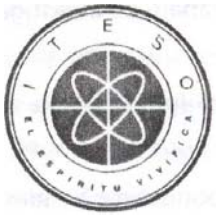
INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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

"UN CAMINO HACIA LA AUTOESTIMA "
AUTOESTIMA, CONFIANZA Y PLENITUD

TALLER VIVENCIAL CON UN GRUPO DE MADRES Y PADRES SOLTEROS QUE HAN VIVIDO SITUACIONES DE VIOLENCIA Y POBREZA DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

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

LIC. KARLA IBETH VILLARREAL VILLANUEVA

ASESOR DE TESIS:
MTRO. RAFAEL MORA VAZQUEZ

COMITÉ LECTOR:
DRA. GABRIELA MARÍA SIERRA GARCÍA DE QUEVEDO
DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ

5 DE FEBRERO DEL 2009
TLAQUEPAOUE, JALISCO

AGRADECIMIENTOS

Una de las virtudes más nobles en el ser humano es el agradecimiento.
Agradecer es una de las cualidades del ser humano y ejercerla ennoblece a la persona, por ello quiero decir, desde muy dentro de mi corazón: ¡ Gracias ¡.

Gracias a Dios y a la vida por la oportunidad que me han dado para cursar esta Maestría en Desarrollo Humano que tanta satisfacción me ha brindado.

Gracias a mis padres Alicia y Lorenzo que aunque no estén físicamente presentes me inculcaron el deseo y el hábito del estudio y la superación personal gracias a lo cual pude llegar a este momento.

Gracias a mi hermano Plácido que siempre estuvo a mi lado apoyándome en esta aventura, confiando plenamente en mí motivándome en los momentos difíciles de flaqueza que sin su apoyo me hubiera quedado en el camino.

Gracias a mis hermanos: Nora, Lorenzo, Adrian y Rosío que estuvieron siempre presentes en mi proceso de formación fortaleciéndome con sus palabras de aliento llenándome de fuerzas para lograr llegar a este momento.

Gracias a mi asesor Rafael Mora y a mi lectora Gaby Sierra por su valioso apoyo, por su tiempo, por su entrega, paciencia y comprensión que se ve reflejado en la realización final de este trabajo.

Gracias a mis maestros Antonio Aguilera y Hector Sevilla que a través de sus clases y sus consejos me ayudaron a estructurar adecuadamente mi trabajo de tesis y me proporcionaron los conocimientos necesarios para profundizar en ella.

Gracias a todos mis maestros que con su paciencia, dedicación y apoyo me condujeron al final de esta aventura tan importante en mi vida y me dieron todas las herramientas y conocimientos necesarios para lograrla.

Gracias también a todos mis compañeros de maestría y en especial a mi grupo de crecimiento: Lupita, Yolaina, Juanis, Sara, Gaby, Raul, José Luis y a mi amiga Claudia por compartir conmigo los momentos de felicidad, desesperación y agobio que vivimos juntos durante todo nuestro proceso y sobre todo por su sincera amistad.

Gracias a la empresa de la cual me enorgullezco de pertenecer por todo su apoyo y su colaboración brindado.

Envuelvo cada uno de estos agradecimientos en pétalos de rosas blancas y las elevo hacía el infinito para que algún día la vida les regrese los favores realizados a mi persona en forma de eternas bendiciones.

RESUMEN

El presente trabajo de grado se desprende de la intervención realizada en una Casa Hogar, que brinda servicios de atención integral, tanto física, moral, psicológica y de albergue a niños que vienen de familias desintegradas y con escasos recursos económicos. Dentro de esta institución elegí, para trabajar, a un grupo de tutores que asisten regularmente a la escuela de padres, formado por 15 mujeres y 3 hombres, la mayoría solteros o que en algún momento estuvieron casados, son personas de escasos recursos económicos y que han vivido situaciones de violencia.

Propuse como objetivo del taller de intervención aplicar las herramientas del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) a quienes de alguna manera u otra hubiesen sufrido violencia intrafamiliar, para conocer los efectos que ésta había causado en el deterioro de su autoestima, en la expresión de pensamientos, sentimientos y emociones, así como en su capacidad de exigir sus derechos y cómo esto afectó su crecimiento y desarrollo personal.

Me propuse acompañar a estas personas en su proceso de crecimiento y realización personal desde las actitudes y habilidades del ECP.

Para recabar la información necesaria para su posterior análisis, las sesiones fueron video-grabadas y audio-grabadas, se elaboraron bitácoras escritas por los participantes con preguntas abiertas y cartas compromiso en donde estipulaban qué harían para ayudarse y cuidarse a sí mismos.

Una vez obtenido el material de estudio, procedí a realizar el análisis de los registros. Dicho análisis fue dividido en dos categorías: la primera con el proceso de cambio observado en los participantes respecto al auto concepto y valoración de sí mismos en el cual me aboqué directamente a los cambios observados en 6 participantes, la segunda, los cambios observados en el cuidado y respeto de sí mismos y enfocado al grupo en general.

De dicho análisis puedo comentar que el mayor logro es que los participantes iniciaron un proceso en el que:

- Se acercaron al conocimiento de si mismos

- Conocieron y experimentaron la importancia de cambiar el centro de valoración hacia si mismos.

- Se dieron cuenta de que son responsables de sí mismos y de la satisfacción de sus necesidades.

- Experimentaron la modificación de su autovaloración personal

- Se dieron cuenta de que merecen respeto y pueden comenzar a controlar su auto agresión.

- Se percibieron merecedores de cariño

- Se experimentaron con alta autoestima y seguros de si mismos, como personas que actúan y manifiestan sus deseos y necesidades de manera asertiva.

- Vivieron la experiencia de defender su opinión y no dejarse afectar por críticas destructivas hacia su persona

ÍNDICE

Introducción ……..
111

CAPÍTULO I. TALLER DE AUTOESTIMA

1.1 Antecedentes

1.1.1 Antecedentes Personales…… 5

1.1.2 Casa Hogar ……..……..... 7

1.1.3 Conformación del Grupo ……... 7

1.1.4 Escuela para padres ……... 9

1.2 Planteamiento y Justificación del taller de Autoestima

1.2.1 Pre-diagnóstico…..……..……..…… 9

1.2.2 Detección de Necesidades…… 13

1.2.2.1 Esquema de Entrevistas…….…. 13

1.2.2.2 Resultados……..…. 14

1.2.3 Planteamiento…….. …… 19

1.2.4 Justificación del Taller de Autoestima……..... 23

1.3 Objetivos de la Intervención…… 25

1.4 Planeación y Desarrollo del Taller…… 25

1.4.1 Recolección de los Datos……..…… 26

1.4.2 Desarrollo del Taller de Autoestima ……..... 27

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO Y REFERENCIAL

2.1 Tesis analizadas…… 39

2.1.1 Todos por la dignidad. Una experiencia de aprendizaje y crecimiento con personas codependientes, en el DIF, Guadalajara Experiencia con personas que han vivido situaciones de codependiencia.. …… 40

2.1.2 Cómo manejar la primera y única entrevista para que las mujeres víctimas de violencia marital encuentren recursos para afrontar la situación que viven. …… 41

2.1.3 Violencia doméstica en contextos de pobreza urbana …… 42
2.1.4 Violencia Intrafamiliar, Autoconcepto y Satisfacción Marital…… 42

2.2 El proceso de cambio desde el Enfoque Centrado en la Persona en búsqueda de plenitud…… 44
2.2.1 Tendencia Actualizante…… 47
2.2.2 El concepto del sí mismo, estructura del yo y el yo ideal…..... 49
2.2.3 La necesidad de consideración positiva …….... 49
2.2.4 El Proceso de Valoración Organísmica …….... 51

2.3 El Proceso Terapéutico…….... 52
2.3.1 Transparencia y Congruencia como Autenticidad …… 53
2.3.2 Aceptación positiva incondicional……..... 53
2.3.3 Comprensión empática…….. 55
2.3.4 La No Directividad como parte esencial en las actitudes facilitadoras creadores de ambiente de Crecimiento…….... 56

2.4 Las Siete Etapas del Proceso de cambio de una persona…….... 57

2.5 Madres y padres solteros con problemática de violencia intrafamiliar …….. 65
2.5.1 Violencia Intrafamiliar…… 67
2.5.2 Magnitud del problema de la violencia …… 68
2.5.3. Magnitud del problema de la violencia en la República Mexicana …… 69
2.5.4 Tipos de Violencia …… 69
2.5.5 El ciclo de la violencia marital …… 70
2.5.6 Efectos psicológicos de la violencia…… 77
2.5.7 Repercusiones sobre la familia cuando existe violencia …… 78
2.5.8 Repercusiones sobre la salud física o emocional de los niños o niñas que han sufrido violencia …… 78
2.5.9 Formas de atender el problema de las personas que han sido víctimas de violencia…… 79
2.6 Autoestima…….. 80
2.6.1 Círculo vicioso de la falta de Autoestima …… 83

