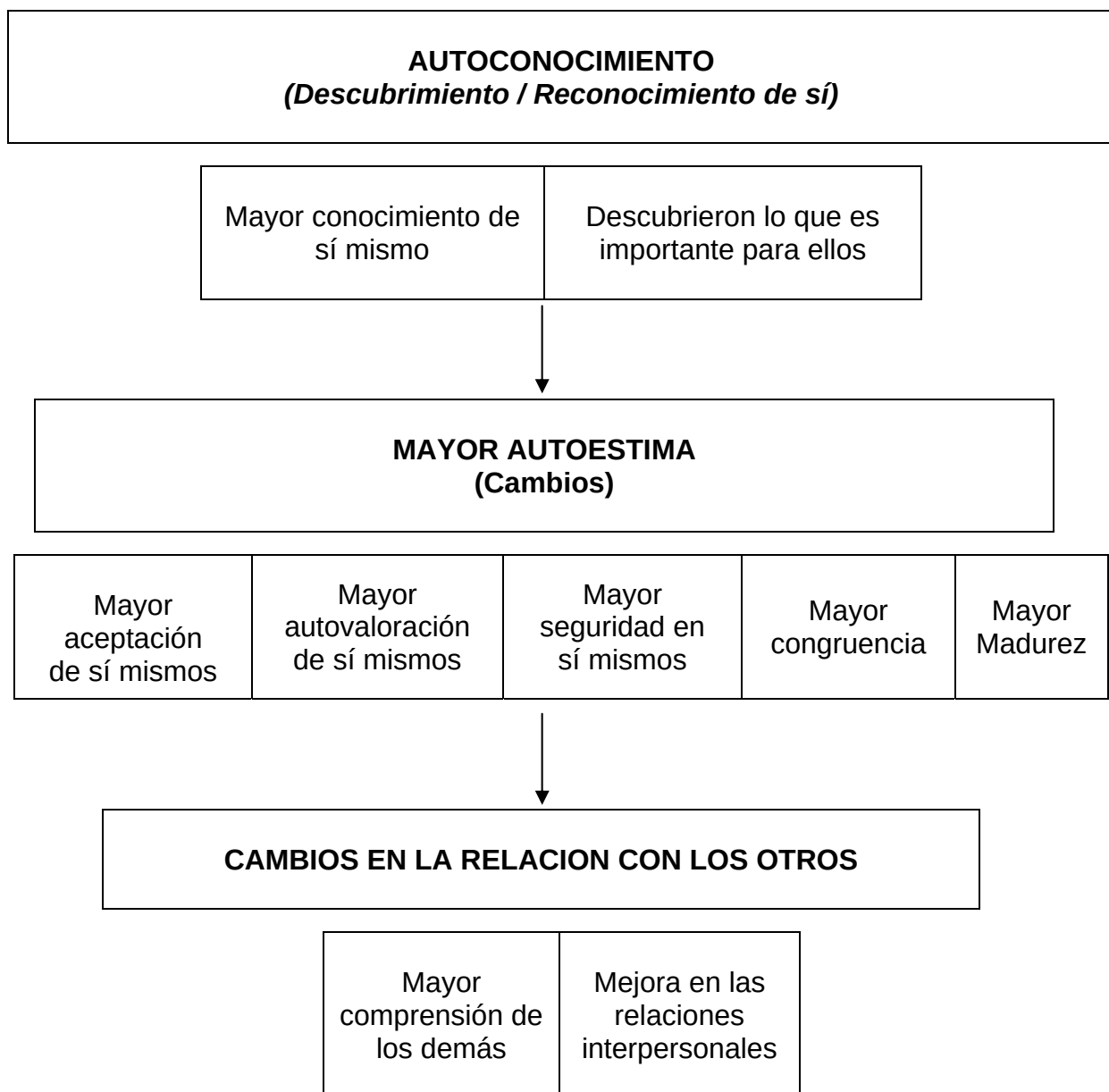
El tercer paso que se llevó a cabo para la sistematización de los datos, consistió en agrupar en categorías los temas comunes y las evidencias. Aquí se pudieron identificar tres grandes categorías y nueve subcategorías que permitieron visualizar y comprender la relación del autoconocimiento con la autoestima. Esta manera de agrupar en categorías y subcategorías, primeramente se plasmó en una tabla que resultó algo confusa, por lo que se vio la necesidad de regresar a la pregunta de investigación y volver a analizar la tabla con mayor detenimiento, para ver de qué manera se relacionaban; lo cual llevó a hacer más agrupaciones y reagrupaciones, ya que algunas eran similares y se absorbían en otras similares.

Este análisis que fue hecho a mayor profundidad, condujo a un cuarto paso, que consistió en sintetizar las reagrupaciones en un diagrama que mostrara de manera más clara el perfil que iban siguiendo las evidencias que se iban encontrando, hasta que finalmente se llegó a un diagrama de tres grandes categorías y nueve subcategorías.

A continuación se presenta el esquema de proceso de cambio que se dio en los cuatro adolescentes que asistieron con mayor regularidad al taller, en el que se podrá

observar que el mayor conocimiento de sí mismo que se dio en la mayoría de los adolescentes, les permitió lograr una mayor aceptación, una mayor autovaloración, una mayor seguridad, una mayor congruencia y una mayor madurez, que por consecuencia se reflejó en una mejor autoestima; y estos cambios les permitió a la mayoría de ellos, desarrollar una mayor comprensión y aceptación de los demás, y por ende una mejor relación interpersonal.

3.3.3 Esquema de proceso de cambio en los adolescentes



En seguida, se presentan los resultados del análisis a partir de este esquema de proceso de cambio que se dio en los cuatro adolescentes que asistieron con mayor regularidad al taller, se incluyen algunas evidencias reportadas por los mismos participantes, y también, algunos comentarios personales fundamentados en mi observación y deducción; y otros deducidos y fundamentados en conceptos teóricos; así como también, al final del capítulo, se triangulan los cambios reportados por los participantes con los comentarios expresados por su maestra titular del Centro de Desarrollo Comunitario-DIF, Martha Peredo, quien fue entrevistada al finalizar el taller, a manera de confirmar si los cambios que los adolescentes reportaron, así como los que personalmente observé, son percibidos por las personas ajenas al taller.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Como se mencionó en el capítulo anterior, a partir del análisis y sistematización de datos, se perfiló un esquema de los cambios que se presentaron en cuatro participantes que asistieron con mayor regularidad al taller; los cuales se engloban en los siguientes rubros:

- Autoconocimiento (Reconocimiento/Descubrimiento de sí).
- Mayor autoestima.
- Cambios en la relación con los otros.

A continuación se presentan los resultados que se dieron en cada uno de estos ámbitos.

4.1 Autoconocimiento

El autoconocimiento es el resultado de un proceso reflexivo por el cual la persona adquiere noción de su yo, o de sí misma, es decir, de sus propias cualidades y características. Como todo proceso, puede ser desglosado en diversas fases, tales como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación, entre otros. No puede haber, pues, autoestima sin autoconocimiento. De ahí la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal. En este grupo de adolescentes, el autoconocimiento de sí mismo se dio en dos ámbitos:

- a) Mayor conocimiento de sí mismos.
- b) Descubrir lo que era importante para ellos.

4.1.1 Mayor conocimiento de sí mismos

En este apartado tenemos que los participantes empezaron a conocer más cosas de ellos mismos que antes desconocían o no tenían presente, como aspectos de su propia personalidad.

Descubrí más como de mi personalidad [...] (Sesión 9, Elia, 2007).

Descubrí que aunque no me llevo bien con mi mamá [...] puedo estar ahí sin tantos pleitos (Sesión 8, Elia, 2007).

[...] al sacar mis problemas y desahogarme, me di cuenta de muchas cosas que no sabía (Sesión 9, Vero, 2007).

Me doy cuenta de cosas personales (Sesión 8, Amaro, 2007).

También, otros de los participantes empezaron a percibir que se expresaban de otras maneras y a conocer cosas que desconocían de sí mismos. Por ejemplo, Vicky descubrió que se expresaba de formas diferentes, así como descubrió aspectos de su personalidad que antes no tomaba en cuenta.

Yo descubrí a conocerme más, a expresarme de muchas maneras y a conocer cosas que yo no sabía de mí (Sesión 9, Vicky, 2007).

Pero el autoconocimiento no tuvo que ver nada más con aspectos de su personalidad, sino también con su forma de actuar y de sentir, por ejemplo, Elia descubrió que aunque es poco tolerante, también puede dar más de sí.

Yo a veces no me considero como una amiga porque a veces soy poco tolerante (Sesión 7, Elia, 2007).

Descubrí de mí q'c'q' puedo dar más de mí (Sesión 9, Elia, 2007).

Otros aspectos de autoconocimiento que descubrió uno de los participantes de sí mismo, fueron las máscaras con las que se relaciona con los demás.

Yo más que nada soy como que a momentos, si estoy en el trabajo, pues serio, si estoy con los amigos, pues alegre y te identifican así, porque por ejemplo, yo en mi casa puedo dar una cara y con mis amigos otra. A mí en mi casa me conocen de que soy bien, pero bien corajudo; pero, por ejemplo, yo aquí puedo ser una persona muy carismática, muy amigable y en mi trabajo pues soy otra (Sesión 2, Amaro, 2007).

Podemos ver que no necesariamente el que se conozcan las máscaras significa que dejan de utilizarlas, sino que ellos mismos reconocen sus diferentes modos de estar ante ciertas situaciones o entornos, en los que se ven en la necesidad de utilizarlas para protegerse.

También en este apartado del autoconocimiento, tenemos que una de los participantes empezó a clarificar sentimientos confusos que tenía, y cómo se estaba viviendo en el aquí y ahora, que la llevaron a descubrir que lo que tenía era miedo.

[...] soy muy ordenada, me gusta mucho la limpieza, me gusta reírme, soy una persona triste de vez en cuando [...] descubrí que tengo miedo (Sesión 8, Vero, 2007).

Este descubrimiento se dio debido a una vivencia del pasado que recordó, y al reflexionar y vivir la emoción, descubrió que esa manera de ser perfeccionista era porque se vivía con miedo. Sabemos que ocurren cambios cuando la persona adquiere una visión diferente de su mundo de experiencia como producto de una reorganización interna, y la conciencia acompaña a este proceso de reorganización, llevándola a modificar conductas sin mucho o ningún esfuerzo, tan pronto como haya tenido lugar la reorganización perceptual. La conducta no está influida o determinada en forma directa por factores orgánicos o culturales, sino primordialmente (y tal vez únicamente) por la percepción de estos elementos.

Así también, algunos de los adolescentes empezaron a tomar mayor conciencia de su forma de comportarse y narraron algunos de sus comportamientos, actitudes y conductas que les disgustaban, o que no se sentían a gusto con ellas, considerándolas

como un impedimento para ser mejores personas; por ejemplo, Amaro reconoció que no le gusta ser impulsivo ni poco tolerante, ya que le ha acarreado problemas y también él ha ocasionado muchos problemas por su forma de ser.

[...] otra cosa que no me gusta de mí tampoco, es que soy muy impulsivo, soy muy corajudo [...] no soporto pues la ineptitud, ya sea mía o de los demás, y eso es malo, porque me ha acarreado muchos problemas, y también acarreo muchos problemas (Sesión 5, Amaro, 2007).

Vero, por ejemplo, descubrió que el ser enojona y llorar, no la hace sentirse bien con ella misma.

[...] no me gusta que soy muy enojona y que esté llorando todo el día, no me siento bien (Sesión 8, Vero, 2007).

Podemos observar que el mayor conocimiento de sí mismos que se fue dando en la mayoría de los participantes, tuvo relación directa con descubrimientos de aspectos de su propia personalidad, y esto fue, a través de que empezaron a reconocer y tomar en cuenta, algunas formas de comportamiento ante diversas situaciones, como de algunos rasgos conductuales propios de los que no tenían conciencia. Esto fue para mí, lo que es el desarrollo humano, una experiencia con un fuerte sentido vivencial, que conlleva al crecimiento de la persona. Lo observado en este ámbito, de un mayor conocimiento de sí mismo, empezó a abrir la conciencia del adolescente, permitiéndole ir encontrando una orientación más acorde a sus propios rasgos y tendencias personales.

Se pudo comprobar que una vez que aumentaba en el adolescente el conocimiento de sí mismo, lo cual fue sobre aspectos propios de su personalidad, como de su manera de comportarse y reaccionar ante diversas situaciones, éste era capaz de expresar aquello que era realmente importante para él, como aquello que reconocía le molestaba y molestaba a los que lo rodean, como una forma de dar otra dirección a su manera de ser, y de tener mejor estima, como veremos a continuación.

4.1.2 Descubrieron lo que era importante para ellos

En este apartado del autoconocimiento, algunos de los adolescentes empezaron, algunos a descubrir y otros a expresar, lo que era importante para ellos, como una forma de ser mejores personas y poder realizarse. Por ejemplo, Amaro descubrió que debía vivir el presente, ya que éste es consecuencia de su futuro.

[...] la vida no avisa y... no la tenemos asegurada... tratar de vivir así el presente, sí, lo más que pueda, y sí, mis metas así, a corto plazo, porque son las más seguras de que las puedo llegar a cumplir... yo siento que el presente es lo único que te va a hacer ver el futuro, si estás haciendo bien las cosas en el presente, ya después también en el futuro (Sesión 4, Amaro, 2007).

Otro ejemplo, de algo relevante, para Elia, fue clarificar que le era importante estudiar una carrera y acabarla por difícil que ésta sea.

[...] acabar con una carrera por difícil que sea, a mí eso es lo que más me importa (Sesión 7, Elia, 2007).

Se puede ver en esta persona el reconocimiento de sus capacidades y habilidades para hacer las cosas por sí misma, así como la importancia que tiene para ella el estudiar una carrera, lo cual tiene que ver con sus metas profesionales y económicas, así como con su sueño de poder viajar.

Por otro lado, y dentro de este mismo rubro, algunos de ellos descubrieron otro tipo de cosas o situaciones que consideraban importantes, por ejemplo, Amaro descubrió la importancia que tiene para él, el que una persona sea sincera en la relación.

[...] te fijas que tienes que ser perceptible con todos lo demás, sus ojos, su mirada, sus manos... su tono de voz para ver si en realidad te está mintiendo o te está diciendo la verdad (Sesión 2, Amaro, 2007).

Dentro de este mismo apartado, Elia señaló la importancia que tiene para ella su manera de ser, y el primeramente ponerse atención a sí misma y a sus problemas, antes que a otros, tratando siempre de verlos de una manera positiva.

[...] Yo sola, yo sé lo que soy, sí me preocupa la gente, pero primero prefiero preocuparme por mis problemas antes de atender otros, y a veces pienso más en mí que en la demás gente [...] para mí es importante ver siempre lo positivo, si es negativo trato de verlo lo más bueno que se pueda (Sesión 7, Elia, 2007).

Vemos también, la importancia que algunos de los adolescentes le dan a sus relaciones interpersonales y a sus propias capacidades y habilidades en las que se basan para lograr metas futuras, de vida, profesionales y económicas, por ejemplo Amaro, quien expresó la importancia que tiene para él conservar a sus amigos, estudiar para después tener su propio negocio, y poder ayudar a su prójimo.

[...] conservar a mis amigos, para mí, también es importante, y... entrar a estudiar una carrera y después, tener yo, mi propio negocio, mi propia empresa, mi propio trabajo, para pues no hacer menos a la gente. (Sesión 5, Amaro, 2007).

Podemos ver que un mayor autoconocimiento de los adolescentes, también se dio, a través de valorar y expresar lo que les era importante, -sus sueños y aspiraciones- algo relevante, primero porque ellos lo mencionan, y segundo, porque en lo personal considero que la importancia que los adolescentes le dan a sus creencias, deseos, logros, aptitudes y actitudes, como a sus comportamientos, es la importancia que le ponen a su yo, que es un reflejo que está directamente vinculado con la autoestima, y a esto lo acompañan sentimientos de comodidad y libertad de tensión, que conllevan a una mejor aceptación y adaptación psicológica. Los adolescentes tienen un gran potencial creativo, que debe ser encauzado e integrado al desarrollo de su personalidad, para lograr un equilibrio interior basado en el conocimiento propio.