2.6.2 Cómo se destruye la Autoestima …… 85

2.7 Abordaje de las mujeres y hombres solteros con problemática de violencia intrafamiliar y el ECP…….……..... 89

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN

3.1 Planteamiento y Justificación del Análisis…… 95
3.2 Preguntas de Análisis ……... 97
3.3 Método de Análisis y Sistematización de Datos…… 97

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

4.1. Autoconcepto y Valoración de sí mismos…….. 102
4.2. Cuidado y Respeto…….. 120

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Satisfacción de Necesidades ……..…. 131
5.2. El complejo de consideración ……..... 134
5.3. El concepto de sí mismo y estructura del yo……... 135
5.4. La Valoración Condicional …….. 136
5.5. El Centro de Valoración …… 137
5.6. La Consideración Positiva Incondicional …… 137

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES 141

Propuestas ……..…….. 145

Bibliografía …….. 147

APÉNDICES 149

I.- Tríptico para dar a conocer el Taller de “Un Camino hacia la Autoestima”.....…149

II.- Cuestionario para la detección de Necesidades de la Casa Hogar…… 150

III.-Bitácora que se entregó en la última sesión del taller a cada uno de los participantes para conocer cual fue su auto concepto y como se sintieron con el grupo en general y con las dinámicas aplicadas…….……... 154

IV.- Cartas Compromisos para el cuidado de su persona realizadas por lo integrantes del grupo. ……..…….....156

INTRODUCCIÓN

… la vida es una serie de experiencias que nos hacen crecer, aunque a veces es difícil darse cuenta de ello.

Henry Ford

Una de las metas que me propuse lograr durante mi vida fue, sin duda, el estudiar de una manera más profunda la teoría del Desarrollo Humano, pues como persona y me di cuenta que todo ser humano necesita o requiere de un proceso de crecimiento para poder llegar a la felicidad y a la plenitud, por ello en cuanto la vida me presentó la oportunidad de estudiar la Maestría de Desarrollo Humano en el ITESO no dudé y me decidí a estudiar lo que siempre deseé. Otro de los objetivos además de mi crecimiento personal es poder ayudar a otras personas para que superen algunos de los obstáculos que les impiden llegar a la cima de la vocación a la que han sido llamados: la felicidad.

Hoy tengo la oportunidad de compartir con ustedes mi propia experiencia obtenida en el taller que realicé en la casa hogar como parte de mi proceso de formación en la maestría de Desarrollo Humano. En el presente escrito, describo y analizo esta experiencia y menciono los aprendizajes que obtuve.

Titulé el presente trabajo de grado con el nombre de "Un camino hacia la Autoestima" ya que considero que la autoestima es la base que puede llevar al ser humano a vivir una vida plena y satisfactoria consigo mismo y con los seres que le rodean, dándole seguridad en sí mismo y ayudándole a realizar su plan de vida.

Cabe aclarar que por motivos de confidencialidad cambié el nombre de la institución así como la de los participantes del taller, ya que fue también una promesa hecha a los miembros del grupo para fomentar la apertura y la confianza y pudieran así compartir de manera fluida y profunda sus pensamientos y sus emociones.

Un elemento base para el taller ha sido que los participantes han tenido una experiencia de violencia en la familia similar a los casos que en ocasiones se reportan dentro de las estadísticas de la violencia intrafamiliar en nuestro país, por lo que nos puede resultar representativo y analógico para comprender mejor esta problemática a nivel general.

A continuación presento a ustedes el contenido que juzgué pertinente para la realización del taller de intervención.

En México es frecuente la violencia intrafamiliar. Especialmente en contra de las mujeres quienes son violentadas económica, física, sexual y emocionalmente por miembros de su misma familia de origen. Lo cual ocasiona la desintegración familiar. Una vez desintegrada la familia, sus miembros sufren directamente las consecuencias: ya no son satisfechas sus necesidades básicas, emocionales, psicológicas, de crecimiento y de autorrealización, dejando a cada uno de ellos en una situación de susceptibilidad y de riesgo de caer, como en espiral, en una cascada de situaciones problemáticas que vienen a agravar más su situación personal.

Una de las consecuencias de la violencia intrafamiliar es la frustración y la agresividad, en contra de la familia y de sí mismos, dañándose ambos de manera recíproca.

Una persona frustrada en la satisfacción de sus necesidades de amor, de cariño, comprensión, aceptación y pertenencia trata de compensar dicha satisfacción buscando algo o a alguien que pueda darle, aunque sea limitadamente, un poco de satisfacción en ellas. Dichas necesidades no podrán ser satisfechas en su totalidad, porque dependen de la voluntad, la disponibilidad y el deseo de otras personas quedando siempre un vacío que tratará de llenar y de compensar sin ser consciente de que debe de tratar de cambiar primero su mentalidad y su forma de ser para no depender de otros y esperar que ellos le satisfagan sus necesidades.

Debido a la relevancia del tema de la violencia en la familia es que decidí realizar mi proyecto de intervención con un grupo de personas, madres y padres solteros para, a través de mi intervención, acompañarlos en su propio descubrimiento y valoración y que, de esta manera, pudieran descubrir en ellos la fuerza interna y las herramientas que les permitan afrontar los problemas que han venido arrastrando, que en casi todos los casos su origen se encuentra en el seno familiar.

Para poder descubrir las necesidades que tenían las personas del grupo realicé un diagnóstico a través de unos cuestionarios los cuales me sirvieron como punto de partida ya que con ellos pude identificar algunas de las carencias que tenían y pude planear el taller.

La intervención la realicé con los tutores de una Casa Hogar, los cuales forman un grupo de 15 madres y 3 padres solteros que han vivido en situaciones de violencia y pobreza, mediante un taller vivencial en donde apliqué las actitudes y herramientas del ECP como son la empatía, la congruencia, la aceptación y el respeto. La adopción del ECP responde a dos premisas básicas: se centra en la misma persona y considera al ser humano libre para establecer sus propias metas y para ser responsable de sus propias elecciones.

Los resultados que se obtuvieron fueron principalmente que los miembros del grupo aprendieron a escucharse con respeto, se pudieron expresar en un ambiente de confianza, alegría y calidez y adquirieron la consciencia de la responsabilidad que tienen de su cuidado personal, el respeto, la aceptación y valoración de sí mismos.

La presentación formal de este trabajo de grado sigue la siguiente estructura:

En el primer capítulo comparto las generalidades de lo que fue esta experiencia: menciono los antecedentes tanto personales, institucionales, grupales, así como individuales para ubicar el lugar y universo con el cual trabajé, así mismo presento el pre-diagnóstico realizado en base al cual replanteé los objetivos y elaboré el plan de intervención. Finalmente en este capitulo presento el desarrollo, los logros y el cierre del taller realizado.

El segundo capítulo contiene tres partes: el recuento de los trabajos de grado con temática similar a mi tema de intervención, los aspectos fundamentales del ECP en donde reviso las generalidades del mismo, el proceso de crecimiento, deterioro y estancamiento, así como la recuperación del curso del crecimiento en búsqueda de plenitud. En la tercera parte abordo las experiencias de violencia y autoestima vividas por los participantes.

El tercer capítulo corresponde al planteamiento y justificación de análisis, expongo entre otras cosas el método de análisis utilizado en el presente trabajo, la sistematización de datos, así como también las preguntas de análisis.

En el cuarto capítulo describo los cambios que se observaron, los cuales se dividieron en dos categorías, por un lado el proceso de cambio que vivieron los integrantes del grupo en cuanto a su auto concepto y valoración de sí mismos y por otro en cuanto a los cambios observados en su cuidado y respeto.

En el quinto capítulo presento la discusión, en donde confronto algunos aspectos teóricos del ECP con los resultados obtenidos durante el taller.

Por último doy a conocer las conclusiones a las que llegué después del análisis de los datos obtenidos en esta investigación y las propuestas que sugiero y Aporto para futuras intervenciones con temática similar.

CAPÍTULO I. UN CAMINO HACIA LA AUTOESTIMA

1.1 Antecedentes

1.1.1 Antecedentes personales

A lo largo de mi vida he tenido muchas oportunidades para mi crecimiento personal y una que ha sido fundamental es el cursar la Maestría en Desarrollo Humano. Esta experiencia me ha permitido emprender una aventura que me conduce a zonas internas de mí ser que siempre habían pasado desapercibidas para mí y para mi consciencia. Esta aventura presenta de manera clara y concisa ante mi entendimiento la persona que he sido, que soy y que deseo ser.

Todo esto es una gran ventaja para mí misma, ya que me permite conocer de una manera más integral al ser humano a través de un análisis personal. Conociendo mi interior conozco el interior de las demás personas porque al fin y acabo todos somos seres humanos y nos parecemos en cuanto a los problemas emocionales y tenemos más o menos los mismos problemas y necesidades, por lo que conociendo mis deseos y motivaciones he llegado a conocer y comprender mejor los deseos y motivaciones de los seres humanos que me rodean y con ello puedo relacionarme de una manera más eficaz, tanto conmigo misma, con mi familia, con mis compañeros de trabajo, con mis amistades y con todos o la mayoría de los que integran la sociedad a la que yo pertenezco.