A continuación, se podrán observar algunos otros cambios que se dieron en algunos de los adolescentes, como un paso hacia una mayor autoestima.

4.2 Cambios en la autoestima

La autoestima aparenta ser un valor muy personalista, sin embargo, todo aquello que nos perfeccione como seres humanos, tarde o temprano se pondrá al servicio de los demás; y una vez que recorramos el camino, será más sencillo facilitar a otros el lograr por una vía más ligera esa mejora personal a la que todos aspiramos. El facilitar es, también, crear las condiciones mínimas, suficientes y necesarias, para favorecer la transformación de las personas, que lleva a que la persona, por sí misma, descubra y experimente la vida de una forma más consciente y satisfactoria, a través de la integración personal por medio de la toma de conciencia de sí misma y de su entorno, lo que la llevará a encontrar el sentido de la existencia que conduce a una mayor calidad de vida individual, familiar y social. Los cambios en la autoestima, en algunos de los adolescentes, se dieron en cinco ámbitos:

- a) Mayor aceptación de sí mismos.
- b) Mayor autovaloración de sí mismos.
- c) Mayor seguridad en sí mismos.
- d) Mayor congruencia.
- e) Mayor madurez.

4.2.1 Mayor aceptación de sí mismos

En este rubro, algunos de los participantes descubrieron que la imagen que tenían antes de sí mismos cambió y, por ende, la aceptación de sí mismos; por ejemplo, en el caso de Vero, ella reconoció muchas de sus cualidades, entre ellas la de ser una buena hija, lo cual generó que su autoestima se incrementara, como ella misma lo expresó:

[...] ya sé que soy una persona paciente, alegre, alivianada, un poco sentimental y que soy una buena hija, algo que dudaba un poco por mi familia [...] mi autoestima subió a diferencia de cómo la tenía antes y me siento mejor y feliz (Sesión 9, Vero, 2007).

En cambio, Elia reconoció cualidades dentro de sí de las cuales no se percataba. Con una mayor aceptación de sí misma, fue capaz de descubrir aquello que antes estaba oculto y que en realidad le brindaba satisfacción.

[...] Pues, de mí, qué cosas que antes no sé, ya no las tomaba tanto en cuenta, ahorita me di cuenta que sí las aprecio (Sesión 4, Elia, 2007).

Se puede ver, que esta mayor aceptación de sí mismos que empezó a darse en algunos de los participantes a partir del descubrimiento o reconocimiento de aspectos de sí mismos de los que no eran conscientes, generó que se elevara en ellos el grado de satisfacción consigo mismos y, por ende, que comenzara a incrementarse la tendencia a centrarse más en ellos mismos. La autoaceptación es el primer paso hacia el descubrimiento del yo real, las cualidades y defectos son integrados como partes esenciales de los caracteres personales que construyen a una persona. La personalidad comienza a funcionar como una totalidad y las cualidades que antes resultaban molestas son integradas en función de una mayor aceptación de sí mismos.

El siguiente paso hacia la mejora de la autoestima, se construyó a través de una mayor autovaloración de la persona, como se podrá ver a continuación.

4.2.2 Mayor autovaloración

La autovaloración es una guía elemental que sitúa a la persona como centro de su ambiente, le otorga determinación y seguridad para ejercer cambios en sí misma como en su entorno. La valoración está vinculada a la autoimagen del individuo. En este apartado tenemos que los participantes empezaron a tener una mayor conciencia de la valía de sí mismos, que probablemente antes no lo tenían en cuenta; por ejemplo, Elia descubrió que no importa lo que la gente piense, que tiene que valorarse ella misma.

[...] creo que, no importa lo que la gente piense de ti, que tú te valores (Sesión 7, Elia, 2007).

Por su parte, Vero descubrió que no tiene que buscar que la gente le diga que vale, sino que ella misma se tiene que dar cuenta por las cosas que va haciendo, y esto fue un cambio en su centro de valoración.

[...] yo digo que no tienes que ir con la demás gente a que, como quien dice, a que te diga “tú vales esto”, o sea tú mismo te tienes que ir dando cuenta de las cosas que vas haciendo y no esperar a que te digan “tú si vales o tú no vales nada” (Sesión 7, Vero, 2007).

Por otro lado, en este mismo rubro, algunos de los participantes empezaron a descubrir las personas que realmente son, y a considerarse valiosos, por ejemplo, Vero descubrió que es una persona que vale mucho por todas sus cualidades y esto la hace feliz.

Yo descubrí que soy una persona inteligente, expresiva, simpática, sentimental, y lo más importante que ya valgo mucho, y me siento feliz por eso (Sesión 9, Vero, 2007).

En cambio, otra de las participantes, Vicky, reconoció el autovalorarse con quererse primero a ella, antes que a los demás.

[...] si tú no te quieres, nadie te va a querer, entonces tú te tienes que querer primero, antes que a los demás (Sesión 7, Vicky, 2007).

Amaro reconoció que, simplemente por el hecho de existir y ser persona, vale y merece respeto.

[...] todas las personas valemos por el simple hecho de ser seres humanos y todas merecemos un respeto y un valor (Sesión 7, Amaro, 2007).

Podemos darnos cuenta, que fue de suma importancia que la mayoría de estos jóvenes hayan sido capaces de redescubrirse y tener confianza en sí mismos, ya que algunos reconocieron, y otros descubrieron que son valiosos, y esto les permitirá efectuar muchos cambios en este rubro si se lo proponen. Considero que las personas que se

autovaloran respetan la valía y así perciben la valía de los demás. Podemos ver que lo que se logró con este taller, fue que el adolescente se reconoció valioso y esto lo llevó a una mayor aceptación de sí mismo.

El siguiente paso en la construcción de una mejor estima, lo definió los cambios que se dieron respecto a la seguridad en sí mismos en la mayoría de los participantes de este taller, los cuales, a continuación se presentan.

4.2.3 Mayor seguridad en sí mismos

Una de las áreas que engloba la autoestima, es la percepción de la seguridad en sí misma de la persona referente a habilidades y logros, como puede verse, y en lo personal, distingo que algunos de estos adolescentes descubrieron y otros reconocieron algunas de sus potencialidades que los llevaron a cambiar la imagen que tenían de sí mismos, permitiéndoles sentir una mayor seguridad en sí mismos, desde expresar sus deseos, hasta para el logro de sus metas u objetivos.

Veremos en este apartado, que algunos de los participantes empezaron a percibir y a ser más conscientes de sus propias capacidades, que los fue llevando a reconocer y tener más seguridad en sí mismos; este confiar en los propios recursos, les permitió ir clarificando realmente lo que ellos querían, como fue el caso de Elia, quien distinguió claramente lo que ella quiere, independientemente de que su mamá le recomiende lo que sería mejor para ella.

[...] sí..., yo quiero trabajar en un lugar grande para enseñarme a manejar algo grande, como mi mamá tiene una estética, cree que yo puedo poner una; pero yo no quiero eso, yo quiero un lugar grande (Sesión 4, Elia, 2007).

Por otro lado, la seguridad en algunos de los participantes se desarrolló al reconocerse escuchados por sus compañeros, como es el caso de Vicky, quien expresó que fue adquiriendo más seguridad en sí misma al contar lo que sentía ante sus compañeros.

[...] aquí tuve un poco más de seguridad al contar lo que yo sentía. Ya siento más confianza y seguridad ante los demás (Sesión 9, Vicky, 2007).

También, Elia reconoció ser ya más segura en decir lo que piensa, así como en decidir lo que quiere.

[...] en mi casa yo no tenía la seguridad de decir lo que pensaba y ahora sí [...] cambié en ser más segura y ser capaz de decidir lo q' quiero (Sesión 9, Elia, 2007).

Podemos ver que el reconocimiento de características positivas de la persona, por sí misma, ayuda a fortalecer el sentimiento de seguridad, y es en esta seguridad donde se centra la capacidad inherente de cada ser para proyectar sus propias capacidades en función del cumplimiento o logro de sus aspiraciones y necesidades. La confianza en el propio potencial de la persona, es la base de la seguridad en sí mismo, y esta conlleva el del sentido de bienestar. La seguridad en sí misma le reafirma a la persona su capacidad de alcanzar sus metas.

Podemos darnos cuenta que algo importante, como fruto de este taller, sea que el adolescente por sí solo, en un futuro, encuentre soporte y apoyo en sus propios recursos, que se dé cuenta que es él mismo el que tiene las capacidades de afrontar retos, o de convertirse en un adulto más responsable, con una estima elevada, capaz de luchar por sus convicciones.

El siguiente paso hacia la mejora de la autoestima, se construyó a través de una mayor congruencia de la persona, como podemos ver a continuación.

4.2.4 Mayor congruencia

Cuando hay un desacuerdo entre la experiencia del yo y la del organismo, la tendencia actualizante de la persona opera de modo que unifica, es decir, tiene como efecto dirigir el desarrollo del organismo de forma autónoma y en sentido de la unidad. Las personas tenemos por naturaleza una tendencia espontánea hacia el desarrollo y despliegue de nuestras potencialidades, y a la unificación, es decir, a la congruencia.

En este inciso, se podrá observar que algunos de los participantes empezaron a descubrir que no podían actuar de una manera diferente a lo que realmente son, por ejemplo, Amaro descubrió que se sentía raro al actuar de una manera diferente a la que en realidad es.

Pues... yo la verdad sí me sentí raro [...] mi expresión y mi voz eran totalmente lo contrario... si entonces, pues sí me sentía un poco incómodo por el hecho de que [...] aquí estaba haciendo todo lo contrario, estaba haciendo algo ambivalente (Sesión 2, Amaro, 2007).

En esta misma línea, tenemos que algunos otros de los participantes reconocieron aptitudes que les ayudaron a ser más congruentes, tal es el caso de Vero quien descubrió que debe dejar que la gente la conozca como es, y Elia quien reconoció que no se puede ser algo que en realidad no se es.

[...] debo dejar que la gente me conozca siempre como soy y ser la misma. (Sesión 9, Vero, 2007).

[...] no puedes ser algo que en realidad no eres (Sesión 2, Elia, 2007).

Vero descubrió que para ella tenía sentido el ser congruente con ella misma, de lo contrario, se sentía mal con ella misma como con su entorno.

[...] ser así..., sí me hace sentido, pero cuando no, me deja mal, muy mal y no me siento bien, ni con mi familia (Sesión 6, Vero, 2007).

Algo importante que se logró con este taller, fue que algunos de los adolescentes sí disminuyeron algunas de sus defensas, tal vez no las eliminaron, y también desarrollaron un poco más su sentido de introspección, lo cual les permitió acercarse más a su propia imagen, a unificarse, a conocerse más, reconociendo lo que les pasa en circunstancias diferentes. Ya que, por ejemplo, algunos fueron capaces de reconocer

que utilizaban máscaras sociales, es decir, que no eran congruentes en ciertas situaciones, expresando su disconformidad en ello.

A medida que el adolescente logra avanzar en su conocimiento del “yo”, podrá ir descubriendo la diferencia que hay entre el “yo ideal” y el “yo real”, y se asumirá como realmente es.

Sabemos que cuando las incongruencias se descubren, es un avance en las cualidades de introspección y autoconocimiento, lo que genera seres más individuados y con mayores y mejores cualidades sociales, y esto también genera en algunos, un desarrollo de mayor madurez, que es otro paso hacia la mejora de la autoestima, como veremos a continuación.

4.2.5 Mayor madurez

La madurez en los adolescentes es una posibilidad de actuar, de aprovechar el tiempo, y no dejar pasar una ocasión sin utilizarla. La madurez en su sentido más amplio, es el estado en el que se ha alcanzado el crecimiento y desarrollo total. La madurez cognitiva o intelectual es el desarrollo completo de una conciencia humana (Branden, 1995:157). Algunos de los adolescentes mostraron signos de madurez, como el deseo de ser más responsables, más constantes, y hacer las cosas bien y por sí mismos; por ejemplo, Elia reconoció haber sido irresponsable en la secundaria, pero se daba cuenta de su capacidad para ser más responsable y poder lograr lo que quería, sobre todo el interés por estudiar el idioma.

[...] en la secundaria sacaba muy malas calificaciones en casi todas las materias, pero me doy cuenta que el inglés sí es importante, sí lo logro; sólo echarle ganas, echarle ganas (Sesión 4, Elia, 2007).

Por otro lado, en esta misma línea tenemos el caso de Vicky, quien comentó que en este taller, ella maduró un poco más.

[...] yo aprendí a ser una persona más grande, a madurar un poco, yo siento que crecí un poquito y aprendí a conocerme mucho más (Sesión 9, Vicky, 2007).

La adolescencia es un periodo de fuertes cambios, sobre todo en aquellos orientados a la identidad y la estructura. Cuando un adolescente se percibe a sí mismo como más maduro, ha resuelto una crisis en el desarrollo, es capaz de orientar su propia vida a la adaptabilidad constante según su propia estructura vital.

A continuación se reportan los cambios reportados por los adolescentes, que se dieron respecto a la relación con los otros.

4.3 Cambios en la relación con los otros

Una mayor autoestima o seguridad en sí mismos, genera cambios positivos en las personas, tales como un mejoramiento de sus relaciones familiares, un mayor entusiasmo por la vida, y una mayor independencia afectiva, como se vio en este grupo de adolescentes, que considero algunos de ellos lograron relaciones de más calidad, que les generaron una mayor estima. Los cambios en la relación con los otros, en algunos de los adolescentes, se dieron en dos ámbitos:

- a) Mayor comprensión de los demás.
- b) Mejora en las relaciones interpersonales.

4.3.1 Mayor comprensión de los demás

En este apartado, algunos de los participantes empezaron a descubrir la importancia de comprender al otro, que los llevó a entenderlos más. Por ejemplo, Amaro percibió que una de sus compañeras necesitaba más comprensión, mientras que con otra de ellas, se sintió privilegiado cuando ella, pese a no ser una persona abierta, le narró algunas experiencias de su vida.

[...] conocer que Elia no es una persona abierta y que soy privilegiado al contarme lo que le pasa en su vida [...] ahora caigo otra vez en la cuenta, pues, de por qué Vicky es así, se comporta así, o es muy seria o es muy vaga o es muy esto o lo otro... que necesita más comprensión (Sesión 7, Amaro, 2007).

Esta mayor comprensión y entendimiento de los demás, también se vio reflejada en la propia personalidad del adolescente, como por ejemplo, Amaro se vio reflejado en los ideales y aspiraciones de una de sus compañeras, dándose cuenta de que no sólo le pasaba a él, llevándolo a sentirse más motivado.

[...] ves en la otra persona que, por ejemplo, tú quieres hacer lo mismo que la otra persona y como que se junta y como que te motiva también a seguir, y a decir mmm, no soy solamente yo (Sesión 5, Amaro, 2007).

Pero esta comprensión de los demás no se dio sólo entre los compañeros del grupo, sino que empezó a darse con los miembros de su grupo familiar, como el caso de Elia, quien percibió que es capaz de comprender que su hermana es más chica, y necesita que la comprendan, la quieran y la apapachen.

[...] sí entiendo que mi hermana es más chiquita, y que necesita que la comprendan, que la quieran y que la apapachen (Sesión 8, Elia, 2007).

La comprensión es fundamental para el respeto e interacción verdadera con el otro. Cuando las fronteras de exigencia del yo se ven disminuidas, surge una mayor apertura e identificación con el otro, ya que se asumen los papeles individuales de cada quien y es posible vislumbrar las relaciones sociales con más respeto y aceptación, lo que conlleva al desarrollo de mejores relaciones con los otros, como veremos a continuación.

4.3.2 Mejora en las relaciones interpersonales

Considero que cuando la autoestima se eleva, las barricadas de insatisfacción y protección decrecen, por lo que las personas se vuelven más socializadas, y les es más fácil enfrentar las relaciones íntimas con un ego integrado y fuerte, el cual se reconoce con autonomía y valor. Cuando estas cualidades se despliegan, el ser es capaz de

abrirse a la experiencia y de tomar las relaciones como un proceso creativo y en constate transformación.