Los conocimientos, herramientas y habilidades teóricas que he adquirido a través del estudio de esta Maestría me han servido sin duda para aplicarlos en mis intervenciones prácticadas con grupos y personas que tienen una problemática en particular y a las que pretendo acompañar en su proceso de crecimiento. Al unir la teoría con la práctica se tiene una intervención más eficaz y un conocimiento más integral de las personas que acompaño.

De manera personal estos trabajos me han proporcionado una apertura de consciencia sobre mis fortalezas, habilidades y debilidades para poder trabajar en cada una de ellas. Algunas de las situaciones pendientes de resolver en mi persona son sin duda: la autoestima, la comunicación, los duelos, entre otros.

Una de las rutas más interesantes que he encontrado en esta aventura de auto conocimiento ha sido el camino para recuperar mi autoestima, camino que me motivó a hacer algo en relación con este tema. La autoestima desempeña un papel muy importante en el ser humano. Es indispensable para un desarrollo normal y saludable, nos ayuda a enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

Al mejorar mi autoestima fui capaz de cambiar mi actitud acerca de la vida, del trabajo, de la familia y de la sociedad. Convirtiéndome en una persona más abierta y propositiva, ayudando a mejorar mi entorno. Cuestión que ayudó también a mejorar mi ambiente laboral.

En mi área laboral es de mucha utilidad el conocimiento y la práctica de las relaciones humanas. Aspecto que estaba poco desarrollado en mi persona, provocando problemas de relación y comunicación con jefes y compañeros de trabajo. Pero al adquirir los conocimientos y las herramientas necesarias voy mejorando al respecto, tengo una mejor calidad en las relaciones humanas. Sobre todo porque me di cuenta que me relacionaba con personas, no con individuos y de la misma manera ellos me trataban así, como persona. Con todo esto mejoró mi ambiente laboral y mi autosatisfacción.

Otro aspecto que he ido mejorando es el conocimiento y el manejo de mis emociones. Antes era una persona hipersensible, inestable emocionalmente, con problemas de angustia, depresión y con dificultad para canalizar y expresar mis sentimientos y emociones de una manera constructiva y sana.

Ahora, haciendo un alto en el camino del estudio de la Maestría de Desarrollo Humano, he aprendido a través de la práctica a conocerme interiormente, a conocer más mis emociones y motivaciones, y sobre todo, a poder manejar y controlar esta energía emocional que como río de gran fuerza golpeaba mi mente, mi cuerpo y mi alma. Ahora me siento más tranquila, más equilibrada emocionalmente y en consecuencia he adquirido una consciencia más clara y una voluntad más fuerte que me han ayudado a replantear de una manera más adecuada los objetivos y metas que forman parte de mi proyecto personal.

1.1.2. Casa Hogar

La Casa Hogar brinda servicios de atención integral tanto física, moral y psicológicamente, así como también proporciona albergue a niños de un promedio de edad entre 1 a 11 años que provienen de familias desintegradas y de escasos recursos económicos.

Los niños son llevados por sus tutores a la Casa Hogar los días domingo a las 8 de la noche y los recogen los viernes a las 8 de la noche, pasando el fin de semana en su casa.

Además de dar a los niños educación pre-escolar, conjuntamente se les imparten clases de computación, manualidades, educación física, y se les brindan servicios de atención psicológica y médica.

La Casa Hogar proporciona a los tutores de estos pequeños, un espacio para la convivencia, el aprendizaje y el mejoramiento de su vida personal, funcionando como una escuela para padres.

La Casa Hogar fue fundada en el año 1989 por Manuelita Chamvoy Villafaña, en Guadalajara, Jal. La fundó al darse cuenta de la necesidad que tenían los niños de las calles del barrio de Analco de tener un lugar donde pasar la noche y alimentarse. La vecindad donde vivía la señorita abría sus puertas a los niños en Navidad y el día del niño y posteriormente con el apoyo de las madres de la Congregación Franciscana de Jesús Crucificado fue cuando se creó la Casa Hogar.

1.1.3 Conformación del Grupo

El grupo de personas con las que realicé la intervención estuvo formado por 15 mujeres y 3 hombres que fungen como tutores, esto es, es decir personas ajenas o familiares encargadas de la educación y mantenimiento de los niños. En su mayoría son personas solteras, aunque esto no quiere decir que nunca estuvieron casados, pasando por procesos de divorcio, abandono o viudez, son personas de escasos

recursos económicos, comerciantes, obreros, enfermeras, etc., y que por su situación tanto económica como por su intención de alejar a sus hijos de los ambientes viciados y violentos que se manejan en sus familias, se vieron en la necesidad de ingresar a sus hijos a la Casa Hogar para su mejor cuidado y atención.

Los tutores se reúnen únicamente los martes de cada semana de 6:30 a 8:30 de la noche para la convivencia, el aprendizaje y el mejoramiento de su vida personal, éste es un espacio en el que reciben acompañamiento en grupo, en lo individual y en el que también se imparten talleres con diferentes temáticas y contenidos como por ejemplo el manejo de culpa, manejo de límites, auto conocimiento y autoaceptación.

Otra de las características de estas personas es que han vivido en un ambiente de violencia intrafamiliar y proporcionan a sus hijos, en la mayoría de los casos, esa misma violencia como un círculo vicioso.

Según lo comentado por los tutores, la violencia familiar los llevó a desintegrarse como familia, separándose poco a poco unos de los otros tanto física como emocionalmente, presentando como consecuencia desvaloración, falta de aceptación y amor de sí mismos. Esto ocasionó que canalizaran toda su energía de manera destructiva en contra de su misma persona y de las personas que los rodean.

Cabe precisar que el proyecto de intervención sufrió un cambio, ya que en un principio el taller estaba dirigido solamente a “Mujeres Madres Solteras”, pues cuando apliqué el cuestionario para detección de necesidades las integrantes del grupo eran sólo mujeres. Sin embargo cuando comenzó el taller, en la primera sesión, se incluyeron a tres hombres. Esto condujo a la modificación del proyecto, por lo que fue necesario acotar el objetivo, considerando como eje principal del taller el fortalecimiento de la Autoestima, adecuándome a las necesidades descritas por el grupo en las primeras sesiones y cambiando el nombre a “Madres y Padres Solteros”.

Por último puedo decir que este panorama de violencia intrafamiliar presente en la vida de estas personas va a repercutir directamente sobre la autoestima de los miembros de su familia, porque mientras ellas vivan esa violencia se verá afectada su autoestima y de esta manera se repetirá el círculo de la violencia y ellas dañaran la autoestima de sus hijos.

1.1.4 Escuela para Padres

En la Casa Hogar se ha impartido la escuela de padres desde hace cuatro meses, ha sido aceptada satisfactoriamente y con entusiasmo. Cuando apliqué los cuestionarios de detección de necesidades, quienes lo estaban respondiendo expresaron estar muy contentos por la oportunidad que se les brindaba de aprender más cosas que les servirían para mejorar la convivencia con sus hijos.

Me quedé entusiasmada por realizar mi proyecto de intervención con ellos y darles a conocer herramientas que puedan poner en práctica y les sirvieran para mejorar la relación con su entorno y pudieran confrontar el mundo de una manera más efectiva. Así como también darles a conocer la importancia que tiene el que se conozcan, se acepten y valoren para ir logrando el objetivo de vivir mejor.

1.2 Planteamiento y justificación del Taller de Autoestima.

1.2.1. Pre-diagnóstico

Un embarazo fuera del matrimonio es capaz de provocar una serie de reacciones críticas en los demás que pueden imponer cambios drásticos en la vida diaria de la mujer embarazada. El tener hoy un hijo fuera del matrimonio es para muchas mujeres una desdichada experiencia social y emocional, desde los meses que espera el nacimiento de su hijo, hasta que se termina su crianza y formación que desde un principio planeó para el.

La madre soltera experimenta la maternidad en una atmósfera de desaprobación social. En la mayoría de los casos, el embarazo cambia su relación

física y emocional con el padre del niño y con frecuencia suele marcar el fin de su relación.

El deterioro de la relación de la madre soltera con el padre de su hijo suele extenderse a su relación con el niño. Los sentimientos de la madre hacía él en muchos aspectos son sutiles y directos y en otros pasan al odio o resentimiento que tienen del padre al niño.

Por otra parte las madres ya sea al principio o durante el embrazo se dan cuenta del abandono del papá del niño, algunas comienzan con la negación del hecho dejando una luz de esperanza en que cuando nazca el niño, el papá regresará nuevamente para formar la familia.

Al inicio del embarazo se dan cuenta de que sienten un vacío, provocado en gran parte por el cambio imprevisto de lo que ellas habían imaginado qué sería su vida, en el aspecto de que se ve frustrado el gran sueño que tenían de crear una familia: primeramente tendrían una pareja, posteriormente vendría el noviazgo y el matrimonio, después el nacimiento del niño dentro de una familia unida. Este sentimiento, aunado a otros más como el de ver cambios en su cuerpo, sentir vida dentro de ellas, en algunos casos tener que abandonar estudios o trabajos y los sentimientos que se generarán en nueva vida como madre soltera con todo lo que esto conlleva, van generando poco a poco crisis realmente fuertes.