En este rubro algunos de los participantes descubrieron que ahora ya tenían más amigos que antes, que ya confiaban en otros amigos nuevos, por ejemplo, Elia reportó que ella confiaba en pocas personas, pero que ya en ese momento tenía amigos nuevos en los que también confiaba.

[...] yo confiaba en pocas personas, sólo en dos amigos, que tenía más de seis años conociéndolos, pero ahora ya tengo cuatro amigos, son cuatro, son hombres, y así como quieras o no, les cuentas todo, y ellos te cuentan todo, y nos peleamos también, como hermanos (Sesión 8, Elia, 2007).

Amaro reportó que se adaptó más al grupo, independientemente de que era el mayor y nuevo en el grupo.

Aunque no los conocía tanto, ya que soy nuevo, bueno me considero nuevo, y soy el más grande del grupo, sí pude adaptarme y he sabido convivir con mis compañeros (Sesión 8, Amaro, 2007).

Vero reportó que ya tenía una mejor relación con sus papás aunque aún no tanto con su hermana.

[...] tengo una mejor relación con mis papás, aunque no tanto con mi hermana [...] mi mamá ya trata de platicar más conmigo, aunque mi papá también (Sesión 8, Vero, 2007).

Como se puede observar en la cita anterior, no sólo se trató de un cambio en Vero en su forma de relacionarse con su familia, sino que esto mismo generó un cambio en sus padres en la forma de relacionarse con ella.

Por otro lado, la mejora en las relaciones interpersonales, se dio también, en algunos de ellos, al empezar a ser y sentirse más capaces de afrontar situaciones con

más tolerancia. Por ejemplo, Elia descubrió que aunque no se lleva bien con su mamá, lleva una mejor convivencia con ella.

Descubrí que aunque no me llevo bien con mi mamá [...] puedo estar ahí sin tantos pleitos (Sesión 8, Elia, 2007).

Como se ha podido ver en algunos de los resultados presentados en este capítulo, estos cambios no se presentaron únicamente al interior del grupo, sino que también empezaron a reflejarse en sus relaciones cotidianas, con su familia y sus amigos.

Independientemente de estos cambios observados y reportados, se consideró importante hacer un cierre de toda la experiencia en la última sesión del taller, para lo cual, se les pidió a cada uno de los cuatro adolescentes expresaran con una frase, lo que les había dejado el taller, es decir, lo que habían aprendido, o sentido, como estaban, como se iban, etc., recogiendo los siguientes comentarios:

- Amaro: Me voy tranquilo, y en cuanto a mi persona solamente reafirmo la persona que soy, este taller me sirvió para conocer más a las demás personas (Sesión 9, Amaro, 2007).
- Vicky: Este taller me sirvió para conocer a las demás personas, a expresarme de maneras distintas, a llevarme mejor con mi familia, ya que ya los entiendo un poquito más y ya me entienden un poquito más (Sesión 9, Vicky, 2007).
- Vero: Pues yo me voy feliz, este taller me ayudó a conocerme mejor y a expresarme mejor (Sesión 9, Vero, 2007).
- Elia: Este taller me ayudó a conocerme, a saberme expresar, sobretodo en mi familia decir lo que me está pareciendo bien y lo que no (Sesión 9, Elia, 2007).

A continuación se presentan los cambios a nivel grupal e individual, observados por la maestra titular del Centro de Desarrollo Comunitario-DIF No. 11, Martha Peredo, con quien estos cuatro adolescentes tomaban un curso de inglés, al que asistían con regularidad.

4.4 Cambios observados por la maestra del DIF

El cambio que empezó a darse en estos cuatro adolescentes fue percibido por su maestra del idioma inglés, Martha Peredo, quien reportó algunos cambios que observaba en ellos, tanto de manera grupal, como específicos en cada uno de los cuatro adolescentes que asistieron al taller, los cuales se exponen a continuación.

4.4.1 Cambios a nivel grupal

A nivel grupal, la maestra titular de la clase de inglés a la cual asisten el grupo de adolescentes a los que se impartió el taller de autoestima, Martha Peredo, reportó haberse dado cuenta que los cuatro adolescentes que asistieron regularmente y concretaron el taller, crearon nexos de amistad más profundos, ya que observaba una amistad más sincera entre ellos y hacia sus demás compañeros, su convivencia era más profunda y franca, con mayor confianza en sí mismos. Reportó también, haber observado una mayor seguridad en ellos mismos, que la reflejaban en una mayor apertura, participación y comunicación en su clase, así como en una mayor atención a las explicaciones que ella daba. Observó también que eran más serenos, ya que prestaban mayor atención a las explicaciones que daba, notando también que eran más cooperativos respecto al beneficio común, ya que buscaban integrarse y se integraban como equipo. También comentó que consideraba que los adolescentes eran más asertivos, ya que se dio cuenta que podían enfrentar problemas, contestando y eligiendo por ellos mismos con una mayor seguridad.

Los jóvenes que concretaron el curso crearon nexos de unión al compartir sus creencias, ideales y aspiraciones al darse cuenta que no están solos y que sus compañeros tienen sus mismos problemas [...] son más seguros, más abiertos, más participativos, con mejor comunicación y enfocados [...] más asertivos, porque pueden enfrentar problemas diciendo sí–no [...] al enfrentar problemas los jóvenes empiezan a actuar como adultos, razonando y mediando entre ellos y con sus antagonistas, son más serenos y cooperan para el beneficio común. Creo que tiene un enfoque personal y comunitario (Maestra Martha, cuestionario, 2007).

4.4.2 Cambios a nivel individual

Los cambios específicos de cada uno de los participantes al taller, observados por la maestra Martha Peredo: los cambios surgidos en Elia los resume en una mayor asertividad, una mayor integración grupal y una mayor seguridad en sí misma.

Para mí, Elia cambió mucho en ser más asertiva, también ya se integra más con el grupo, y es que, anteriormente, se sentaba aparte, aislada, y ahora noto que se integra con el grupo y se sienta entre ellos en diferentes lugares, su seguridad en sí misma mejoró mucho; por ejemplo, el día de la junta expresó “Sí va a ver problemas, me quedo, sí tengo que decir que algo está mal, lo voy a decir”, con un valor que no le conocía y, con una actitud que nunca le había visto (Sesión 9, maestra Martha, 2007).

Los cambios que observó la maestra Martha Peredo en Amaro, fueron los de tener una mayor prudencia y la manera de hacer equipo con sus compañeros al tomar una decisión.

Me gustó mucho como un día que se empezó con cierta dificultad, él les sugirió “No, no, tranquilos... llévensela calmada, primero hay que analizar las situaciones”. Y creo que el empezar a hacer equipo para analizar punto por punto, jeso estuvo muy bien! En estas actitudes es donde veo el cambio (Sesión 9, maestra Martha, 2007).

En cuanto a Vicky, los cambios que observó la maestra Martha Peredo fueron de una mayor madurez y seguridad en sí misma, así como también de una mayor asertividad, una mayor integración grupal y una mayor responsabilidad.

Era la que actuaba más como niña chiquita, a la que le tocaban los regaños, a la que no me faltaba regañar, y el otro día me llamó la atención que la que estaba regañando era ella, y es raro porque generalmente el que llevaba la batuta era Omar, y ella estaba regañándolo, y es que antes le guardaba y tenía como respeto, por el carácter tan especial que tiene Omar, y el que asertivamente ella le haya contestado “Yo no quiero hacer lo que tú, yo lo voy hacer como yo”. Estas actitudes de madurez, yo no se las había

visto a Vicky. También era de las que se apartaba y ya se integra más, y ya no les copia tanto a sus compañeros, ya es más responsable (Sesión 9, maestra Martha, 2007).

Los cambios que observó la maestra Martha Peredo, en Vero, fueron sobretodo de una mayor escucha, considerando que la están llevando a enfrentar los problemas de una manera más razonable.

Ella es muy impulsiva, es muy emocional, pero creo que está en el proceso de saber escuchar. Noto que está aprendiendo a saber escuchar, dándose cuenta que las cosas necesitan un orden, ya que el otro día escribió un recado “grosero” y le dije yo “No, eso no se hace así”, se acercaron dos de sus compañeras y también le dijeron “No, así no”, y dejó el papel, no de muy buen agrado, pero lo dejó; y yo siento que antes del taller, no lo hubiera hecho, se dio el tiempo de escuchar y eso es bueno, y es que ya cuando se escucha, ya se empieza a normar el criterio. Esto es para mí que ya empieza a actuar enfrentando los problemas como adulto, y eso es bueno, ya que es una forma para enfrentar los problemas de la vida, con una base que la llevará a encontrar el mejor camino de la solución (Sesión 9, maestra Martha, 2007).

Respecto a los resultados y lo comentado por la maestra, considero que este tipo de taller puede ser una oportunidad que puede tener una persona para reconocer y desarrollar mayores niveles de autoconocimiento y de autoestima, y poder así llegar a ser más auténtica y más eficiente, lo cual conlleva a un efecto positivo en su vida, que le ayudará a ser mejor persona y, por qué no, también a dirigir su vida inteligentemente. Creo que la persona desarrolla por sí misma armas suficientes para enfrentarse a sus problemas personales y familiares, como a los de una sociedad tan problemática y confusa como la actual.

Enseguida se presenta el dialogo con los autores, en donde se busca contestar a la pregunta de investigación de una manera amena, para lo cual se han vinculado de manera reflexiva los cambios encontrados en los cuatro adolescentes con los conceptos y constructos teóricos de los autores en los que se fundamentó la intervención.

CAPÍTULO V. DIÁLOGO CON LOS AUTORES

En este capítulo se presenta el diálogo con los autores, respecto de las tres grandes categorías que surgieron de la intervención, buscando con ello contestar a la pregunta de investigación. Como ya se mencionó en el capítulo III, la primera de las categorías fue el autoconocimiento, la segunda categoría cambios en la autoestima, y la tercera fue cambios en la relación con los otros.

El enfoque centrado en la persona tiene como centro a la persona, y Rogers deposita una confianza respecto de su relación consigo misma y con las demás personas. Rogers menciona que el organismo humano está dotado de un sistema regulador mediante el cual dirige su conducta hacia la satisfacción de sus propias necesidades. “Rogers asigna al organismo la capacidad de valorar experiencias, impresiones y estímulos...” (Quitmann, 1989: 132). En otras palabras, el organismo es el centro de cualquier experiencia que incluye todo aquello que ocurre internamente en el organismo, y esto constituye el campo fenoménico, que es el marco de referencia individual conocido sólo por la persona.

Rogers está íntimamente convencido de que cualquier organismo vivo, y también el hombre, está dotado de una tendencia a la actualización. La tendencia de actualización es la escala para la valoración, es decir, el organismo valora un suceso como positivo, si éste refuerza la tendencia de actualización, y como negativo, si la contradice (Quitmann, 1989: 132).

La valoración organísmica es el constructo que conduce a la persona a tomar contacto con su integridad corporal holísticamente (en sus dimensiones física, emocional, mental, social y trascendental). Esto es: la sabiduría organísmica, que es una fuerza de crecimiento, es un medio para que se dé el funcionamiento pleno de la persona. Respecto de estas afirmaciones, sabemos que uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la conciencia de sí mismo. La capacidad de establecer una identidad y darle un valor, que generalmente, en el ser humano empieza en la adolescencia. “La adolescencia, es el proceso de hacerse mayor, de llegar a la autonomía responsable, de lograr la adultez psicológica y social” (Castillo, 2002: 13). Durante la adolescencia se manifiestan ciertos cambios a nivel

socio-afectivo, físico y cognoscitivo, se desarrolla además la capacidad de reflexionar y pensar sobre sí mismo

El concepto de *sí mismo* es el significado que las distintas percepciones, sensaciones y experiencias tienen para la persona. Rogers señala que: “el auténtico *sí mismo* se descubre naturalmente en las experiencias propias, sin pretender imponerse a ellas” (2006: 109). Para Branden, cada etapa del desarrollo implica un movimiento hacia una mayor autonomía (1990:142). Con el inicio de la adolescencia la personalidad “despierta”, y el adolescente trata de conocer su mundo interior, nace la intimidad personal, que es necesidad de estar consigo mismo y de autopoerse. Según Castillo, también surge la tendencia a autoafirmarse como un “yo” diferente e independiente por medio de recursos muy variados: condiciones excéntricas, lenguaje propio, acciones exageradas, rebeldías, etc. (Castillo Ceballos, 2002: 90), y a medida que el adolescente avanza en el proceso de autoconocimiento va obteniendo un concepto y una imagen de *sí mismo* —autoconcepto—, que incluye juicios valorativos sobre *sí mismo*. Esto es la autoestima, la cual es el componente afectivo del autoconcepto. El autoconcepto y la autoestima son elementos integrantes de la identidad personal (Castillo Ceballos, 2002:110). Referente a este punto, los adolescentes que asistieron al taller, y que reflexionaron en su autoconcepto, desarrollaron una mayor confianza en *sí mismos*, y la autoestima se vio reflejada en ellos como una autoevaluación propia de la capacidad de tener confianza y respeto por *sí mismos*.

Respecto de esta afirmación, vimos que en los adolescentes se presentaron diversos cambios en su relación consigo mismos, y fue a partir de un mayor autoconocimiento, lo que les permitió a algunos descubrir aspectos de su personalidad relacionados a su forma de actuar y de sentir, así como reconocer lo que era importante para ellos, lo cual les permitió a algunos de ellos empezar a percibirse más capaces de afrontar ciertas situaciones y problemas propios, como varios de ellos lo expresaron.

Según Rogers, cuando un individuo se abre a la experiencia (esto es el extremo opuesto a una actitud de defensa), se vuelve más abiertamente consciente de sus propios sentimientos y actitudes, tal como existen en él a nivel orgánico, y esto lo vuelve más realista en su actitud frente a la gente, y a las situaciones y problemas nuevos. “En una situación nueva, la persona es capaz de aceptar los hechos tal como son y no los

distorsiona con el objeto de que se ajusten al modelo que le sirve de guía” (2006: 109-110). Esto es, que en la persona se desarrolla de manera adecuada la integración y aceptación de sí misma. Ello significó para algunos de los adolescentes, que algunas de sus creencias perdieron su anterior rigidez, y que pudieran empezar a tolerar la ambigüedad y soportar gran cantidad de pruebas contradictorias, sin verse obligados a poner fin a la situación.

En la experiencia de Rogers, el objetivo más deseable para el individuo, la meta que persigue a sabiendas o inconscientemente, es llegar a ser él mismo (2006: 104). Respecto de este mismo punto, un mayor conocimiento que se dio en los adolescentes, fue también el reconocimiento de algunas de sus máscaras, lo que se ocultaba detrás de ellas, así como los efectos que tenían en sus vidas, y esto era debido a que no había una coincidencia entre la percepción y la experiencia, lo que generó en algunos de ellos procesos defensivos, que se manifestaban a través de la utilización de máscaras. Este reconocer, les generó una mayor reflexión, que les permitió darse cuenta de algunos de sus diferentes modos de estar en ciertos entornos, en los que se veían en la necesidad de utilizar máscaras para protegerse.

El que la persona llegue a “ser ella misma, implica descubrir la unidad y armonía existentes en sus verdaderos sentimientos y reacciones, y no tratar de imponer una máscara a su experiencia o imprimirle una forma o estructura que distorsione su verdadero significado” (Rogers, 2006: 109). A esta apreciación, encontramos que algunos de los participantes empezaron a descubrir que no podían actuar de una manera diferente a lo que realmente eran. Un ejemplo de lo que venimos diciendo, lo expresó Amaro, quien reconoció que, en una situación de incongruencia, se sintió raro, descubriendo que su expresión corporal y su tono de voz eran lo contrario a como se percibía normalmente, expresando su incomodidad ante esto que consideró ambivalente. En esta misma línea, tenemos que algunos otros de los participantes reconocieron actitudes que les ayudaron a ser más congruentes, tal es el caso de Vero quien descubrió que debía dejar que la gente la conociera como realmente era, y Elia quien reconoció que no se puede ser algo que en realidad no se es. Esto es, para Rogers, cuando la persona, de manera consciente, deja de ser lo que no es; es decir, se despoja de sus máscaras (Rogers, 2006: 159).