Cuando se ven en la necesidad de trabajar para mantenerse a si mismas y a sus hijos, descubren que las guarderías apropiadas escasean o no están económicamente a su alcance y tienen que aceptar soluciones precarias e incluso peligrosas para la atención de sus hijos; por lo que algunas veces ven solución a su problema en los hogares de madres solteras, donde se ven en la necesidad de separarse de su hijo, lo que les genera otra crisis más por el sentimiento de culpa por dejar a su hijo.

Otra de las situaciones que presentan es que son atacadas por la discriminación de la gente que las rodea y de la sociedad, quienes se encargan de que la mujer que tiene un hijo fuera del matrimonio obtenga de si misma un

sentimiento de inferioridad como madre. Este menosprecio de la imagen materna, puede dañar gravemente el funcionamiento maternal de la mujer cuyo concepto de si misma como madre se ha visto de este modo degradado.

Ante esto pueden mostrar diversas reacciones: rechazo, hostilidad, desconfianza, sentimiento de culpa excesivo, depresión, ausencia de afecto observable e incluso, en ocasiones una euforia desproporcionada.

Por lo tanto no puede decirse cuáles serán los momentos críticos de una madre soltera considerada individualmente, ni cuáles serán los episodios en los que no podrá enfrentarse, ya que una mujer puede hacer frente a un acontecimiento que otra encontrará desproporcionado para sus fuerzas. Del mismo modo, un hecho puede causar distinto efecto en una misma mujer, según el momento en que ocurra.

Por otro lado tenemos la cara opuesta de la moneda, es decir, la problemática cada vez más actual de los padres solteros quienes por alguna razón u otra se ven obligados a hacerse cargo de sus hijos y adquieren una responsabilidad nueva y muchas veces desconocida pues debido muchas veces a cuestiones de aprendizaje y pautas culturales, el padre de familia no tiene ni la experiencia, ni la práctica para hacerse cargo de buenas a primeras de sus hijos, por lo que debe en ese momento iniciar el reaprendizaje para adecuarse a las circunstancias.

Según Alcántara (s/f), los padres solteros son una realidad ya presente en nuestra sociedad, en México son pocos, pero cada vez crece el número de hombres que cuidan de sus hijos o luchan por tener su custodia.

Desde el año 2000 comenzaron a aparecer en las estadísticas, según el Consejo Nacional de Población (CONAPO) es un sector emergente entre la sociedad mexicana, pero significativo en países europeos. Se trata de 841 mil hombres que de manera inesperada se convirtieron en padres solteros por situaciones de migración laboral, viudez, divorcio, separación o abandono.

Sobre la misma problemática, Galarza (s/f), opina que la paternidad en soltería es un fenómeno sociocultural que en la actualidad se observa con mayor frecuencia, e insiste en que se asocia con el divorcio, la separación o la viudez.

Al igual que las madres solteras, los hombres que por alguna situación toman la responsabilidad total sobre sus hijos se enfrentan a fuerte carga de trabajo. Por ejemplo, deben ganarse la vida, cuidar a los hijos, ayudarles en sus tareas, preparar la comida, pagar las cuentas, reparar el automóvil y hacer las compras, entre muchas otras labores.

“Las funciones de maternaje y paternaje no están limitadas hacia el papá o la mamá, pues tanto hombres como mujeres tenemos la capacidad de participar en ellas de una manera coordinada para atender a un hijo”, refiere la psicoterapeuta Quero Vázquez (s/f), especialista adscrita a la Asociación de Alternativas en Psicología (AMAPSI), con sede en la Ciudad de México.

Ha sido más frecuente encontrarse con casos de madres solteras; sin embargo, desde hace algunos años el número de padres en esta condición se ha incrementado. “En un principio, la causa predominante era la muerte de la madre, pero recientemente se observa que muchas mujeres tienden a desvincularse de la familia”.

Sin duda, este fenómeno ha levantado ampollas en México, ya que la figura materna ha sido sobrevalorada. De acuerdo con la especialista, seguimos siendo una sociedad en donde el papel de la madre es fundamental, incluso en cuestiones coloquiales. “Por ejemplo, cuando le decimos a alguien ‘no tienes madre’, equivale a ‘no tuviste a alguien que te educara afectivamente’”.

Pese a lo anterior, cada día es más frecuente la presencia del modelo de familia monoparental encabezado por el hombre. Si bien, el porcentaje es menor al de las madres solteras, ahora podemos ver en más lugares a hombres con pañalera al hombro y bebé en brazos.

Uno de los grandes mitos que se dan en torno a la paternidad en soltería es que los hombres no son capaces de criar a los hijos. No obstante, la experiencia nos muestra que muchos padres son capaces de atender a los chicos tan bien como las

madres, se trata de una cuestión de aprendizaje o educación, pues la crianza no está asociada a cuestiones sexuales o genéticas. Queda claro que las funciones de maternaje y paternaje pueden asumirlas hombres y mujeres por igual.

Como a los hombres en su infancia no se les regala un muñeco para que lo carguen y vistan, sobre la marcha aprenden y adquieren las habilidades de crianza. Incluso, llega a verse que muchos de ellos pueden cuidar mejor a un niño que algunas mujeres, les llegan a tener más paciencia y hasta crean conexión lúdica y afectiva más intensa.

Desde luego, lo más sano para todo individuo es contar con las dos figuras de referencia en las mejores condiciones y ambiente cordial; sin embargo, los retos y problemas sociales cambian las condiciones ideales y tenemos que enfrentar lo que existe (Quero Vázquez, s/f).

La realidad nos muestra la existencia de padres que quieren hacerse cargo de sus hijos y que hay mujeres que los dejan solos; también hay casos de hombres que quieren tener hijos y no necesariamente en una relación. Y al igual que las madres solteras, tienden a apoyarse en sus familiares." (Galarza, s/f).

Esta descripción del ser madres o padres solteros, que ubico como mi punto de partida y de gran utilidad para la intervención, me amplió el panorama de lo que pudieron haber sentido los miembros del grupo, me ayudó a comprender y valorar su situación y de esta forma ayudarles a manejar de una manera más adecuada la experiencia y los problemas que están enfrentando para que puedan a través de un proceso superarlos y seguir adelante.

1.2.2. Detección de necesidades

1.2.2.1 Esquema de entrevistas

Para elaborar el pre-diagnóstico apliqué un cuestionario (Anexo II) en las Instalaciones de la "Casa Hogar", a 8 mujeres, en dicho cuestionario se incluyeron preguntas que pudieran ayudar a conocer cómo vivieron su infancia, cómo era la relación y si obtuvieron la atención y cariño de sus padres, cómo era la

comunicación y apoyo con sus hermanos, si tuvieron problemas fuertes y deseos de salirse de su casa.

También se incluyeron preguntas de cómo había sido su vida a partir de que enfrentaron un embarazo y posteriormente cuando quedaron solos, si tuvieron problema en sus entornos de trabajo y amistades.

Con estas preguntas pretendí conocer la experiencia que cada una de ellas tuvo en este proceso y cómo fue afectada por el mismo.

En el transcurso de la aplicación de dicho cuestionario acompañé a cada una de las mujeres en el llenado del mismo, ya que a algunas se les dificultaba el leer y escribir.

1.2.2.2. Resultados

Del análisis de las respuestas expresadas por las ocho mujeres de la Casa Hogar surgieron cuatro temas predominantes: comunicación, autoestima, manejo de sentimientos e integración familiar. Que a continuación se describen.

Comunicación

Al leer los cuestionarios me percaté que la comunicación con los padres era muy poca, casi nula; me contestaron que no podían expresar sentimientos ni mucho menos necesidades ya que en la mayoría de los casos la relación entre los padres era de conflicto y no había tiempo para “sentimentalismos”. Por otro lado la comunicación con los hermanos era imposible ya que en casi todos los casos existían muchas rivalidades por ser el mejor ante los padres.

Con esto me di cuenta que el origen de tal necesidad se encontraba en su historia familiar debido a la falta de comunicación de los padres entre sí de los padres con los hijos y de los hermanos con los hermanos, esto conlleva a la no

manifestación de necesidades, ya sea afectivas, materiales, económicas, entre otras, afectando el desarrollo físico, afectivo y social.

Relacionado con la comunicación encontré algunos elementos asociados, que algunas se salieron de su casa muy chicas, en otras que el asunto de sentimientos y necesidades no era posible tocarlo; por lo que considero que cada una de las señoras trae consigo problemas emocionales no resueltos que generan sufrimiento, frustración, vacío y confusión.

En el caso de que esta necesidad no fuera satisfecha, estas mujeres continuarían con su patrón de aislamiento, violencia intrafamiliar y frustración.

En las respuestas que leí de los cuestionarios ellas no han visto en casa lo que es comunicar sentimientos y necesidades, por lo que no contaron con modelos de aprendizaje ni experiencias al respecto, pero manifestaron su deseo de poder comenzar a comunicarse con su entorno aprendiendo herramientas necesarias que puedan ayudarles.