Rogers afirma que en la libertad y seguridad de una relación comprensiva, “el cliente comienza a avanzar hacia la autonomía; esto significa que elige paulatinamente las metas que él desea alcanzar. Se vuelve responsable de sí mismo” (2006: 155). Como prueba de esta afirmación, hemos visto en el capítulo anterior que, la mayoría de los adolescentes empezaron a presentar diversas cualidades de una persona más integrada y madura, que se reflejaron en una mayor autoestima, lo cual se fue logrando, primeramente, a través de un mayor conocimiento de sí mismos, que les generó: mayor aceptación, mayor autovaloración, mayor seguridad, mayor congruencia y mayor madurez en sí mismos, dentro de los diversos cambios que se dieron (ver Diagrama en el capítulo III, p.65). Cuando la persona alcanza su desarrollo en relación con un ambiente de aceptación y respeto incondicional, el sujeto se percibe a sí mismo de modo tal que todas las experiencias relativas a su yo le parecen dignas de consideración positiva, y “siente cada vez más una consideración positiva incondicional hacia sí mismo” (Rogers, 1998: 49-50).

En esta línea, Branden expone que el nivel de autoestima tiene profundas consecuencias en cada aspecto de la existencia, esto es: “El nivel de nuestra autoestima influye en nuestra forma de actuar en el entorno, en el trato con la gente, y en el plano personal, influye en el nivel de felicidad que se alcance”. Comenta también que: “una autoestima saludable se correlaciona con la racionalidad, el realismo, la intuición, la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios” (1995:22). Como hemos podido ver en el capítulo IV, algunos de los participantes descubrieron que la imagen que tenían antes de sí mismos cambió y, por consecuencia, la aceptación de sí mismos. Rogers comenta que “la aceptación de sí mismo constituye y representa el comienzo del cambio” (2004:31). La persona experimenta una sensación de mayor realidad y autenticidad, “Pareciera que el individuo está aprendiendo a aceptarse a sí mismo —y a serlo—” (Rogers, 2004:33). Respecto de esta afirmación, tenemos a Vero, quien expresó que al reconocer muchas de sus cualidades, se dio cuenta que era una buena hija, algo que ella dudaba, un poco por el autoconcepto, proveniente de una valoración condicional que tenía de sí. Este autodescubrimiento, del que no se percataba anteriormente, le generó una mayor autoaceptación, incrementando en sí su autoestima y satisfacción consigo misma, como

ella misma lo expresó. Para Branden, aceptarse a sí mismo es uno de los pilares de la autoestima (1995: 86), y una persona que se acepta y autovalora, es una persona que se siente merecedora de ser feliz (1995:22). Esta actitud puede inspirar a una persona a enfrentarse a lo que más necesita encontrar, sin derrumbarse en el odio a sí misma, sin rechazar el valor de su persona o abandonar la voluntad de vivir (Branden, 1995:112).

Rogers expresa, en su teoría del funcionamiento óptimo de la personalidad, que “el individuo tiene la capacidad de simbolizar su experiencia adecuadamente en la conciencia, y la tendencia a ejercer esa capacidad”, lo cual es sinónimo de adaptación psicológica perfecta, madurez y congruencia (1998:81 y 83). En esta teoría, considera dos características fundamentales de la persona integrada: autoaceptación personal y aceptación de los otros, en cuanto a personas individuales y personas en grupo–sociedad. La primera característica explica el grado de satisfacción que alcanza la persona cuando, al aceptarse a sí misma y a sus peculiaridades, desarrolla un autoconcepto positivo y congruente, esto es, una mayor aceptación de sí, y es muy parecido a la autoestimación, es decir, a la valoración que alguien hace de sí mismo o autoestima. Cuando la persona alcanza su desarrollo en relación con un ambiente de aceptación y respeto incondicional, el sujeto se percibe a sí mismo de modo tal que todas las experiencias relativas a su yo le parecen dignas de consideración positiva, “siente cada vez más una consideración positiva incondicional hacia sí mismo” (Rogers, 1998:49 y 54).

Podemos ver que el reconocimiento de características positivas de la persona, por sí misma, ayuda a fortalecer el sentimiento de seguridad, y es en esta seguridad donde se centra la capacidad inherente de cada ser para proyectar sus propias capacidades en función del cumplimiento o logro de sus aspiraciones y necesidades. La confianza en el propio potencial de la persona, es la base de la seguridad en sí mismo, y esta conlleva el del sentido de bienestar. La seguridad en sí mismos le reafirma a la persona su capacidad de alcanzar sus metas. A propósito de este punto, en algunos de los adolescentes se empezaron a dar signos de cambio en su autonomía y seguridad en sí mismos, y esto fue, primeramente, a partir de que empezaron a percibirse y a ser más conscientes de sus propias capacidades, lo cual generó que empezaran a confiar más en sus propios recursos, llevándolos a desarrollar una mayor seguridad en sí mismos.

Respecto a esto, Elia expresó, que quería aprender a manejar un lugar grande, un spa, y no una estética como tenían y le recomendaban en su familia. Según Rogers, “la persona que experimenta un proceso, es una persona que desarrolla confianza en su propio organismo y hace valoraciones a partir de sí misma. [...] Cuando el individuo es interiormente más libre, descubre que su propio organismo merece confianza, reconoce que en él reside la facultad de elegir” (Quitmann, 1989:133).

Por otro lado, encontramos que en algunos de los adolescentes se elevó su autoestima, decreciendo su autoprotección o máscaras, volviéndose más socializados, más integrados, con más autonomía y seguridad en sí mismos; algunos de los participantes descubrieron que ya tenían más amigos que antes, que ya confiaban en amigos nuevos. Por ejemplo, Elia descubrió que ella confiaba en pocas personas, pero que ya en ese momento tenía amigos nuevos en los que también confiaba. En esta línea, algunos de los participantes, reconocieron y expresaron ser más auténticos y congruentes. El ser una persona más auténtica y congruente es un signo de madurez, y en esta dirección, como se ha visto, algunos adolescentes reconocieron haber logrado una mayor madurez. Para Branden, la madurez significa que cada uno de nosotros es responsable de su felicidad y autoestima (1990:155).

Por otro lado, la mejora en las relaciones interpersonales se dio de muy diversas y variadas maneras en este grupo de adolescentes; por ejemplo, Elia descubrió que aunque no se llevaba bien con su mamá, ya tenía una mejor convivencia con ella.

El proceso de cambio que empezó a darse en la mayoría de los adolescentes que participaron con mayor regularidad al taller, se dio de diversas maneras y en diferentes grados de profundidad, y estuvo relacionado con su libertad de elección y decisión en su autoconocimiento, que fue el medio a partir del cual se empezaron a generar los cambios a nivel personal en cada uno de ellos. Este proceso de cambio fue percibido por su maestra del idioma inglés, Martha Peredo, quien reportó algunos cambios que observaba en ellos, tanto de manera grupal como de manera individual en cada uno de ellos, como se vio en el capítulo anterior.

A continuación se presentan algunas conclusiones, a las que se llegó, derivadas de la experiencia de haber intervenido.

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES

Esta tesis reporta la intervención efectuada a través de un taller de autoestima, con un grupo de cuatro adolescentes, que asistían regularmente a tomar clases de inglés, en un Centro de Desarrollo Comunitario-DIF No. 11.

La pregunta central de esta investigación fue: ¿Cuáles fueron los cambios que reportaron los adolescentes en su relación consigo mismos, en la seguridad en sí mismos y en su relación con los demás, a partir de haber asistido a un taller de autoestima impartido desde las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona?

Uno de los aspectos más estudiados por la psicología es aquel que se refiere a cómo se concibe el hombre a sí mismo, que a través de la historia se le ha dado muy diversos nombres, sin embargo, esta investigación se enfocó a la seguridad que tenían los participantes en sí mismos, primeramente porque fue una necesidad detectada, y porque juega un papel muy importante dado que influye en sus relaciones con el medio y consigo mismos, y por tanto, es capaz de forjar o debilitar la autoestima de la persona, independientemente de que se encuentre conformada por las experiencias de vida de la persona.

Para Rogers, la sabiduría orgánica es la capacidad del ser humano de valorarse a sí mismo. Afirma que esta valoración está en constante evolución, ya que los valores no son siempre los mismos, ni tampoco son rígidos. Las experiencias de vida vitales, aquellas que promueven y actualizan al organismo, las que estimulan la tendencia actualizante, serán percibidas como positivas, y aquellas que la dificultan, serán consideradas como negativas (Quitmann, 1989:132). Esta sabiduría fue lo que hizo que los adolescentes se valoraran y aceptaran a sí mismos, desarrollando una mayor seguridad en sí mismos, a través de una autovaloración de sus capacidades y potencialidades.

A través de la realización de este trabajo se pudo constatar de diferentes maneras, que la seguridad en sí mismos y su autoestima, en la mayoría de los participantes se vio modificada, y esto se dio en varias ocasiones durante el curso de la intervención, como reportaron los mismos participantes en sus diversos comentarios; señalaron cómo habían resuelto de manera diferente —con más respeto hacia los otros, como con más

confianza en sí mismos—, algunas dificultades de la escuela, del trabajo y, especialmente, con su familia nuclear.

Los adolescentes en su mayoría reportaron cambios concretos, que manifestaron al expresar cómo se percibían a sí mismos, como hemos visto, algunos se consideraron más seguros, otros más responsables, otra de ellos más madura, etc. Se recordará que antes del taller, en la mayoría de los jóvenes la autoestima estaba centrada en diversas necesidades, tales como: necesidad de sentirse integrados, necesidad de conocerse a sí mismos, necesidad de ser mejores personas, necesidad de ser aceptados, necesidad de ser más sociables y necesidad de saberse comunicar, entre otras.

En los resultados del análisis de la intervención que se presentaron en el capítulo IV, se puede observar que los cambios en los adolescentes se dieron, primeramente, en un mayor autoconocimiento, que se dio a través de reconocerse a sí mismos y de descubrir lo que les era importante y significativo en ese momento de su vida, y este mayor autoconocimiento generó una mayor autoestima, que se fue dando paulatinamente, a través de mayor conocimiento de sí mismos, mayor aceptación, mayor autovaloración, mayor seguridad, mayor congruencia y mayor madurez, que a su vez generaron cambios en la relación con los otros, expresados en una mayor comprensión hacia los demás, que por consecuencia los llevó a una mejora en las relaciones interpersonales.

La autoestima y seguridad en sí mismos, es estar dispuesto a ser consciente de que se es capaz de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y de que se es merecedor de la felicidad (Branden, 1995: 21 y 22). La autoestima es el contexto básico en el que se actúa y se reacciona. La respuesta a los acontecimientos la conforma, en parte, la idea de quiénes somos y quiénes creemos que somos.

Enseguida, se presentan como conclusiones algunas afirmaciones —producto de mis aprendizajes y logros muy personales—, en relación a la intervención como medio para el desarrollo de una mayor autoestima y seguridad en sí mismos, en la que actué como facilitadora de ese proceso de cambio con un grupo de cuatro adolescentes, como se ha venido diciendo a lo largo de este trabajo.

Primeramente considero que se logró una relación cercana y transparente con los participantes, la cual fue construida basada en el respeto, la aceptación incondicional y

la confianza, que ayudó a que se creara el clima que sin duda hizo posible que nos mostráramos a nosotros mismos, de una manera más transparente y auténtica, siendo capaces de reflexionar, desarrollar y compartir aprendizajes más profundos. Personalmente, me di cuenta que el sentirme aceptada y escuchada por los participantes, me ayudó a abrirme más y a estar más con ellos, así como a prepararme más, con el interés de que los adolescentes logaran lo mejor. Considero que logré responder al compromiso contraído —que siempre vi como un reto—, de una manera agradable que me dejó satisfecha, ya que confié en mis propios recursos y, pienso que fui capaz de reconocer los recursos y necesidades del grupo. Pienso que esta intervención, independientemente de que fue para mí un reto y un aprendizaje, significó mucho tanto para los adolescentes como para mí, por lo que pude observar que les generó para su vida personal a la mayoría de los participantes. También, esta intervención me llevó a reflexionar y, por consecuencia, a reconocer algunas de las actitudes en las que tengo que mejorar, y son por ejemplo: mi manera de actuar, la cual considero deberá ser más espontánea; también, debo de involucrarme más y esto es en el sentido de abrirme y compartir más mis experiencias y vivencias con los otros, así como confiar más en mis percepciones y efectuar las cosas con mayor soltura. Considero que también me ha servido para valorar aún más mi sabiduría orgánica, y creo que puedo aún dar más y facilitar mejor; deduzco que en esta intervención apliqué lo aprendido en la maestría, esforzándome por hacer siempre lo mejor a mi parecer. Cabe mencionar que me fue difícil y sobretodo muy retador, y que los logros obtenidos me dejaron en paz y con muchos deseos de seguir preparándome mejor. En lo personal, con esta intervención, aprendí a soltar el control y a escuchar a los participantes, lo cual me llevó a moverme en función de sus necesidades y no en función de las mías, y esto para mí fue actuar de una manera diferente, ya que aprendí a confiar en la tendencia actualizante de los otros.

Por otro lado, dentro de este apartado de conclusiones, encontré que algunos adolescentes se sienten incomprendidos, por el sentimiento de que sus padres no los aceptan como son y tratan de imponerles formas de ser (actitudes), y es por esto que se sienten rechazados u oprimidos, existiendo algo de insatisfacción. Pero también me

di cuenta de sus expectativas en la vida, de las cuales planean la manera de alcanzarlas, así como de un gran deseo de querer ser mejores.

La intervención me llevó a conocer un poco más, sobre qué es lo que pasa en un adolescente, en su vida más íntima, en su trayectoria de vida, y qué lo lleva a salir adelante, es decir, el mundo del adolescente, el cual está lleno de expectativas y significados, así como a comprobar que luchan con las herramientas que tienen, apoyándose en su familia nuclear, en la familia extendida, y en Dios, y que difícilmente se dan por vencidos, ya que mantienen el deseo de lograr sus sueños.

A manera de cerrar este apartado, se concluye que la intervención ofreció y abrió otro panorama a los adolescentes que regularmente asistieron al taller; es importante resaltar que, independientemente de los resultados que se obtuvieron, se considera que esta intervención abrió una mayor conciencia en el adolescente hacia una mayor valía y estima en cada uno de ellos, lo cual les permitirá tomar las riendas de su vida con una mayor conciencia y seguridad en sí mismos. Del mismo modo, también se tiene el convencimiento de que este tipo de trabajo aporta mucho al Desarrollo Humano, ya que hace mucho bien a los adolescentes, porque tan sólo facilitarle a las personas el ser ellas mismas y que ellas sean las que encaminen su vida tomando decisiones, sintiéndose con una mayor seguridad en sí mismas, que a su vez conlleva a ser responsables de las consecuencias, es para mí un crecimiento de la persona y un logro personal.

En seguida se presentan algunas propuestas derivadas de la experiencia de haber intervenido, las cuales deduje después de una reflexión seria, en donde expreso algunos deseos, que considero serían de gran importancia en este tipo de instituciones (DIF), respecto del campo del Desarrollo Humano.

CAPÍTULO VII. PROPUESTAS

Considero que el Desarrollo Humano se debe de implementar en poblaciones de adolescentes, por ser ellos los que en un futuro estarán al mando de nuestro gobierno y sociedad, ya que el ser personas reflexivas y responsables de sus acciones y entrega, facilitará el lograr un crecimiento social y económico más saludable. Esto lo planteo de esta forma, debido a que existe un compromiso entre el individuo y la sociedad en cuanto a lo que un ser humano elige ser, y creo que dicho compromiso y cumplimiento está en función de todo el grupo social —individuo y sociedad— en cuanto se tiene una participación imprescindible con la persona, ya que el hombre se hace y crece en la relación con los otros.

Los proyectos de vida elaborados por los adolescentes serán y cambiarán de acuerdo a las experiencias y oportunidades que se les presenten en su desarrollo, y es en este desarrollo donde habrá que enfocarse en generar las actitudes y habilidades básicas del Enfoque Centrado en la Persona; considero que a partir de esta visión anteriormente planteada, se fomentarán entonces unos aprendizajes más significativos y, por consecuencia, más duraderos. A partir de la experiencia con la intervención, esta opinión y percepción, deduce y propone:

1. Se implemente el Desarrollo Humano en los Centros de Desarrollo Comunitarios, como un curso más de los que ofrece.
2. Presentar, aplicar y, en su defecto, modificar este taller de autoestima, para su aplicación en estos centros.
3. Diseñar y validar un instrumento que permita evaluar la autoestima y seguridad en sí mismos de los adolescentes.
4. Difundir técnicas y cursos, que ayuden al crecimiento de las personas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Arriaga Zaragoza, Jorge Osvaldo (2003). *El desarrollo del potencial humano en estudiantes con dificultades académicas durante su primer año de estudios en la preparatoria*, ITESO, Guadalajara, México.
- Basurto Alvarez, Rossana (2003). *Autoestima y expresión de sentimientos*, ITESO, Guadalajara, México.
- Bayardo Casillas, María Guadalupe, 2007. *La danza mexicana pre-hispánica como medio de sensibilización autoconocimiento para el desarrollo humano con un grupo de mujeres*, ITESO, Guadalajara, México.
- Branden, Nathaniel (1990). *El respeto hacia uno mismo*, Paidós, México.
- (1995). *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, México.
- Caldú Zatarain, María Isabel (2004). *El Enfoque Centrado en la Persona como propiciador de autoconocimiento en un grupo de mujeres trabajadoras de un invernadero de flores de Copalita*, ITESO, Guadalajara, México.
- Castellanos Díaz, Rubí Eunice (2005). *Influencia del curso-taller introductorio de desarrollo humano en la formación de los estudiantes de licenciatura en enfermería: un estudio de caso*, ITESO, Guadalajara, México.
- Castillo Ceballos, Gerardo (2002). *El adolescente y sus retos; la aventura de hacerse mayor*, Pirámide, España.
- Cuellar Ceja, Rafael Joaquín (2007). *La toma de conciencia de la influencia de los introyectos en la autoestima en un grupo de adolescentes*, ITESO, Guadalajara, México.
- Cuellar Vázquez, Luisa Fernanda (2004). *Acoso psicológico en el trabajo: un proceso de ida y vuelta. Una aproximación al fenómeno a través de la actitud de escucha del Enfoque Centrado en la Persona, con cuatro mujeres víctimas de acoso en la zona metropolitana de Guadalajara*, ITESO, Guadalajara, México.
- DIF (2007) Guadalajara: Historia, Visión y Misión, tomados textualmente de: http://www.dif.gob.mx/quienes_historia.htm, el 8 de marzo del 2007.
- (2008): <http://www.difguadalajara.gob.mx/familia.asp#prog3>, el 25 de marzo del 2008.

- Egan, Gerard (1975). *El orientador experto: un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal*, Grupo Editorial Iberoamérica, México.
- Garay López, Concepción (2005). *Niveles de depresión, autoestima y estrés en mujeres que tienen un trabajo no remunerado (amas de casa)*, Universidad Iberoamericana, México.
- García Gutiérrez, María Luisa Olga (2003). *El enfoque humanista en el proceso educativo, como facilitador de aprendizajes significativos en alumnos reprobados del primer grado de enseñanza media*, ITESO, Guadalajara, México.
- Gómez Compéan, Laura (2006). *Vivencias experimentadas a partir de la pérdida de un ser querido, evidenciadas durante un taller de autoestima con un grupo de mujeres de la Colonia Revolución, en Tlaquepaque, Jalisco*, ITESO, Guadalajara, México.
- Gómez Herrera, José (2004). *Dinámica de la familia: un enfoque psicológico sistémico*, Pax, México.
- Gondra Rezola, José Maria (1981). *La psicoterapia de Carl Rogers*, Desclée De Brouwer, Barcelona.
- ITESO (2006). *Plan de estudios de la maestría en Desarrollo Humano. Documento interno de la MDH del ITESO*, Guadalajara, México.
- Juárez Gorozpe, Mónica Guadalupe (2007). *Autoestima para promotores comunitarios*, Universidad Iberoamericana, México.
- Lafarga, Juan (1992). "Desarrollo Humano hacia el año 2000", en *Prometeo. Revista Mexicana de Psicología Humanista y Desarrollo Humano*, No. 0, Universidad Iberoamericana, México.
- Lafarga Corona, Juan y José Gomez del Campo (1991). *Desarrollo del potencial Humano: aportaciones de una psicología humanista*, vols. 1, 2 y 3, Trillas, México.
- Lujan García, Raúl Homero (2006). *El sustento de la conciencia y autoconciencia*, Universidad Iberoamericana, México.
- Moreira, Virginia (2001). *Más allá de la persona. Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*, Universidad de Santiago, Chile.
- Mruk, Chris (1998). *Auto-Estima: investigación, teoría y práctica*, Desclée De Brouwer, España.

- Muñoz y Santos, Francisca Rebeca (1990). *Desarrollo del autoconocimiento, del propósito en la vida y de la autorrealización por medio de grupos de encuentro*, ITESO, Guadalajara, México.
- Núñez, Carlos (2001). *Educación para construir el sueño*, ITESO, Guadalajara, México.
- Papalia, Diane E., Sally Wendkos Olds y Ruth Duskin Feldman (2001). *Desarrollo Humano*, McGraw Hill, Colombia.
- Paul, Valsamma (2006). *Análisis cualitativo de la autoestima de mujeres casadas, separadas y madres solteras en la ciudad de Oaxaca*, Universidad Iberoamericana, México.
- Pérez Serrano, Gloria (1999). *Elaboración de proyectos sociales. Casos prácticos*, Narcea, Madrid.
- Quitmann, Helmut (1989). *Psicología Humanista*, Editorial Herder, Barcelona.
- Rodríguez G., Gil J., García E., (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*, Ediciones Aljibe, Málaga.
- Rodríguez San Martín, Leticia (2003). *El autoconcepto en personas con SIDA en fase terminal*, ITESO, Guadalajara, México.
- Rogers, Carl (1980). *El poder de la persona*, Manual Moderno, México.
- (1987). *El camino del ser*, Paidós, Barcelona.
- (1989). *La persona como centro*, Herder, Barcelona, España.
- (1990). *Psicoterapia centrada en el cliente: práctica, implicaciones y teoría*, Paidós, México.
- (1998). *Terapia Personalidad y relaciones interpersonales*, Nueva Visión, Buenos Aires.
- (2004). *Grupos de encuentro*, Amorrortu, Buenos Aires.
- (2006). *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, México.
- Rogers, Carl y Marian Kinget (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas*, Alfaguara, Barcelona.
- Satir, Virginia (1991). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*, Editorial Pax, México.
- Schutz, C. William (1971). *Todos somos uno*, Amorrortu, Buenos Aires.

Taylor, S.J. y Bodgan, R. S.J. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados*, Editorial Paidós, España.

Zermeño Gutierrez, Petra (2007). *La autoestima y el crecimiento personal en el centro Amigos del Alma en la Unión de San Antonio, Jal.*, ITESO, Guadalajara, México.

Sesiones

Sesión 1 (2007). Cuestionario, archivo personal del autor, Guadalajara, agosto.

Sesión 2 (2007). Archivo personal del autor, Guadalajara, septiembre.

Sesión 3 (2007). Archivo personal del autor, Guadalajara, septiembre.

Sesión 4 (2007). Archivo personal del autor, Guadalajara, septiembre.

Sesión 5 (2007). Archivo personal del autor, Guadalajara, octubre.

Sesión 6 (2007). Archivo personal del autor, Guadalajara, octubre.

Sesión 7 (2007). Archivo personal del autor, Guadalajara, octubre.

Sesión 8 (2007). Archivo personal del autor, Guadalajara, noviembre.

Sesión 9 (2007). Archivo personal del autor, Guadalajara, noviembre.

Maestra Martha (2007). Cuestionario, archivo personal del autor, Guadalajara, noviembre.

APÉNDICES

Apéndice 1. Programa sesión por sesión

Sesión 1 Fecha viernes 31 de agosto Horario de 9:00 a 11:00 horas				
Actividades	Tiempo	Objetivos Específicos	Materiales	Facilitadora/ Cofacilitadora
Presentarnos al grupo	30'	Presentarnos Adriana y yo al grupo y explicar el porque del taller.	hojas bond bolígrafos	Fa: Las dos
Dinámica de integración y conocimiento grupal		Lograr un mayor conocimiento entre sí expresando como nos gusta que nos digan (apodo).		
Dinámica: Que me gusta y que no me gusta.	30'	Empezar proceso de identificación personal y crear un sentimiento de pertenencia al grupo.		Fa: Adriana Co: Carmen
Pautas a seguir en el taller	20'	Acordar: Horarios, fechas, permiso de grabar las sesiones, y regla principal: la confidencialidad.		Fa: las dos
Cuestionario	20'	Recolectar los datos personales, (nombre, edad, teléfono), y expectativas del taller.		Fa: las dos
Cierre	20'	Recoger las experiencias más significativas del día.		Fa: las dos

Sesión 2 Fecha 7 de septiembre Horario de 8:30 a 11:00 horas

Actividades	Tiempo	Objetivo	Materiales	Facilitadora/ Cofacilitadora
Dinámica: de relajación	10'	Empezar a contactar con ellos mismos, lograr una mejor atención, y ubicarnos en el aquí y ahora.	Grabadora y casetes	Fa: Carmen Co: Adriana
Dinámica: los cinco sentidos y reflexión grupal	40'	Lograr una mayor conciencia de sus sentidos, expresando concretos con cada uno de ellos.	Pintarrón, marcadores cuestionario y bolígrafos	Fa: Carmen Co: Adriana
Dinámica: el gusanito y reflexión grupal	30'	Interacción grupal y reconocimiento de capacidades orientadas a un fin común.	globos	Fa: Carmen Co: Adriana
Dinámica: escucha incongruente y reflexión grupal	20'	Reconocer la incongruencia		Fa: Carmen Co: Adriana
Dinámica: máscaras y reflexión grupal	25'	Lograr un mayor autoconocimiento, al reconocer como se identifican interactuando con otra mascara.	Hojas bond marcadores	Fa: Carmen Co: Adriana
Cierre	25'	Recoger las experiencias más significativas del día. ¿Cómo te sientes en el grupo?, ¿Qué te ayudó?, ¿Qué te dificultó? ¿Qué reconoces en ti?, ¿Qué aprendes de ti?		Fa: las dos

Sesión 3 Fecha 14 de septiembre Horario de 8:30 a 11:20 horas
--

Actividades	Tiempo	Objetivo	Materiales	Facilitadora/ Cofacilitadora
Dinámica de integración con preguntas lógicas o ilógicas	10'	Lograr integración y confianza en el grupo.	Grabadora y cassetes	Fa: Adriana Co: Carmen
Dinámica Biografía y reflexión grupal	70'	Lograr reflexión de con quien me identifico y porque.	Hojas de papel y bolígrafos.	Fa: Adriana Co: Carmen
Ejercicio de respiración y relajación.	5'	Equilibrar el estado emocional en que se encontraban los estudiantes.		Fa: Adriana Co: Carmen
Continuación de la dinámica Biografía	60'	Exploración de sentimientos, reconocimiento de sí.		Fa: Adriana Co: Carmen
Cierre	25'	Individualmente contestar las preguntas: 1) ¿Qué aprendí hoy de mí? 2) ¿Qué aprendí de mis compañeros? 3) ¿Qué aprendí del ejercicio?		Fa: Las dos

Sesión 4 Fecha 21 de septiembre Horario de 8:40 a 11:30 horas
--

Actividades	Tiempo	Objetivo	Materiales	Facilitadora/ Cofacilitadora
Dinámica de relajación	15'	Lograr atención, concentración y un mayor contacto con ellos mismos.	Grabadora y casetes	Fa: Adriana Co: Carmen
Dinámica de creatividad con reflexión grupal.	25'	Autodescubrir capacidades de atención prolongada.	Hojas Bond, pintarrón y marcadores	Fa: Adriana Co: Carmen
Dinámica Línea de la vida con reflexión grupal y cierre de la sesión.	110'	Lograr un mayor autoconocimiento de sí mismos y sentido de vida a través de expectativas de futuro a corto y mediano plazo	Hojas de rotafolio	Fa: Adriana Co: Carmen
Cierre	20'	Individualmente contestar las preguntas: 1) ¿Qué aprendí hoy de mí? 2) ¿Qué aprendí de mis compañeros? 3) ¿Qué aprendí del ejercicio?		Fa: Las dos

Sesión 5 Fecha 5 de octubre Horario de 8:30 a 11:20 horas
--

Actividades	Tiempo	Objetivo	Materiales	Facilitadora/ Cofacilitadora
Dinámica de relajación	15'	Lograr atención y concentración grupal para disponerlos a trabajar en las dinámicas	Grabadora y casetes	Fa: Adriana Co: Carmen
Dinámica de reflexión	95'	Reconocimiento profundo de sí mismos, al revisar su presente, pasado y futuro	Hojas y plumas	Fa: Carmen Co: Adriana
Dinámica: Chugu-gua, Chugu-gua	10'	Cohesionar, motivar y divertir al grupo, a través de un juego de equipo.		Fa: Carmen Co: Adriana
Dinámica: de estiramiento	5'	Retomar la atención grupal		Fa: Adriana Co: Carmen
Dinámica: Objeto significativo	30'	Contactar con ellos mismos a través de una proyección, a través de describirse en función de un objeto	Un objeto de cada uno de ellos	Fa: Carmen Co: Adriana
Cierre	15'	Individualmente contestar las preguntas: 1) ¿Qué aprendí hoy de mí? 2) ¿Qué aprendí de mis compañeros? 3) ¿Qué aprendí del ejercicio?		Fa: las dos

Sesión 6 Fecha 19 de octubre Horario de 9:00 a 11:30 horas

Actividades	Tiempo	Objetivo	Materiales	Facilitadora/ Cofacilitadora
Dinámica Collage ¿Quién soy yo? ¿Quien quiero ser?	130'	Reconocimiento de características, cualidades, y potencialidades, personales, a través de conocer el significado que éstas tienen en mí presente y a futuro.	Grabadora y casetes Revistas Pegamento Tijeras Cartulina Marcadores	Fa: Adriana Co: Carmen
Cierre	20'	Individualmente contestar las preguntas: 1) ¿Qué aprendí hoy de mí? 2) ¿Qué aprendí de mis compañeros? 3) ¿Qué aprendí del ejercicio?		Fa: Las dos

Sesión 7 Fecha 26 de octubre Horario de 9:00 a 11:30 horas

Actividades	Tiempo	Objetivo	Materiales	Facilitadora/ Cofacilitadora
<i>Dinámica: de reconocimiento</i>	15'	Lograr un reconocimiento en el aquí y ahora a través de identificar como se encuentran en ese momento.	Grabadora y casetes	Fa: Adriana Co: Carmen
<i>Ejercicios de estiramiento</i>	10'	Lograr atención		Fa: Carmen Co: Adriana
<i>Cuento de Jorge Bucay: "El verdadero valor del anillo"</i>	35'	Lograr una mejor o mayor valorización de su persona.	Grabadora y disco compacto de Jorge Bucay.	Fa: Adriana Co: Carmen
<i>Dinámica "¿Cómo me perciben los demás?" con reflexión grupal.</i>	50'	Reconocer como son percibidos por los demás. ¿Me fue fácil aceptar mis cualidades?	Hojas y marcadores	Fa: Adriana Co: Carmen
<i>Cierre</i>	40'	Individualmente contestar las preguntas: 1) ¿Qué aprendí hoy de mí? 2) ¿Qué aprendí de mis compañeros? 3) ¿Qué aprendí del ejercicio?		Fa: La dos

Sesión 8 Fecha 9 de noviembre Horario de 8:30 a 11:30 horas
--

Actividades	Tiempo	Objetivo	Materiales	Facilitadora/ Cofacilitadora
Ejercicios de estiramiento	15'	Preparar y relajar al grupo para lograr una atención prolongada en las dinámicas.	Grabadora y casetes	Fa: Carmen Co: Adriana
Dinámica Acentuar lo positivo de mi persona	125'	Lograr se mejore el concepto propio y/o la imagen de sí mismos a través de reconocer y expresar sus cualidades positivas con sus compañeros.	Hojas bond y plumas	
Cierre	40'	Individualmente contestar las preguntas: 1) ¿Qué aprendí hoy de mí? 2) ¿Qué aprendí de mis compañeros? 3) ¿Qué aprendí del ejercicio?		