Autoestima

Debido a su historia personal y familiar existe una carencia y una falta de valoración personal, ya que no fueron cubiertas de manera satisfactoria sus necesidades dentro de la familia de origen, sobre todo las afectivas, afectando esto el auto valor, aceptación y amor a sí mismos, ya que no se consideraban personas dignas y valiosas con los derechos imprescindibles que tiene todo ser humano, creyendo que si otros no satisficieron sus necesidades era porque no lo merecían y ellos mismos tampoco eran capaces de satisfacerlas.

Sus respuestas me llevaron a considerar que la forma en que puedo ayudar al grupo es en fomentar, fortalecer y facilitar el autovalor, aceptación y amor a sí mismos y que con esto ellas comenzaran a valorarse, a darse cuenta de sus posibilidades, capacidades y potencialidades que como personas poseen y que las podrían llevar a un desarrollo satisfactorio y a una realización plena.

Según sus respuestas, las mujeres, madres solteras, no se dan cuenta del deterioro de su autoestima, siempre han vivido en ambientes de sobajo y humillación, no alcanzan a ver que existe otro tipo de vida, es como si sintieran que no son nada, por que su entorno se ha encargado de hacérselos creer, para ellas es normal este trato.

Manejo de Sentimientos

En las respuestas describen el deseo de poder entender, manejar, controlar y canalizar de manera adecuada sus sentimientos y emociones, las cuales las atormentan y conflictúan, llevándolas a buscar formas alternativas y poco constructivas para dar solución a este conflicto emocional que se presenta en el interior de la mente y el alma de cada una de ellas.

Por lo anterior mi propósito fue proporcionarles, durante mi intervención, un espacio con ambiente seguro en donde sintieran la confianza y el colchón para comenzar poco a poco a reconocer, vivir y expresar este río de emociones que corrían por todo su ser y canalizar de manera constructiva esta energía emocional para que ellas iniciaran la búsqueda de la tranquilidad y claridad mental que son necesarias para una vida equilibrada, sana y productiva.

Por otro lado las consecuencias de no satisfacer dicha necesidad sería la permanencia de conflictos internos, angustias, depresiones, frustraciones, falta de sentido etc., que detendría sin duda su desarrollo personal y deterioraría su salud física y emocional.

Ellas se dan cuenta de esta necesidad debido a que están sufriendo las consecuencias de su no satisfacción, pero no saben el mecanismo para lograr un equilibrio y control emocional, ni la forma de llenar ese vacío interno que se manifiesta en forma de angustia.

Integración Familiar

Esta necesidad salió a flote después del análisis de los antecedentes familiares de cada una de las señoras, ya que en la mayoría se presentan factores que contribuyen a una desintegración familiar, principalmente la violencia, falta de comunicación, problemas económicos y alcoholismo.

Ante esta necesidad de integración familiar mi intervención se encaminaría a poder ayudar a las señoras fomentando un ambiente cálido ya que en un ambiente de estas características la persona se siente amada, aceptada y aprende a confiar en sí misma y en sus propias capacidades. Confiando también en la aceptación y el cariño de otras personas, proporcionándoles de esta manera las herramientas necesarias para que logren poco a poco una relación familiar más estrecha con una confianza que pueda unir mas a los miembros de las familias de origen y familia extendida; contribuyendo con esto a que no continúen los mismos patrones aprendidos desde su infancia, formando en el futuro una familia integrada.

Una de las consecuencias de no lograr integrar a la familia de origen es el reproducir esta tendencia con la nueva familia, provocando los mismos problemas y las mismas situaciones que se vivieron por ser miembro de una familia mas desintegrada.

De manera general las tutoras de la Casa Hogar se dan cuenta de que provienen y que fomentan una familia desintegrada por los problemas que vienen arrastrando y los que están viviendo actualmente, lo que les impide funcionar adecuadamente como una familia. Esto es relacionarse de una manera afectiva, interpersonal y de ayuda mutua.

A manera de resumen de las respuestas que me ayudaron a darme cuenta de las necesidades de estas ocho mujeres, presento la siguiente tabla:

Tabla 1
Detección de necesidades tomadas de los cuestionarios personales de los participantes del taller de intervención

N E C E S I D A D E S			
COMUNICACIÓN	**AUTOESTIMA**	**MANEJO DE SENTIMIENTOS**	**INTEGRACION FAMILIAR**
• Muy poca comunicación con los padres. • Incapacidad para expresar sentimientos y necesidades ante relaciones conflictivas con los padres o de rivalidades entre hermanos. • Abandono del hogar a temprana edad. • Persistencia de un patrón de aislamiento, violencia intrafamiliar y frustración. • Ausencia de un modelo de comunicación de sentimientos y necesidades	• Carencia y una falta de valoración personal • Incapacidad de satisfacer necesidades de y para los miembros de la familia. • Costumbre de vivir en ambientes de degradación y humillación. • Incapacidad de autoaceptación.	• Incapacidad de reconocer, controlar y comunicar sentimientos	• Violencia. • Falta de comunicación. • Problemas económicos. • Alcoholismo y Drogadicción.

Para cerrar la presentación del pre-diagnóstico de detección de necesidades quiero compartir una anécdota que me dejó mucho aprendizaje, al estar haciendo el cuestionario elaboré una pregunta directa: ¿te arrepientes de haber sido madre soltera? pensando que la mayoría de las señoras contestaría que sí, tuve como sorpresa todo lo contrario, cuatro me respondieron que nada y dos “sólo poco”, por el contrario escribieron que su hijo era el motor de su vida, es decir no se arrepienten ya que lograron conseguir a alguien a quien querer y a quien las quisiera, se sintieron valoradas y valoraron a otro ser humano adquiriendo sentido y significado al tener un para que en sus esfuerzos y sufrimientos, con esto descubrí la importancia de haber aplicado este cuestionario para realizar el taller de acuerdo a las necesidades reales de cada una de las señoras y que para acompañarlas en su proceso primeramente había que ver el mundo como ellas lo viven y no partir de ningún supuesto para poder entender realmente por lo que están pasando.

1.2.3. Planteamiento de la intervención

La familia es una institución social en la cual los seres humanos crecemos, nos formamos, adquirimos valores, principios, seguridad, confianza en nosotros mismos, en los demás y en la vida, maneras de afrontar los problemas y otros.

Comúnmente la familia está constituida por los progenitores y los hijos, sin embargo hay familias que se han constituido por sólo uno de los progenitores junto con uno o más hijos.

Cuando una familia no cumple con su razón de ser y su cometido en la formación integral de los seres humanos que la conforman, se torna en una familia disfuncional, esto es pierde la capacidad de formar personas capaces de vivir y afrontar los problemas y situaciones que le presenta la vida de una manera efectiva, sana y equilibrada para llevar una vida más plena y satisfactoria.

El concepto de familia disfuncional se refiere no al número de integrantes de la familia sino a la forma en que éstos se relacionan. En las relaciones que se establecen entre los miembros de una familia disfuncional se van formando y adquiriendo patrones de actitudes y conductas que se pueden ir transmitiendo entre

las diversas generaciones que genera la familia, por lo que suelen tener una baja autoestima y creen que sus necesidades no son importantes o que los demás no las van a tomar en serio y también pueden formar relaciones insatisfactorias en la edad adulta.

Por ejemplo cuando:

> Uno o ambos padres tienen adicciones o compulsiones (drogas, alcohol, juego, trabajar de un modo excesivo, promiscuidad, etc.) que ejercen una fuerte influencia en la familia.
>
> Uno o ambos padres usan las amenazas o la violencia física como el método principal de control. Los niños pueden verse obligados a ser testigos o víctimas de la violencia, ser forzados a usar la violencia física con sus hermanos, o vivir bajo el miedo y las amenazas del castigo o de estallidos violentos por parte de sus padres.
>
> Uno o ambos padres explota al niño y lo trata como si fuera una posesión cuya obligación consiste en responder a las necesidades físicas y/o emocionales de los padres (niños que tienen que proteger a sus padres, animarlos cuando están deprimidos, etc.)
>
> Uno o ambos padres son incapaces de proporcionar al niño los cuidados básicos y financieros necesarios, o amenazan con privar al niño de tales cuidados. O bien, no le proporcionan el apoyo emocional adecuado.
>
> Uno o ambos padres ejercen un control excesivamente autoritario sobre los niños. A menudo estos padres se adhieren de manera rígida a un sistema de creencias particular (religioso, político, personal, etc.). De los hijos se espera que cumplan con ese sistema de creencias de manera inflexible y sin tener en cuenta sus puntos de vista o preferencias. (“familias disfuncionales”, CEPVI, http://www.cepvi.com/artículos/familias_disfuncionales.shtml)

Asimismo, otra de las características de la familia disfuncional según comenta Virginia Satir es que en ella no se viven las cinco libertades del ser humano:

De ver y percibir, de pensar, la libertad de sentir, la libertad de desear y escoger y la libertad de imaginar.

Como resultado del ambiente disfuncional y de los patrones de actitudes y conductas también disfuncionales y por lo tanto inefectivas para la solución de las necesidades de los miembros de la familia, principalmente las necesidades emocionales o físicas de los niños no son satisfechas y queda un vacío y un conflicto emocional en el interior de la persona.