Sesión 9 Fecha 16 de noviembre Horario de 8:30 a 11:00 horas

Actividades	Tiempo	Objetivo	Materiales	Facilitadora/ Cofacilitadora
Cuestionario alumnos	90'	Aplicar cuestionario a los participantes del taller para identificar los cambios que se dieron en ellos, al concluir al taller.	Grabadora y casetes Hojas y plumas	Fa: Las dos
Cuestionario maestra	Fue al mismo tiempo que a los alumnos	Aplicar cuestionario a la maestra, con el objeto de triangular la información, que ayudará a corroborar los cambios percibidos por los adolescentes.	Impreso en hoja bond	Fa: Las dos
Cierre	50'	Realizar el cierre a manera grupal e individual, incluyendo a la maestra en donde cada uno comparta los cambios reconocidos en ellos, como los percibidos por la maestra.		Fa: Las dos
Agradecer su participación en el taller.	10'	Despedirnos, agradecer y ponernos a sus órdenes.		Fa: Las dos.

Apéndice 2. Cuestionario de datos personales

1. Nombre:

2. Edad:

3. Teléfonos:

4. Actividades que realizas aparte del inglés:

5. Expectativas del taller:

6. ¿Qué te gusta?

7. ¿Qué no te gusta?

Apéndice 3. Expectativas del taller

Datos obtenidos del primer cuestionario aplicado a los adolescentes en la primera sesión, el día viernes 31 de agosto del 2007.

Nombre	Edad años	Teléfono	Actividades	Expectativas del taller	Me gusta	Me disgusta	¿Cómo me sentí en clase?
Amaro	22	Celular 33-10619813	Trabajar	Conocer más gente. Aprender a relacionarse con los demás. Que sea dinámico.	Dormir Comer Pensar	Mentir. Que me mientan. La hipocresía.	Me sentí muy bien por que me estoy sintiendo aceptado, a pesar de que soy nuevo en el grupo. Me encanta este grupo porque es muy unido.
Anaí	18	36964191 Celular 33-10946677	Baile Hogar	Ser mejor persona. Enseñarme a valorar. No ser explosiva. Escuchar. No ser déspota. Que no sea aburrido.	Bailes Estar en la casa Coser	El chile Que me regañen La hipocresía	Desestresada Me sentí muy bien con los compañeros y los conocí más Me conocí a mi misma.
Elia	17	33672660	Hago quehacer y próximamente la prepa	Aprender mucho. Aprender a madurar.	Viajar Negocios Chocolate Amigos	La soledad La oscuridad Que me	Sentí alegría y mucha.

			con carrera		Deporte Convivir Comida vegetariana La cultura llegar a ser cosmetóloga	griten Que no cumplan con lo que dicen	
Erasmus	16	36461742 Celular 331428-7176	trabajo	Poder atenderme mejor y a las demás personas	Dibujar Reguetón, Rock Ejercicio	Que no me dejen ir a lugares que yo quiero No poder hacer algunas cosas por culpa de los demás	
Gaby	14	Celular 33-14521103	Estudio la secundaria	Saber escuchar a los demás	Lo que más me gustó fue que conocí más a mis compañeros.	Lo que no me gustó es que duró mucho	Me sentí bien. Lo que no me gustó es que tengo que escribir
Julio	16	3670-2018		Espero que me ayuden a mejorar el autoestima.			Me gustó todo. Me gustó la confianza que se tienen en el grupo.
Jimena	16	33-12924274	Estoy estudiando la prepa	Que me ayuden a ser un poco mas tolerante y que sea dinámico	Que no fue aburrido y que te enseñan a tratar mas personas y	No me gustó que me dijeran que tengo que ser	

					que voy a estar con mi mejor amiga	puntual, porque no lo soy y me costará trabajo	
Lidia	19	31443521	Carrera de secretariado Quehaceres del hogar	Que sea dinámico, divertido, y levantar mi estima.	Me gustó porque conocí nuevas personas y porque fue dinámico		Me sentí bien porque vi a mis compañeros y alegre porque conocí nuevas caras.
Martha	18	3645-7242 Celular 3310409832	Quehacer de la casa	Que me ayuden a ser y lograr mis metas y a quererme como soy. Mejorar la comunicación. Ser más expresiva.	Convivir con mis seres queridos (familia, amigos, novio). Salir a pasear, oír música y bailar	Hacer tareas, la gente que se cree más que los demás, que mis papás no me dejen llegar tarde	Me sentí a gusto porque nos fuimos conociendo más.
Miriam	17	3663-3584 Celular 3310420570	Prepa Quehacer Estar en la computadora y escuchar música	Aprender muchas cosas tanto más como de mis compañeros, que no sea tedioso y que sea dinámico	Que me dejen ir a fiestas y conciertos, escuchar música, todo lo referente a tecnología, me gusta todo lo de fantasía, mítico.	La calabaza ni la papaya, no me gusta estar incomunicada, a hipocresía, que mi papá me presione y no me gusten las mentiras	

Nelly	17	3646-5817 Celular 3313888768	Estudio preparatoria, entreno en el gimnasio Ayudo en mi casa	Ser mejor persona, elevar mi autoestima, entender mis comportamiento y el de las personas, poner mis ideas en claro, me ayuden a ser + independiente	Bailar, convivir con mi familia, conocer nuevas culturas, estar con mi novio	Estar sola La oscuridad Los problemas	Me gustó la dinámica porque me encantó compartir las ideas de todos y me sirvió para conocerlos. Me gusta estar con mis compañeros por la confianza y la honestidad.
Vicky	13	3144-2436 Celular 3312931503	Secundaria quehacer	Ser mejor persona, valorarme más, muchas dinámicas	Me gustó lo que hicimos, me dio vergüenza decir lo que no y lo que si me gusta; comer chocolates, salir con amigos, salir a todos lados	No me gusta la escuela ni que me regañen	Me sentí bien al hablar porque me escucharon y pusieron atención y me sentí bien con todos.

Apéndice 4. Datos de la dinámica los cinco sentidos

Datos obtenidos de la dinámica los cinco sentidos, aplicada en la segunda sesión, el día viernes 7 de septiembre del 2007.

	Personas	Lugares	Ideas	Cosas
Ver	Amigo. Familia. Personas.	Luna. Sol. Mar.		Pinturas. Esculturas. Arte.
Oír	Escuchar a las personas hacer comentarios de nosotros.	El mar Cascadas Bosque		Música. Sonido de agua. Viento
Paladear				Comida en general. Chocolates.
Oler	Perfumes	Tierra mojada. Bosque. Olor al llegar a la playa.		Incienso.
Tocar	Las manos de las personas.			Reptiles. Arena. Plastilina. Cosas rasposas. Harina. Cosas suaves.

Apéndice 5. Datos de la dinámica reflexión

Datos recogidos de la dinámica Reflexión, aplicada en la quinta sesión, el día 5 de octubre del 2007.

Parte A	Transmite	Gustaría
Anaí	Risa	Ponerle color
Vicky	Risa, alegría, envidia	Ayudarla
Janna	Tristeza	Ayudarla a encontrar una persona que no la haga sufrir
Julio	Risa, porque yo se que no estoy así.	Mejorarla
Amaro	Alegría	Tenga vida

Apéndice 6. Información recogida de los dibujos

Información recogida de los dibujos, de esta misma dinámica Reflexión, aplicada el día 5 de octubre.

Parte B	Anaí	Vicky	Janna	Julio	Amaro
Oreja Derecha (Escuchar)	Que me digan cosas bonitas Música Como cae el agua.	Me gusta escuchar que me quieren Música A mi novio.	Música Cuando llueve y Los pajaritos	Música La naturaleza El mar.	Música Los pájaros El mar
Ojo Derecho (Ver)	A los muchachos El atardecer Bailar	Me gusta ver a mi novio Un atardecer en el mar La tele.	Las películas de terror Los animales paisajes	Un atardecer. El foot ball. La tele	A luna. Cielo por la noche. Deportes
Corazón: Físico Emocional	A mi familia A mis amigos Alegría Comprendida, querida, relajada	Que me abracen y Que me quieren Sentirme relajada, sentir paz y alegría	Estar con las personas que quiero. Recibir peluches Sentirme apoyada Sentir cariño de todos.	Cariño, amor, paz, alegría.	Amabilidad Gratitud Adrenalina Tranquilidad, alegría
Mano Derecha (Hacer)	Hacer de comer Cocer (manualidades) Pintar	Abrazar a mi novio Hacer todo tipo de manualidades	Hacer de comer Escribir Dibujar	Trabajar. Cocinar. Escribir.	Escribir. Tocar. Teclear la compu.
Pie Derecho (Lugares)	Al mar Fiestas Arandas	Me gusta andar con mi novio por todos lados. Ir al cine y a plazas.	Al centro Tianguis y a correr al parque.	Al estadio. Al cine. A la escuela.	Campo de foot-ball. Escuela Iglesia. Trabajo.

Pie Izquierdo (Obstáculos o Defectos)	Caracteres Pereza Llegar tarde a casa	Un defecto toda yo. Un obstáculo mi carácter, mi forma de ser y que soy muy especial.	Mi edad Mis papás Los estudios	La hueva	Fúrico Impulsivo. El ocio Impaciente.
Rodilla Izquierda (Sostenes)	Mi familia Mi meta Yo misma (pensamientos)	Mi familia, mis amigos y... la teacher Martha Peredo la mejor maestra de inglés.	Mi abuelita Las ganas de no morir Mi novio	Mí papá. Mi mamá	Dios. Familia. Amigos.
Mano Izquierda (No gusta hacer)	Que me digan lo que tengo que hacer. Ir al mercado. Ir con una tía.	No me gusta hacer quehacer, tareas y dormir temprano y levantarme temprano	No me gusta que me apresuren. Lavar los trastes Pelearme con mi hermano	Trapear. Barrer. Levantarme temprano.	Lavar. Golpear. Estar quieto..
Oreja Izquierda (Difamaciones)	Chismosa No soy lo que digo No estudio	Que me dijeron prostituta y puta	Decirme chaparra, miedosa, coyona.	?	No haber estudiado. No tener trabajo. Vivir solo
Hombro Izquierdo (Cargas del pasado que aún no suelta)	Chavos No llevarme bien con unas tías. Pecosa	Que me peleó con mi hermana y que no puedo sacar 9 o 10 en la secundaria	Que me digan chaparra. Poder entrar a la prepa. Sacar una carrera.	?	?

Parte C	Anaí	Vicky	Janna	Julio	Amaro
Molestias Actuales	No estudiar. No hacer lo que quiero No desayunar	Me presiona el bajar de peso. Que tengo que hacer todo rápido. Levantarme temprano.	Mi papá. Las desveladas. Disciplina.	Las tareas	Ineptitud. Indecisión. Injusticia.
Deseos a 10 años	Ser maestra 1 Hijo Casa (dinero)	Acabar mis estudios. Tener un buen trabajo. Tener un carro, etc.	Irme al extranjero. Formar una familia. Ser feliz.	Empezar a trabajar. Jugar foot ball.	Saber hablar por lo menos 2 idiomas. Con mi negocio personal. Casado con 5 hijos y con muchos estudios.
Cosas que no me gustaría ver en mí en 10 años	No tener amistades. No tener hechas mis metas. Estar sola	No me gustaría tener hijos. No me gustaría tener una profesión	Ser madre soltera. No tener un trabajo bien pagado. No poder hacer mi carrera.	Que me fuera mal.	No haber estudiado. No tener trabajo. Vivir solo.

Apéndice 7. ¿Cómo me perciben los demás?

Datos obtenidos de la dinámica ¿Cómo me perciben los demás?, desarrollada en la séptima sesión, el día viernes 26 de octubre del 2007.

Janna	Seria Reservada	Tranquila	Divertida e Inteligente	Cohibida	callada
Amaro	Platicador	Responsable y Eficiente	Me gusta tu forma de pensar.	Un poco serio	Positivo Eres súper interesante
Elia	Seria Directa	Agradable Simpática	Diferente y Alegre	Extrovertida, Extravagante	Positiva Una súper amiga con toda la palabra
Vicky	Eres muy inquieta pero divertida	Extrovertida e impaciente	Alegre,	alegre y simpática	Divertida e hiperactiva
Vero	Participativa y Alegre.	Me gusta tu forma de ser y de pensar	Sentimental	Directa	Platicadora Simpática

Apéndice 8. Datos de la dinámica “Acentuar lo positivo”

Datos obtenidos de la dinámica Acentuar lo positivo, desarrollada en la octava sesión, el día viernes 9 de noviembre del 2007.

Cualidades	Atributos	Personalidad	Habilidades
Vero	Me gusta mi cuerpo y mi cara.	Me gusta mi manera de ser simpática y extrovertida, un poco sentimental. Soy muy inteligente.	Me gusta el inglés y la computación. Soy muy deportista, me mantengo bien, soy muy estricta en la higiene.
Elia	Me gustan mis ojos, mis manos, mi nariz. Mis amigos me dicen que soy bonita, un poco tímida, muy honesta.	Alegre, Extrovertida, Empática, Espontánea Se reconocer mis errores. No permito que me lastimen, me pongo a la vanguardia físicamente y mentalmente.	Soy muy buena en la yoga y en la caminata.
Amaro		Soy tenaz, Alegre, empático, Amistoso e Inteligente.	Me gusta la computación, todo lo que tenga que ver con tecnología, los números, las cuentas y leer.

Apéndice 9. Aprendizajes del taller

Nombre: _____

1. ¿Qué descubriste en ti, en este taller?

2. ¿Fue este taller un medio para tu crecimiento personal? ¿Por qué?

3. ¿Fue este taller un medio para adquirir confianza y seguridad en ti mismo(a)? ¿Por qué?

4. Este taller te dio herramientas para aplicarlas en tu vida, ¿Cuáles?

5.- Consideras que la imagen que tenías de ti mismo(a) cambió? ¿Por qué?

6.- ¿Concretamente, que aspectos de tu persona mejoraste con este taller?

7. ¿Cómo te ves en un año? ¿Cómo te ves en tres años?

8.- ¿Cubrió tus expectativas este taller? Si / No ¿Por qué?

Apéndice 10. Entrevista realizada a la maestra

1.-¿Considera que este taller ayudó a los asistentes? Si / No ¿Por qué?

2.- ¿Ha notado algún cambio en su conducta, comportamiento, manera de relacionarse, distinta a como lo hacían antes?

3.- ¿Cuál considera que fue el motivo por el que dejaron de asistir algunos alumnos?

4.- ¿Cuál considera que fue el motivo por el que continuaron asistiendo los alumnos constantes?

5.- ¿Qué considera que se debe hacer para mejorar el taller?

Apéndice 11. Narración detallada de las sesiones del taller

Primera sesión

Se realizó el día viernes 31 de Agosto, dentro del horario de las 9:00 a.m. a las 11:00 a.m., primeramente con una presentación de mi compañera Adriana Aguilar y yo, como de cada uno de los participantes, y después entramos con una breve introducción donde se explicó la dinámica del taller, la regla de confidencialidad, propiciando se creara un clima de confianza y respeto, que permitió a los integrantes poder incrementar su integración grupal, su autoconocimiento y la expresión de que les gusta y que les disgusta con libertad, que ayudó a que se fuera creando ya un sentimiento de pertenencia al grupo.

Objetivos específicos de la primera sesión

1) Conocimiento del grupo

El primer objetivo de esta sesión fue conocer y presentarnos mi compañera Adriana Aguilar y yo, a los participantes del grupo, a través de una dinámica de presentación, en donde todos relacionamos nuestro nombre con una fruta, y comentamos la experiencia a manera grupal. En esta primera sesión el grupo estuvo integrado por doce adolescentes, tres hombres y nueve mujeres, todos compañeros en su materia de inglés avanzado en el Centro de Desarrollo Comunitario- DIF No. 11.