En la edad adulta, les puede costar confiar en los demás, dudan de su propio juicio y de su propio valor como personas. No es raro que también hayan tenido problemas en los estudios, relaciones con los demás y desarrollo de su propia identidad.

Con frecuencia, estas personas tratan de negar lo sucedido y describir a sus familias como normales. Por desgracia, cuanto más luchen por creer que la situación era normal, más posibilidades tienen de desarrollar conceptos negativos de sí mismos (es culpa mía, soy mala persona, soy un inútil, no hago nada bien), porque al privar de toda culpa o responsabilidad a sus padres, solo pueden culparse a sí mismos.

Por otro lado, los niños que crecen en familias psicológicamente sanas y funcionales, se crían en un ambiente que les ayuda a sentirse valiosos y queridos, aprenden que sus sentimientos y necesidades son importantes y pueden ser expresadas. Estos niños suelen formar, en la edad adulta, relaciones saludables y abiertas.

Cabe mencionar que los integrantes del taller de intervención que realicé en la Casa Hogar, provienen de familias con diferente grado de disfuncionalidad además de que, aprendiendo patrones inadecuados formaron también una familia disfuncional con algunas de las características antes mencionadas.

Por lo tanto puedo decir que una familia se puede ver desde varios ángulos y aspectos tanto positivos como negativos según sean los resultados que logra con cada uno de sus miembros.

Debido al tema y objetivo del presente trabajo me enfocaré principalmente a analizar y destacar las acciones que van a repercutir de una manera negativa en los miembros de una familia que no cumple con sus funciones primordiales va a afectar directa o indirectamente a cada uno de sus miembros los cuales dejarán de relacionarse adecuadamente como miembros de una familia y de una sociedad, adquiriendo conductas y situaciones que los llevarán a una vida insatisfactoria, con una autoestima deteriorada y con mayor susceptibilidad para entrar en el circulo de la violencia.

En la actualidad es más frecuente encontrar individuos con una historia familiar envuelta en una insatisfacción personal, lo que conlleva a una incapacidad para comunicarse de manera efectiva con sus congéneres y a su vez una imposibilidad de expresar sus sentimientos y necesidades más profundas.

En esta problemática se ven inmersos los integrantes del grupo en donde realicé mi intervención, provienen de familias disfuncionales, por las respuestas del cuestionario en su mayoría son personas con una historia personal de humillación, negación y ridiculización, con abusos físicos, sexuales y castigos excesivos, entre otros, que sin duda van a dejar una huella profunda en la personalidad y en la vida de cada uno de ellos.

Por ello es necesaria una pronta y urgente intervención tanto en las personas como en las familias de estas mujeres para evitar que este patrón de conducta se siga multiplicando y pasando de generación en generación, ya que repetirlo afectaría, como una enfermedad lenta y progresiva, a nuestra sociedad, con consecuencias directas en cada uno de sus miembros.

Con el taller “Un camino hacia la autoestima” pretendí dar un primer paso al ofrecer un espacio de confianza y seguridad en donde se pudiera lograr el acompañamiento a estas 8 mujeres y 3 hombres, que se integraron posteriormente al proyecto, y que de alguna manera u otra han visto afectada su autoestima como consecuencia de la no satisfacción de sus necesidades dentro de la familia. Lo peculiar de esta intervención ha sido la adopción del ECP como modelo de trabajo

con estas personas y por el cual se ha provisto de un ambiente cálido, empático, auténtico y congruente.

En este taller se impartieron temas como autoestima, reconocimientos de derechos, comunicación de sentimientos y necesidades, así como también de asertividad.

Como resultado de la aplicación de este taller logré abrir un espacio de confianza en donde los participantes pudieron sentirse libres de experimentar y expresar sus sentimientos, una experiencia que podría ser el inicio del camino hacia la satisfacción de sus necesidades más intimas, proporcionándoles los elementos y las herramientas necesarias para que pudieran empezar a enfrentar su problemática. Una experiencia de amor, respeto, cuidado y aceptación de sí mismos, que los acercara a una adecuada autovaloración con lo que podrán salir adelante en su vida de una manera más plena y satisfactoria.

1.2.4 Justificación del Taller de Autoestima

Maslow (1968) presenta una teoría de las necesidades que todo ser humano tiene que satisfacer para lograr un crecimiento y un desarrollo físico, psicológico y social. Este autor se refiere a necesidades: fisiológicas, de seguridad, de afiliación, de reconocimiento y de autorrealización; formando una pirámide que descansa en orden ascendente de las fisiológicas a las de autorrealización.

Según este orden las necesidades básicas de alimentación, bebida, alojamiento y vestido, entre otras son las primeras que han de cubrirse, lo cual puede provocar que se dejen a un lado o se postergue la satisfacción de aquellas necesidades más profundas o elevadas, que no son tangibles pero que afectan directamente el crecimiento y el desarrollo integral de las personas como son las de seguridad, amor, pertenencia y atención.

De acuerdo a lo que compartieron algunos de los integrantes del taller y según sus experiencias personales, ellos como padres de familia se preocupan por atender de manera primordial las necesidades básicas de sus hijos. Se dedican a

proporcionarles casa, vestido y sustento. Poniendo en ello toda su atención y tiempo disponible, pensando que con esto han cumplido su misión dentro de la familia.

Los hijos al crecer van experimentando en su vida diaria tanto intrapersonal como interpersonal las consecuencias de la insatisfacción de necesidades psicológicas que repercute en todos los aspectos de su vida, convirtiéndolos en seres insatisfechos, frustrados y sobrecargados de problemas. No cuentan con las herramientas ni los recursos necesarios para enfrentar y resolver las situaciones conflictivas que se les van presentando, limitando de esta manera su sano y equilibrado crecimiento y desarrollo.

Es necesario que el ser humano, como miembro de una familia, busque formas y medios alternativos para poder satisfacer las necesidades que quedaron pendientes durante su desarrollo. Porque solo así podrá sentirse como un ser humano completo, logrando la satisfacción que ello provoca.

Una de las estrategias para la búsqueda de medios alternativos de satisfacción de necesidades en el ser humano podría ser la integración de grupos con problemática similares, en donde mutuamente puedan ir curando estas heridas causadas por la insatisfacción de necesidades psicológicas. Siempre con el acompañamiento de personas que cuentan con la preparación y la experiencia necesarias para tal efecto.

Una forma útil y práctica que puede dar buenos resultados es la aplicación de talleres a través de los cuales se pueda dar atención a estas necesidades. Proporcionando herramientas para mejorar la comunicación, autoestima y el adecuado manejo y expresión de sentimientos. Acompañando en este proceso y dando seguimiento con las actitudes del ECP como: e respeto, congruencia, empatía y aceptación incondicional entre otras.

En la intervención se pretendió, por un lado, ofrecer el ambiente adecuado para que los integrantes se expresaran con confianza, y por el otro, las herramientas

necesarias para que pudieran afrontar de la mejor manera las dificultades que se les presenten en la vida.

1.3 Objetivos de la Intervención

El objetivo general que se planteo para el taller fue que a su término los participantes aprendieran a identificar y satisfacer sus propias necesidades a través de una comunicación asertiva, una autoestima fortalecida y el reconocimiento de los derechos que como persona poseen.

También se plantearon, como objetivos específicos, que los participantes:

1. Aprendieran las habilidades necesarias para comunicar sus pensamientos, sentimientos y necesidades más apremiantes de una manera eficaz y asertiva.

2.- Conocieran la importancia que tiene la autoestima en su desarrollo personal a través del conocerse, aceptarse, cuidarse y auto valorarse y

3.- Conocieran los derechos que tienen por el simple hecho de ser personas.

1.4. Planeación y Desarrollo del Taller

Realicé mi intervención en una casa hogar, con un grupo que se reunía los martes de cada semana para convivir y para tomar cursos con temas de interés sobre su problemática común. Por lo cual aproveché esta convocatoria para realizar mi intervención.

Primero fue hecho un tríptico que contenía la información en general del taller como número de sesiones, a quien va dirigido, objetivo y en que les pudo ayudar, así como también incluí la observación de que el taller fue sin costo para ellos. (Anexo 2)

1.4.1. Recolección de los datos

Además de los cuestionarios para detectar necesidades al final de cada una de las sesiones se realizaron bitácoras escritas por los miembros del grupo en donde compartieron el aprendizaje que se adquirió en cada sesión y manifestaron sus sentimientos y emociones con los que se iban a su casa, así como también sugerencias hacía el grupo que les ayudaron a sentirse mejor en él y finalmente algún comentario hacia la facilitadora para fomentar una mejora continua del grupo.

Las sesiones fueron video-grabadas y audio-grabadas, se realizaron notas de campo y se elaboraron bitácoras escritas por los participantes entregándoles al final de cada sesión una hoja con preguntas abiertas para que las contestaran según su criterio, así como también escribieron cartas compromiso en donde estipulaban qué harían ellos para ayudarse y cuidarse a sí mismos y al finalizar se tomaron fotografías del grupo.

Las dificultades que encontré en algunas sesiones del taller y que están en la recolección de datos fueron:

1.- Existió la problemática que no se asignó un lugar fijo para el taller.

2.- Algunas partes en donde se realizó el taller, no habían las condiciones necesarias para facilitar la concentración de los participantes.

3.- Era difícil facilitar y registrar al mismo tiempo, por lo que fue necesario video grabar las sesiones para su posterior revisión y análisis.

4.- Los participantes tenían limitaciones para comunicarse por escrito por lo que las bitácoras tienen poca información o los escritos son breves y sus ideas no eran muy claras.

5.- Otra limitación fue que al no poder realizar el registro de la sesión directamente lo hacía al final de la misma utilizando a la versión de sentido anotando lo más relevante de lo sucedido.

6.- El nivel sociocultural de los participantes dificultaba la comprensión de ciertas palabras y términos, por lo que tenía que recurrir a un vocabulario más claro y sencillo y explicar varias veces el mismo concepto dando ejemplos, lo que dificultaba la fluidez de la sesión.

1.4.2 Desarrollo del Taller de Autoestima.

La intervención fue realizada en una Casa Hogar, lugar en el que brindan servicios de atención física, moral, psicológica y de albergue a los hijos de los participantes del taller.

Los niños son llevados por su mamá o papá a la casa hogar los días domingos a las 8 de la noche y son recogidos los viernes a las 8 de la noche, pasando el fin de semana en casa. La intervención se realizó con los padres y madres de estos niños, todos padres solteros.

El Taller se inició el 28 de Agosto bajo el nombre: “Un camino hacia la Autoestima”, consistió en 10 sesiones, cada una de 1 hora y media los días martes, concluyendo la última sesión el 30 de Octubre.

El grupo se integró por 15 mujeres y 3 hombres, todos ellos padres solteros que han vivido una experiencia de violencia física y psicológica y que además comparten la característica de ser familias de escasos recursos económicos.

La intervención la realicé a través de un taller vivencial en donde apliqué las actitudes y herramientas del ECP: la empatía, la congruencia, la aceptación y el respeto.

En un inicio el taller fue planeado para abordar varios temas: autoestima, manejo de sentimientos, comunicación e integración familiar. Posteriormente se redujeron los temas y se enfocaron únicamente al fortalecimiento de la Autoestima, ya que me di cuenta, por el diagnóstico realizado que había muchas carencias en

este aspecto en la mayoría de los participantes, al grado de que no podían darse cuenta de todas las cualidades que tenían.

Las dinámicas del taller que se planearon tuvieron que adecuarse debido a que había participantes que no sabían leer por lo que tenían que privilegiarse las cuestiones prácticas y no muy complicadas, dichas dinámicas propiciaron entre los miembros del grupo la atención de su autoestima, el reconocimiento de sus derechos y la experiencia de comunicarse de manera asertiva.

Cabe mencionar que en alguna ocasión tuve que cambiar la dinámica planeada debido a que surgieron algunos problemas personales no resueltos entre los participantes que requerían atención prioritaria antes de continuar con la sesión. Ejemplo de esto es la situación de una de las señoras del grupo con su hija, las cuales se comunicaban solamente indirectamente a través de otras personas o de comentarios hechos a otras personas, pues evadían el contacto directo entre las dos. Para tal caso el trabajo se enfocó en ayudarlas a que se relacionaran de una manera más directa y asertiva, para esto les pedí que miraran los ojos de la persona con quien querían compartir y manifestaran sus sentimientos, necesidades y deseos de la manera más directa y fluida posible, de forma respetuosa y en primera persona. Durante el ejercicio madre e hija pudieron expresarse y comunicarse directamente, así como también expresarse sus sentimientos.

En un principio la interacción entre los miembros del grupo era rígida, fría y superficial, ya que aparte que no se conocían, se sentían ajenos y cohibidos, con dificultad para relacionarse, romper el hielo y sus resistencias personales, al grado de que una persona mencionó que al relacionarse con otras tartamudeaba y no podía hablar. Otros manifestaban que eran tímidos y les daba pena relacionarse con los demás. En el transcurso del taller, primero unos y luego otros fueron rompiendo resistencias y tomando valor para poder dirigirse al grupo o a alguna persona en particular para expresar sus pensamientos y sentimientos. Un asunto que sirvió para esto fue sin duda que las dinámicas les ayudaron a profundizar en ellos mismos, a contactar con sus emociones y sentimientos y a manifestarlos al exterior con mayor facilidad. Todo esto fue mejorando y al final del taller pude oír comentarios hacia el grupo como:

“Todos formamos un buen grupo”

“Yo siento que nos respetamos con cada experiencia y a la vez aprendimos”

“Me gustó la unión, la confianza y la sinceridad que se percibió”

“Me gustó la sensibilidad y el respeto con el que nos tratamos”

“Me gustó que convivimos y sentimos los problemas que cada uno tenemos y buscamos juntos las formas de relajarnos cuando estamos estresados”

“Me gustó la unión y la buena voluntad en total”

“Me gustó que logramos hacer un grupo sólido, respetuoso y comprensivo”

“ Me gustó porque siempre hubo mucho apoyo ” (Bitácora Sesión 10)”

Respecto a cómo se fueron realizando las sesiones, cada una de ellas siguió la estructura que a continuación describo:

1.- Bienvenida a la sesión.- Se realizó mediante relajación con música y respiraciones o en su caso con movimientos de relajación del cuerpo

2.- Desarrollo de dinámicas.- Se realizaron las siguientes:

- Dinámica de Presentación.- Les pedí a cada uno de los miembros del grupo (en adelante me referiré a ellos en el sentido genérico de individuos o personas, para incluir a las 15 mujeres y 3 hombres participantes) que dijeran su nombre, su expectativa del taller y una cualidad que los identificara para darme cuenta de cómo se encontraba su autoestima en ese momento. Como resultado vi que la mayoría expresaron las limitantes que tenían, como ser tímidos, sus dificultades

para expresarse en público, así como también no ver en ellos mismos sus propias cualidades.

- Dinámica del reconocimiento del propio valor. Se realizó con el apoyo de un billete de 20. Tomé el billete y lo mostré a los miembros del grupo. Les pregunté cual es el valor que tenía, posteriormente lo arrugué lo pisé, lo aventé, lo pateé y pedí a algunas personas del grupo que hicieran lo mismo con este billete preguntándoles después de cada acción cual es el valor del billete hasta que se dieron cuenta que a pesar de todo lo que le pueda pasar al billete no pierde su valor, siempre costará 20 pesos y finalmente les dije que eso se aplica en su vida, que a pesar de todo por lo que hayan pasado su valor siempre será el mismo.

- Dinámica para fomentar el amor a sí mismo. Se realizó mediante la expresión de capacidades (dibujando, recortando, etc). Para la dinámica puse una mesa al centro del círculo con plumones de colores, lápices, tijeras, pegamento, hojas blancas y reglas; les dije que se dejaran llevar por su creatividad con estos materiales, que podían hacer algo que de chicos quisieron y no pudieron o algo que de chicos hacían y que ya no habían tenido tiempo de realizar nuevamente y que otra opción podría ser crear cosas nuevas (dibujar, escribir poesía, bailar, etc.) Uno de los comentarios manifestados en el taller fue el de Lorena quien comentó que ella sabía hacer unos cuadros pintados con los dedos muy bonitos, comentario que el grupo reforzó diciéndole que efectivamente eran muy bonitos lo que dio seguridad a su capacidad de pintar. Comentó después que la madre de la casa hogar le había invitado a impartir clases a los niños de la casa hogar, comentario que reflejó en ella alegría y satisfacción.

- Dinámica para fomentar el cuidado de sí mismos. Se realizó mediante la visualización y plática con aquella parte que “no me gusta de mí mismo” y elaboración de carta-compromiso para integrar esa parte a su ser. Esta dinámica la inicié poniendo música ambiental y una vez que todos se sentaron hicimos ejercicios de respiración y relajación del cuerpo y posteriormente comencé a dirigir la visualización para que pusieran atención en todas las partes de su cuerpo, que lo contemplaran, que vieran su cabeza, su cabello, su cara, sus

hombros, etc., e identificaran si había alguna parte que rechazaran, no les gustara y los haya hecho estar a disgusto con ellos mismos. Ya que la identificaron les pedí que se dieran cuenta de por qué no les gustaba y les pedí que hicieran un diálogo con esa parte, que le dijeran la razón por la cual no la aceptaban. Después les dije que se trataran de poner en el lugar de esta parte que no les gustaba y experimentaran cómo es el sentirse rechazado. Posteriormente les pedí que pensaran cómo harían para cuidar, aceptar e integrar esa parte que no les gustaba y que se lo dijeran; que se despidieran de ella y le agradecieran el que siempre había estado con ellos. Por último les pedí que regresaran cada uno a su tiempo y en una hoja escribieran qué es lo que les gustaría hacer para cuidar esa parte de ellos que no aceptan y de esta forma la pudieran integrarla a ellos mismos.