2) Integración grupal

El segundo objetivo de esta sesión fue que los participantes que ya se conocían entre sí, expresaran como les gusta que les digan, el apodo, si es que se tenía, para empezar a crear un ambiente de mayor confianza y participación, y fortalecer lazos de compañerismo.

3) Identificación personal

El tercer objetivo de esta sesión fue que los participantes empezaran a tomar conciencia de su identificación personal, a través de la dinámica de conocimiento “Que

me gusta y Que me disgusta”, desarrollada en dos círculos, uno interno y otro externo, dirigida por Adriana Aguilar, en donde cada uno de los participantes comentó con su compañero, moviéndolos de acuerdo a las manecillas del reloj, de manera que todos comentaron con todos lo que les gusta y lo que les disgusta; al finalizar, y al azar cada uno comentó lo que le gustaba y le disgustaba a cada uno de sus compañeros a manera grupal. Empezando ya el proceso de identificación personal que por ende genera un sentimiento de pertenencia al grupo.

4) Pautas a seguir en el taller

El cuarto objetivo fue acordar el horario y las fechas para el desarrollo del taller, se les pidió a los integrantes permiso de grabar las sesiones, y se les solicitó respetar la regla de confidencialidad que se requiere en este tipo de talleres.

5) Cuestionario

El quinto objetivo fue recolectar los datos personales de los participantes, y fue a través de un cuestionario en donde plasmaron su nombre completo, edad, teléfono, actividades que realizan aparte de estudiar el idioma inglés, y las expectativas que tenían del taller. (Ver apéndice No. 2).

6) Cierre.

El sexto objetivo y último de esta primera sesión, fue recoger las experiencias más significativas del día, donde los participantes expresaron sus sentimientos de conocer más a sus compañeros a partir de este darse cuenta de que les gusta y que les disgusta.

Segunda sesión

Objetivos específicos de la segunda sesión

Se realizó el día viernes 7 de Septiembre del 2007 en un horario de 8:30 a 11:00 a.m., en esta sesión asistieron únicamente siete de los doce integrantes del grupo inicial, tres hombres y cuatro mujeres; las actividades para esta sesión fueron dirigidas por mí, ayudada en la planeación por mi compañera Adriana Aguilar, quien actuó como

cofacilitadora en esta sesión; dichas actividades estuvieron de acuerdo a las necesidades y expectativas de los integrantes del grupo, obtenidas en la sesión anterior, que fue empezaran a contactar con ellos mismos para ir logrando así un mayor conocimiento y una mayor confianza de sí mismos, como una mayor interrelación entre ellos, enfocándolos hacia un desarrollo de una escucha más atenta y conciente, que ayuda a tomar conciencia de lo que me reflejan los otros, que llevan a un darse cuenta que en un momento dado lo que le pasa al otro también me puede estar pasando a mí y a otros.

1) Contactar con ellos mismos

El primer objetivo de esta sesión fue lograr contactaran con ellos mismos, a través de un ejercicio de respiración y concentración, para que los integrantes del grupo pudieran despejar su mente, desarrollando su contactar con ellos mismos, a través de una mayor atención en ellos mismos y con lo exterior, ubicándolos en el aquí y ahora. Les pedí a los participantes se sentaran cómodamente, cerraran sus ojos y pusieran atención a los ruidos externos del salón donde nos encontrábamos, posteriormente a los ruidos internos del salón, y después que atendieran y siguieran su respiración, fluyendo con ella, y se dieran cuenta de lo que percibían.

2) Conciencia de sus sentidos

El segundo objetivo de esta sesión se enfocó a que los adolescentes reconocieran que tan abiertos se encontraban sus cinco sentidos, relacionados con personas, lugares cosas e ideas, a través de la dinámica “Los cinco sentidos”, dirigida por mí, la cual se trabajó en parejas; pero de manera individual escribieron tres respuestas lo más concretas posibles para cada uno de los cinco sentidos, clarificando lo que concretamente les agradaba ver, oír, oler, tocar y saborear o paladear, posteriormente Adriana como cofacilitadora escribió en el pintarrón lo que cada uno de los participantes expresó de manera escrita, y el resto de los participantes, sentados observamos y analizamos la tabla escrita en el pintarrón, para basada en ésta se compartió a manera grupal la afinidad emocional y de gustos, que a través de esto, los participantes

reconocieron y descubrieron muchas similitudes que propiciaron la ruptura del hielo y ayudó a la expresión de sentimientos que sirvieron como puentes de interacción.

3) Interacción y reconocimiento de capacidades.

El tercer objetivo de esta sesión se enfocó a que los adolescentes reconocieran que tanto eran capaces de desarrollar sus capacidades de trabajo en equipo por medio de la integración grupal, a través de su confianza y colaboración para lograr un fin común, profundizando en el reconocimiento de estas por sí mismos, por medio de la dinámica “El gusanito”, que para su desarrollo se les otorgaron globos a cada uno de los participantes, que ellos mismos inflaron al tamaño de un balón, posteriormente se les pidió se acomodaran en fila colocándose el globo en el estomago, el cual se sostenía con la espalda de su compañero y su propio estomago, ya acomodados, se les pidió que dieran tres vueltas al salón, explicándoles que si se les caía el globo el cual no podían tocar con las manos, tendrían que empezar nuevamente la vuelta, ya que el objetivo era darle tres vueltas en medio del salón sin que se les cayera el globo.

Al finalizar individualmente compartieron en el grupo su darse cuenta de la importancia de la colaboración, integración, comunicación y confianza o seguridad en sí mismos y en los otros durante el desarrollo de la actividad, como para el logro de ésta.

4) Reconocimiento de la incongruencia

El cuarto objetivo de esta sesión se enfocó a que los adolescentes reconocieran en sí mismos la incongruencia a través de la dinámica “Escucha incongruente”, la cual se desarrolló en parejas: As y Bs, los As recibieron instrucciones afuera del salón y los Bs esperaron a su compañero con los ojos cerrados, quien les contó una historieta de manera incongruente en el sentido de narrar algo muy triste de forma muy feliz y a carcajada. Al finalizar individualmente compartieron en el grupo su darse cuenta de la perplejidad de la incongruencia, dándose cuenta de lo difícil que es creerle a alguien que expresa lo contrario con su lenguaje verbal, reconocieron y expresaron los sentimientos provocados de incomodidad, de molestia, de ansiedad, de nervios, de desesperación, y hasta de coraje.

5) Mayor autoconocimiento

El quinto objetivo de esta sesión se enfocó a que los adolescentes reconocieran como se identifican a sí mismos y como los perciben los otros, para que logaran un autoconocimiento de sí mismos, a través de la dinámica “Mascaras”; la cual se desarrolló proporcionándoles una hoja bond, marcadores y cinta autoadherible a cada uno de ellos, y se les pidió escribieran una palabra o adjetivo que los identificara lo más posible, la escribieran y se la pegaran en el pecho, después caminaron entre ellos en medio del salón, actuando esta mascara de identidad. Posteriormente, se les pidió que intercambiaban la “mascara” con alguno de sus compañeros, pegándose el papel de algún otro compañero y que también caminaran entre ellos actuando la nueva mascara. Al finalizar individualmente compartieron en el grupo sus sentimientos de seguridad e identidad con la primera mascara y la mayoría expresó sus sentimientos de dificultad e incomodidad de no sentirse ellos, su darse cuenta de que no eran ellos, que fingían, que no podían ser alguien que en realidad no eran. Uno de ellos expresó que actúa de diferentes maneras dependiendo del lugar o gente con la que esté. Otra comentó de la incongruencia que claramente notó en relación al lenguaje corporal durante actuar con la segunda mascara y los sentimientos expresados verbalmente.

6) Experiencias significativas de la sesión

El sexto objetivo de esta sesión se enfocó a recoger las experiencias más significativas de toda la sesión a través de un cierre que se desarrolló a manera grupal, donde individualmente los adolescentes expresaron primeramente la dinámica que más le gustó y lo que se dio cuenta a través de ésta, como también compartieron su llegar a conocerse más a sí mismos, que tienen mas similitudes que no similitudes, descubriendo y reconociendo como se ven a sí mismos, como ven a sus compañeros y como los ven sus compañeros, como también expresaron que se sintieron escuchados al compartir su mascara inicial que era parte de su vida personal y descubrieron su escucha al otro cuando el otro compartió su vida personal a través de su mascara, en un ambiente de apertura y confianza, y dentro de este compartir y a manera de cerrar la sesión se les hicieron estas preguntas ¿Cómo te sentiste en el grupo?, ¿Qué te

ayudó?, ¿Qué te dificultó? ¿Qué reconociste en ti?, ¿Qué aprendiste de ti?, que fueron contestando de manera individual.

Tercera sesión

Objetivos específicos de la tercera sesión

Se realizó el día viernes 14 de Septiembre del 2007 en un horario de 8:30 a 11:00 a.m., en esta sesión se presentaron únicamente siete integrantes del grupo, solicitando una mujer se le integrara al grupo,, por lo que fueron ocho participantes, todas ellas mujeres. Las actividades para esta sesión fueron dirigidas por mi compañera Adriana Aguilar quien actuó como facilitadora, y yo como cofacilitadora, dichas actividades se enfocaron a lograr un mayor conocimiento y confianza de sí mismos, así como una mayor interrelación y una escucha más atenta.

1) Integración y confianza grupal

El primer objetivo de esta sesión se enfocó a lograr una mayor integración y confianza individual al hacer y contestar preguntas de los participantes del grupo, así como se prepararon para adentrarse al autoconocimiento; fue a través de una dinámica de “Preguntas y respuestas lógicas e ilógicas”, la cual se desarrolló formando un círculo en medio del salón, y al azar se fue haciendo una pregunta al momento que se lanzaba una pelota, que quien la cachara contestaba la pregunta y hacía una nueva pregunta, lanzando la pelota a otra persona y así sucesivamente, algunos participantes descubrieron que hacer preguntas lógicas les era más fácil pensar en cualquier lógica pero al pedirles que pensarán o preguntaran preguntas sin tanta lógica como por ejemplo ¿a qué te sabe el aire? se les dificultaba y hasta en un momento una chica no hizo pregunta lanzando automáticamente la pelota a otra en un clima de alegría, logrando la integración, confianza y aceptación de unos a otros, así como ayudó a relajarse y prepararse para iniciar el trabajo posterior. Al finalizar individualmente compartieron en el grupo sus sentimientos de seguridad y confianza fundamentados en su capacidad de reaccionar a la dinámica.

2) Reflexionar con quien me identifico y porque.

El segundo objetivo de esta sesión se enfocó a lograr que los adolescentes profundizaran en un reflexionar con quien y porque se identifican con ese alguien, a través de identificar características de ese alguien que admiran, y descubrieran el porque lo admiran, por medio de la dinámica de “Biografía”, que se desarrolló en dos etapas; en la primera etapa, se les proporcionó a los participantes una hoja bond y una pluma, pidiéndoles que escogieran un personaje que admiran (real o irreal), ya fuera de su familia, de la tele, pintores, artistas, etc., y que describieran las características y cualidades por las que lo admiraban, y en la segunda etapa describieron con cuales características se sentían identificados o cuales les gustaría desarrollar para su propia persona; esta dinámica provocó en ellos una reflexión más profunda, ya que se desarrolló en un clima de mucho silencio y concentración, la mayoría de los participantes se identificaron con algún miembro de su familia, que los llevó a contactar con sentimientos muy profundos de culpabilidad, agradecimiento y admiración, así como de valorar lo que tienen y han recibido y no han sabido agradecer a sus padres. Al finalizar y de manera grupal, individualmente compartieron estos sentimientos, en un clima de mucho respeto, aceptación, escucha y confianza, logrando con esta dinámica un darse cuenta del porque se identificaron con esos personajes, que fue muy generalizado el sentimiento de admiración de los adolescentes hacía ese personaje, como un mayor reconocimiento y conciencia de sus sentimientos en el aquí y ahora, y una mayor aceptación de sí mismos. Como cofacilitadora ayudé a algunos de los integrantes a que clarificaran el porque de algunos de sus sentimientos, dentro de un clima de aceptación incondicional, por medio de mi empatía, mi escucha y mi respeto absoluto.

3) Equilibrio del estado emocional

Este tercer objetivo, no estaba planeado, pero fue necesario hacer una pausa en la dinámica anterior, para equilibrar el estado emocional que se generó en las participantes con la dinámica “Biografía”, logrando estabilidad y reconocimiento de sentimientos profundos, a través de ejercicios de estiramiento, relajación y respiración, en donde se les pidió a las participantes se pararan de sus sillas y se les guió a estirar sus manos, sus piernas, doblar su cintura, mover su cabeza hacia delante y hacia atrás,

a un lado y a otro y en circulo, despacio y con cuidado, poniendo atención a su respiración, lo cual ayudó a continuar de una manera más serena y conciente con la dinámica anterior.

4) Cierre de la sesión

El cuarto objetivo de esta sesión se enfocó a recoger las experiencias más significativas de toda la sesión a través de un cierre que se desarrolló a manera grupal, donde individualmente los adolescentes contestaron las siguientes preguntas: ¿Qué aprendí hoy de mí? ¿Qué aprendí de mis compañeros?, y ¿Qué aprendí de los ejercicios?

Cuarta sesión

Objetivos específicos de la cuarta sesión

Se realizó el día viernes 21 de Septiembre del 2007 en un horario de 8:40 a 11:30 a.m., en esta sesión se presentaron únicamente cuatro integrantes del grupo, dos hombres y dos mujeres. Las actividades para esta sesión fueron dirigidas por mi compañera Adriana Aguilar quien actuó como facilitadora, y yo como cofacilitadora, dichas actividades se enfocaron a lograr un mayor contactar con ellos mismos y un mayor conocimiento de sí mismos.

1) Lograr atención y concentración

El primer objetivo de esta sesión se enfocó a lograr una mayor atención y concentración de los integrantes para prepararlos a adentrarse en la autoexploración posterior, a través de ejercicios de relajación dirigidos por mi compañera Adriana Aguilar, que consistieron en hacer movimientos de la cabeza hacia los lados, en circulo, mover las muñecas hacia fuera y hacia adentro, estirarse, mover pies, talones, primero un pie y después otro, hacer conciencia de la respiración, reconociendo como estaba en ese momento, si agitada o normal, y se dirigieron respiraciones profundas, inhalando el aire, reteniéndolo un poco y después expirarlo, aflojando así todo el cuerpo.

2) Autodescubrimiento de capacidades de atención prolongada

El segundo objetivo de esta sesión se enfocó a descubrir sus capacidades creativas a través de dos dinámicas de creatividad; se les proporcionaron hojas bond y pluma a cada uno de los participantes, pidiéndoles pusieran atención a lo que Adriana explicaba y dibujaba en el pintarrón. Para la primera dinámica, Adriana dibujó nueve puntos en el pintarrón y pidió a los participantes que los unieran con tan solo cuatro líneas, los participantes se concentraron y trataban de una y otra forma unir los puntos en sus hojas, pero solo uno de ellos lo logró y en muy poco tiempo, ninguno de los demás lo resolvieron. Para la segunda dinámica, Adriana dibujó en el pintarrón un pastel, les explicándoles y pidiéndoles lo dividieran en ocho partes con tan solo tres líneas, los participantes se concentraron nuevamente y trataron de una y otra forma realizar la actividad, sin lograrlo en sus hojas, hasta que Adriana pidió dos voluntarios que pasaran al frente y trataran por ellos y con la ayuda de los demás, resolverlo en el pintarrón, logrando resolverlo una chica y nadie más.

3) Autoconocimiento y Sentido de Vida

El tercer objetivo de esta sesión se enfocó al autoconocimiento personal e individual, a través de la dinámica “Línea de la vida”, que para su desarrollo, se les proporcionaron hojas de rotafolio y marcadores a cada uno de los participantes, pidiéndoles dibujaran una línea a lo largo del papel y recordaran acontecimientos *positivos*, vividos en su vida, desde la niñez, hasta su edad actual, que los hubieran marcado, o que recordarían mucho por ser significativos en sus vidas, y los representaran y plasmaran en el papel usando símbolos o dibujos, o letras, desde su niñez más temprana hasta la actualidad, dejaran un espacio para marcar sus metas a un año y a tres años, (lo que quisieran hacer en su vida, como metas o logros), se les pidió a los participantes se acomodaran y trabajaran individualmente, y al terminar la actividad cada uno pasó al frente y pegando su hoja en el pintarrón, compartió su línea de su vida, reconociendo sentimientos de añoranza, de entendimiento del porque sus compañeros son como son al escuchar sus historias de vida, de comprensión, satisfacción y agradecimiento a sus padres por haberles dado lo que les han dado y por haber vivido como han vivido.

4) Cierre de la sesión

El cuarto objetivo de esta sesión se enfocó a recoger las experiencias más significativas de toda la sesión, pidiéndoles contestaran de manera individual las siguientes tres preguntas ¿Qué aprendí hoy de mí? ¿Qué aprendí de mis compañeros?, y ¿Qué aprendí de los ejercicios?; de manera satisfactoria expresaron su darse cuenta quienes eran y que querían a futuro.

Quinta sesión

Objetivos específicos de la quinta sesión

Se realizó el día viernes 5 de Octubre del 2007 en un horario de 8:30 a 11:20 a.m., a esta sesión asistieron únicamente cinco integrantes del grupo, tres mujeres y dos hombres y se integró una nueva participante, siendo el grupo de seis personas, cuatro mujeres y dos hombres. En esta sesión mi compañera Adriana Aguilar fungió como facilitadora y cofacilitadora, y yo también con ambos roles. Las actividades de esta sesión se enfocaron a que los adolescentes reconocieran su sí mismo.

1) Lograr atención y concentración

El primer objetivo de esta sesión se enfocó a lograr una mayor atención y concentración en los integrantes como preparación para la dinámica siguiente de conocimiento profundo de sí mismos. Esta preparación se dio por medio de ejercicios de relajación dirigidos por mi compañera Adriana Aguilar, quien pidió a los participantes se sentaran en sus sillas, y dirigió hiciéramos movimientos de la cabeza hacia los lados, en circulo, mover las muñecas hacia fuera y hacia adentro, estirarnos moviendo los pies, talones, primero un pie y después otro, tomar conciencia de la respiración, como está, agitada o lenta, hacer respiraciones profundas, reteniendo un poco el aire, aspirando y expirando: Se sugirió ir poniendo atención a todos los movimientos que efectuábamos, como a los ruidos y sobretudo a la respiración, desde el principio, en cada momento como al final, con el objeto de lograr atención en nosotros mismos y en el entorno, ya de una manera relajada.

2) Reconocimiento profundo de sí mismos (presente, pasado y futuro)

El segundo objetivo de esta sesión se enfocó a lograr un autoconocimiento más profundo de sí mismos, a través de la dinámica “Reflexión”, dirigida por mí, en donde solicité a los participantes que previamente habían recibido una hoja bond y pluma cada uno, dibujaran una caricatura como autoretrato de sí mismos, de cuerpo entero y del tamaño de la hoja, la guíé en tres pasos que a continuación describo:

a) Terminada la caricatura o autoretrato, se les pidió a los participantes observarla y admirarla, y con una palabra definiera que le transmitía, escribiéndola en la parte de atrás de la hoja, un adjetivo (alegría, enojo, etc.) que *describiera* lo que le transmitía el ver esta caricatura o autoretrato, para posteriormente volverla a observar y escribiera nuevamente otra palabra que *definiera* lo que le gustaría hacer por ella (darle un abrazo, etc.).

b) En este segundo paso, se les pidió que sacaran una ralla de la oreja derecha y escribieran 3 cosas que les gustaba escuchar.

Del ojo izquierdo: 3 cosas que les gustaba ver.

De la mano derecha: 3 cosas que les gustaba hacer

Del Corazón: 3 cosas que les gustaba sentir físicamente (Ej.: querido, entendido, etc.) y 3 cosas que les gustaba sentir emocionalmente (Ej.: sentir paz, alegría, etc.)

Del pie derecho: 3 lugares a donde les gustaba ir.

Del pie izquierdo: 3 defectos o 3 obstáculos.

De la rodilla izquierda: 3 cosas que los sostenían.

De la mano izquierda 3 cosas que no les gustaba hacer.

De la oreja izquierda, las 2 peores difamaciones que les hayan hecho.

Del hombro izquierdo: 3 cargas del pasado que aún no soltaban.

c) Del estómago: 3 molestias actuales que les estresaban o tensionaban.

De la mente: 3 deseos a diez años y 3 cosas que no les gustaría ver en ellos en diez años.

Al termino, se les pidió que escogieran una pareja y un lugar a donde irse para comentar sus reconocimientos personales; y para finalizar se compartió en grupo su autoexploración, reconociendo lo que les significó el verse y describirse a sí mismos,

expresando los sentimientos que les transmitió que fueron en la mayoría de ellos de risa, alegría, envidia, como los sentimientos de cómo les gustaría ser que en la mayoría fueron de quererla ayudar, de mejorarla, de que tuviera vida y de encontrar a alguien que no la hiciera sufrir. La información recogida de los dibujos se encuentra en una tabla en el apéndice No. 5.

3) Cohesionar, motivar y divertir al grupo

El tercer objetivo de esta sesión se enfocó a divertir a los participantes a manera de cohesionar e incrementar la motivación de los participantes del grupo, a través de la dinámica “Chugu-gua, Chugu-gua, gua-gua”, dirigida por mí, se les pidió a los participantes que se pusieran de pie y en medio del salón, di y actué ordenes, pidiéndoles me imitaran el lenguaje corporal y repitieran conmigo las acciones que ejecutaba, repitiendo y actuando lo que yo ordenaba y hacía con voz fuerte: manos al frente, dedos pulgares arriba, codos atrás, cola de pato, pies de pingüino, cuerpo de enano, cabeza de olmeca, nariz de conejo, y caminar alrededor de una mesa cantamos chugu-gua, chugu-gua, gua-gua. Este ejercicio consistió en cantar la cancioncita y caminar alrededor de una mesa, con cada una de las instrucciones, que se iban acumulando; causó mucha risa entre los participantes, lo cual cohesionó, motivó y divirtió muchísimo a todos los integrantes del grupo.

4) Lograr atención y concentración

El cuarto objetivo de esta sesión no se tenía planeado, y se enfocó a retomar la atención y concentración de los participantes del grupo, que debido a que la risa era mucha después de la dinámica chugu-gua, chugu-gua, gua-gua, y ya queríamos continuar con la siguiente actividad, mi compañera Adriana, dirigió un ejercicio de concentración a través de enfocarnos a nuestra respiración, para relajarnos y equilibrar, el cual ayudó mucho a tranquilizarnos y disponernos con atención y concentración para la siguiente actividad.

5) Contactar con ellos mismos a través de una proyección

El quinto objetivo de esta sesión se enfocó a que los adolescentes se describieran a sí mismos que de manera inconsciente para lograr un mayor autoconocimiento de sí mismos e integración partes suyas, esto a través de describir características de un objeto querido y significativo para ellos, expresando lo que el objeto dice de ellos, a través de la dinámica “Objeto significativo”, que para su desarrollo se les pidió a los participantes que escogieran un objeto que trajeran con ellos con el que se identificaban, se les dio el ejemplo: yo soy mis lentes, yo huelo a mis lentes, yo soy negra, soy dura, soy transparente, tengo dos soportes, tengo una barrita, etc. y que individualmente lo mostraran a los demás y lo describieran usando los cinco sentidos (viéndolo, tocándolo, oliéndolo, etc.), posteriormente se les pidió que se imaginaran que ellos fueran ese objeto, que se describieran en función de ese objeto, al finalizar todas las descripciones de cada uno de los participantes hicimos el cierre preguntándoles de manera individual: ¿Tú objeto que dice de ti?; La mayoría describió y habló como si fuera ese objeto, sintiéndose muy identificados con lo que les proyectó lo que describieron.

6) Cierre de la sesión

El sexto objetivo de esta sesión se enfocó a recoger las experiencias más significativas de toda la sesión, pidiéndoles contestaran de manera individual las siguientes tres preguntas ¿Qué aprendí hoy de mí? ¿Qué aprendí de mis compañeros?, y ¿Qué aprendí de los ejercicios?; compartiéndose a manera grupal.

Sexta Sesión

Objetivos específicos de la sexta sesión

Se realizó el día viernes 19 de Octubre del 2007 en un horario de 9:00 a 11:30 a.m., a esta sesión asistieron únicamente cuatro integrantes del grupo, todas mujeres, en esta sesión mi compañera Adriana Aguilar fungió como facilitadora y yo como cofacilitadora, las actividades se enfocaron a lograr un mayor reconocimiento de características, cualidades y potencialidades en los participantes, actividades planeada por ambas, pero facilitadas por Adriana.

1) Reconocimiento de características, cualidades y potencialidades

El primer objetivo de esta sesión se enfocó a lograr que los adolescentes reconocieran características personales como gustos, potencialidades, cualidades personales y el significado que tenían en ellos ese presente y a futuro, a través de la dinámica “Collage” que para su desarrollo se les proporcionó a cada uno de los participantes hojas de papel rotafolio, pegamento, tijeras, cinta autoadherible, y revistas; se les pidió recortaran imágenes de las revistas que los describan y respondieran a la pregunta ¿Quién soy yo? y ¿Quién quiero ser? para al finalizar compartir su collage con el grupo, reconociendo el significado o valor que le dieron a cada imagen escogida para su collage. Durante la presentación del collage de cada uno de los participantes explicaron el porque escogieron la imagen, expresando lo que les decía o significaba ésta a ellos o el sentido que tenía para ellos, como lo que estaban pensando o imaginando es el momento que escogieron la imagen, colores, lo que escribieron, etc. con confianza en sí mismos al expresar.

2) Cierre

El segundo objetivo de esta sesión se enfocó a recoger las experiencias más significativas de toda la sesión, pidiéndoles contestaran de manera individual las siguientes tres preguntas ¿Qué aprendí hoy de mí? ¿Qué aprendí de mis compañeros?, y ¿Qué aprendí de los ejercicios?; compartiéndose a manera grupal.

Séptima sesión

Objetivos específicos de la séptima sesión

Se realizó el día viernes 26 de Octubre del 2007 en un horario de 9:00 a 11:30 a.m., a esta sesión asistieron únicamente cinco integrantes del grupo, cuatro mujeres y un hombre, en esta sesión mi compañera Adriana Aguilar fungió como facilitadora y yo como cofacilitadora, las actividades se enfocaron a lograr un mayor reconocimiento de como son percibidos por ellos mismos y por los demás, así como un mayor reconocimiento de cualidades positivas. Las actividades fueron planeada por ambas, pero facilitadas por Adriana.

1) Reconocimiento en el aquí y ahora

El primer objetivo de esta sesión se enfocó a que los adolescentes tomaran conciencia de percibirse en el aquí y ahora, a través de la dinámica “Reconociendo”, para la cual nos sentamos en círculo y se nos pidió a cada uno de los participantes expresáramos con un adjetivo como estábamos en ese momento, logrando con ésta darnos cuenta como nos sentíamos.

2) Valorizar su ser

El segundo objetivo de esta sesión se enfocó a que los adolescentes tomaran conciencia de su valía a través de la narrativa de un cuento de autoestima “El verdadero valor del anillo”, se les pidió se sentaran en círculo y cerraran los ojos poniendo atención a la narración del cuento que al terminar de escucharlo, se les pidió a cada uno lo fueran reconstruyendo y comentando que les había dejado en lo personal esa narración, reconociendo cuanto les significó la narración del cuento con su propia vida para revalorizar su ser.

3) Valorizar sus cualidades

El tercer objetivo de esta sesión se enfocó a que los adolescentes tomaran conciencia de su valía a través de reconocer cualidades de ellos percibidas por los otros, a través de la dinámica “¿Cómo me perciben los demás?”, para la cual, se les proporcionaron 5 tarjetas y marcadores de colores a cada uno de los cinco participantes, para que cada uno escribiera adjetivos positivos de cómo percibía a cada uno de sus compañeros, y les pegaran la tarjeta correspondiente en cada una de las espaldas de sus compañeros. Al tener cada quien sus cinco tarjetas adheridas en su espalda, se les dio la instrucción de despegárselas y leerlas para darse cuenta el como lo percibía a él o a ella cada uno de sus compañeros, para después compartir a manera grupal cada uno de ellos contestando las siguientes preguntas ¿Me fue fácil aceptar mis cualidades? ¿Cómo me sentí?

4) Cierre

El cuarto objetivo de esta sesión se enfocó a recoger las experiencias más significativas de toda la sesión, pidiéndoles contestaran de manera individual las siguientes tres preguntas ¿Qué aprendí hoy de mí? ¿Qué aprendí de mis compañeros?, y ¿Qué aprendí de los ejercicios?; compartiéndose a manera grupal.

Octava sesión

Objetivos específicos de la octava sesión

Se realizó el día viernes 9 de Noviembre del 2007 en un horario de 8:30 a 11:30 a.m., a esta sesión asistieron únicamente tres integrantes del grupo, dos mujeres y un hombre, en esta sesión mi compañera Adriana Aguilar fungió como cofacilitadora y yo como facilitadora, las actividades se enfocaron a lograr una mayor aceptación de su valía de personas para lograr acentuar lo positivo de las personas.

1) Lograr atención prolongada

El primer objetivo de esta sesión se enfocó a que los adolescentes logaran una mayor atención y concentración como preparación para la dinámica siguiente de acentuar lo positiva. Esta preparación se dio por medio de ejercicios de relajación dirigidos por mí, pidiéndoles a los participantes se sentaran en sus sillas e hiciéramos movimientos de la cabeza hacia los lados, en circulo, mover las muñecas hacia fuera y hacia adentro, estirarnos moviendo los pies, talones, primero un pie y después otro, tomar conciencia de la respiración, como está, agitada o lenta, hacer respiraciones profundas, reteniendo un poco el aire, aspirando y expirando, poniendo atención a todos los movimientos que efectuábamos, como a los ruidos y sobretodo a la respiración, desde el principio, en cada momento como al final, con el objeto de lograr atención en nosotros mismos y en el entorno, para disponernos a acentuar lo positivo de nosotros mismos.

2) Mejorar el concepto propio

El segundo objetivo de esta sesión se enfocó a que los adolescentes pudieran derribar barreras impuestas por ellos mismas debido a que no les permiten tener un buen concepto propio, para mejorar la imagen de ellos mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales, a través de la dinámica “Acentuar lo positivo”, en

donde se les pidió a los participantes compartieran de manera individual algunas cualidades positivas, tales como atributos físicos, cualidades de personalidad y habilidades, que les agradaban de ellos mismos.

3) Cierre de la sesión

El tercer objetivo de esta sesión se enfocó a recoger las experiencias más significativas de toda la sesión, pidiéndoles contestaran de manera individual las siguientes preguntas ¿Qué te dejó este ejercicio? ¿Cambió tu percepción de ti mismo y tu valoración de ti mismo? ¿Te consideras más valioso y capaz como persona?

Novena sesión

Objetivos específicos de la novena sesión

Se realizó el día viernes 16 de Noviembre del 2007 en un horario de 8:30 a 11:00 a.m., a esta última sesión asistieron únicamente cuatro integrantes del grupo, tres mujeres y un hombre, las actividades se enfocaron a hacer un cierre con los participantes por medio de un cuestionario para comprobar los logros, experiencias y/o vivencias obtenidos al termino del taller, así como entrevistar a la maestra para triangular la información con su percepción.

1) Identificación de cambios en los adolescentes

El primer objetivo de esta última sesión se enfocó a comprobar los cambios percibidos por los adolescentes en su propia persona, referente a su autoestima como valía y confianza en sí mismos, a través de un cuestionario que se planeo y aplicó con esta intención.

2) Triangular la información

El segundo objetivo de esta sesión fue corroborar los cambios percibidos por los adolescentes a través de otro cuestionario que se le aplicó a su maestra.

3) Cierre grupal final

El tercer objetivo de esta última sesión fue realizar un cierre grupal e individual en donde cada uno compartiera sus cambios y los que percibían en sus compañeros, incluyendo a la maestra que también compartió su percepción a cada uno de los participantes que asistieron al taller