Algunos de los comentarios que encontré al revisar y analizar cada una de las bitácoras escritas por los integrantes al final de cada sesión fueron los siguientes:

- "Debemos aceptarnos como somos, con el ejercicio me puso a pensar en muchas situaciones vividas ".

- "El aprendizaje que me queda es recordar que mi cuerpo es importante y debo cuidarlo."

- "Yo soy primero antes que otra cosa"

- "Aprendo que voy a cuidarme y controlarme cuando me enoje, hacer oídos sordos a los comentarios dañinos"

- "Tratar de que no me digan lo que haga"

- "Debo darme un tiempo para mi persona física y mentalmente"

- "Que me tengo que cuidar muy bien y no debo permitir que me ofendan mas y atender mi tratamiento médico." **(B-S5)**

- Dinámica para fomentar la aceptación de sí mismos. Se realizó mediante la conversación “Yo soy (enojona), cuando soy (enojona), como soy (enojona)” Les dije que el objetivo de la dinámica era que pudieran identificar sus cualidades y defectos y se dieran cuenta de cuándo y cómo actúan de esta forma para que esto les pudiera servir para entenderse a sí mismos. Les dije que podían aplicar estas palabras de soy……cuando y como en cualquier sentimiento que quisieran. Todos los comentarios que anotaron en las bitácoras por los integrantes al final de cada sesión los participantes destaco los siguientes:

  - “Cambiar algunas cosas que me incomodan”
  - “Tenemos el poder de decidir y modificar hábitos y actitudes”
  - “Ser consciente de mis errores”
  - “Seguir echándole ganas en todo aunque a veces no tengas fuerzas”
  - “Conocerme un poco mas para poder tener mas equilibrio”
  - “Se vale sentir enojo si se sabe que es lo que lo causa” **(B-S6)**

- Dinámica de toma de decisiones.- Puse en una mesa varios dulces, cuidé que todos fueran diferentes, puse chicles pequeños y una bolsa grande de papas para que escogieran y se dieran cuenta de cómo es que tomaban decisiones y sobre todo que pudieran experimentar su sentir cuando seguían su decisión y que en ocasiones podía haber otra gente involucrada en la toma de sus decisiones y que esa decisión podría cambiar y también que pudieran darse cuenta de su sentir al defender su decisión. Dentro de los comentarios proporcionados por los integrantes en las bitácoras son los siguientes:

  - “Tengo decisión propia y que puedo decir si o no”
  - “Aprendí que si te fijas una meta debes tratar de realizarla”

- “Con la seguridad d que todo lo puedo decidir y afrontar las consecuencias”

- “Pensar y analizar bien cuando tenga que decidir algo”
- “Creo que debemos de pensar bien las cosas antes de tomar una decisión y si no sale como esperamos no debemos de sentirnos mal, probablemente después comprendamos que por algo pasan así las cosas.

- “Siempre debemos esforzarnos por lo que quieras” **(B-S7)**

- Dinámica de conoce tus derechos asertivos. Puse en una caja varios derechos asertivos y les pedí a cada uno que reflexionaran sobre ese valor y pensaran cómo lo han vivido y nos lo compartieran. A continuación veamos algunos de los comentarios escritos en las bitácoras por los participantes:

  - “Todos tenemos derechos que dar y que exigir”

  - “Tengo derecho a decir y expresar mis sentimientos”

  - “Debemos decir no cuando así lo sintamos”

  - “Debemos de ser asertivos con nuestros derechos respetando a los demás

  - “Que a todo no debo decir que si” **(B-S8)**

- Dinámica de comunicación asertiva- Pedí un voluntario para que nos ayudara a realizar la dinámica. La persona que se ofreció se colocó al frente y el grupo le dijo lo que pensaba de ella. El voluntario al frente no podía hablar sino hasta al último. Ya en el desarrollo de la dinámica fui pidiéndoles que se hablaran en primera persona y se vieran para poderse decir cualquier cosa. Y cuando terminó todo el grupo le pedí al voluntario que nos compartiera cual había sido su experiencia de la dinámica, con el no poder hablar, el solo recibir, y si se había

sentido de alguna forma atacada. Finalmente anoto a continuación algunos comentarios de los participantes del taller:

- "Debemos de respetar a nuestros hijos y hablar con ellos como amigos"
- "El no callarnos lo que sentimos siempre y cuando no lastimemos a otras personas"
- "Aprendí a recibir los comentarios de mis compañeros y a tomarlos de una manera mas asertiva"
- "Aprendí que tengo que hablar con mis hijos, con mi familia y no quedarme callada cuando no este de acuerdo"
- "Aprendí a ser paciente"
- "Que primero que nada debe haber comunicación en la familia"
- "Que demostremos con nuestra actitud como somos" **(B-S9)**

3.- Compartir experiencias de las dinámicas en parejas o grupo.

4.- Retroalimentación- Realizaron bitácoras diarias dónde compartían su sentir en la sesión, aprendizajes y alguna información hacia el grupo y la facilitadora.

Logros alcanzados

En el taller se obtuvieron los siguientes logros expresados por los propios integrantes:

- Les ayudó a ser más tolerantes con sus hijos y con la gente que les rodea y a crecer como seres humanos

- Descubrieron que no pueden cambiar a las personas y pueden aprender a aceptarlas de la forma como son.

- Les ayudó a conocer cómo reaccionan ante la toma de decisiones y los resultados de éstas.

- Les ayudó a descubrir que no se dan el tiempo necesario para ellos y a aprender a organizar sus tiempos para poder atenderse a sí mismos.

- Pudieron identificar errores y complejos para comenzar a trabajar en ellos, así como también pudieron ver virtudes que pueden reflejar a los demás.

- Les ayudó a descubrir que evaden muchas cosas y les quieren dar frente

- Aprendieron que merecen un respeto como persona.

- Se reconocen como enojones y están con la disposición de buscar el cambio para mejorar el trato con sus hijos.

- Les ayudó a descubrir miedos que son sólo cuestión de su imaginación.

- Les ayudó a relacionarse mejor con su entorno

- Aprendieron a aceptarse y trabajar en lo que no les gusta

- Aprendieron a poner cuidado a su persona

- Aprendieron que no siempre tienen que decir si

- Aprendieron a que se tienen que respetar ellos mismos y a ser comprensivos con sus hijos

Por otro lado me gustaría comentar una anécdota para ilustrar como el taller fue propiciando algunos cambios en los participantes, esto pasó con un miembro del grupo al que llamaré Miguel, esta persona, comenzó el taller diciendo que a él no le gustaba hablar en público, que era muy difícil para él expresarse ante el grupo porque era muy penoso. En el transcurso del taller pude darme cuenta como poco a poco se iba relacionando con sus compañeros de trabajo, ya que al principio Miguel no saludaba a nadie, sólo se sentaba sin saludar ni socializar con nadie.

En la sesión 8 cuando comenzamos, él estaba sentado ya en su silla a lado de la señora Lorena, la que le pidió de favor si le podía ayudar a mover su silla (tiene polio y usa una silla de ruedas) y Miguel aceptó. Se paró y le ayudó a cambiarse, cuando quiso regresar a su lugar a sentarse la señora Gloria le había ganado su lugar a lo que Miguel le dijo: ¨Ese es mi lugar" lo que me dio mucho gusto porque sabía lo que significaba para él este gran paso de defender lo que lo que el quería. Me habló que comienza a subir el primer escalón en busca de su autoestima.

Para finalizar puedo concluir que mi experiencia con la aplicación del ECP con gente que ha sido violentada ayudó de sobre manera ya que los miembros del grupo me compartieron el día del cierre del taller que se habían sentido empatizados y acompañados por mi, que sintieron que yo me entregaba al grupo, que les había gustado mucho el compañerismo y respeto que se logró en él y que les gustaría que continuara trabajando con ellos.

Al final del Taller

En la última sesión de la intervención realicé una bitácora con 6 preguntas que me ayudaron a conocer cuál fue el autoconcepto que tienen de ellos al final del taller y cómo se sintieron con el grupo en el general y con las dinámicas aplicadas durante el taller. Esta bitácora se encuentra en el Apéndice II al final del presente trabajo. Algunos de los comentarios fueron:

- Descubrí que me hace falta tener mas fuerza de carácter para mejorar a mis hijos y que no me dedico espacio para mí, así como lo que valgo como

persona. También a ser amorosa con mis hijos, tener paciencia (en la primera sesión dijo que sentía odio por sus hijos, no podía ser amorosa)

- Descubrí que me tengo que respetar yo primero y debo de ser más comprensiva con mis hijas y ganarme su respeto

- Darme mi tiempo y a tiempo, Que me tengo que cuidar muy, muy bien, no debo permitir que me ofendan mas y atender mi tratamiento médico.

- Aprender a cuidarme y poner más atención en mi persona.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO Y REFERENCIAL

En este capítulo se presentan los referentes teóricos que fundamentan este trabajo. En un primer apartado, se muestran las producciones de tesis relacionadas con el tema del trabajo a fin de dar cuenta del estado actual del mismo, en un segundo apartado, el marco teórico y referencial del ECP, enfoque adoptado en la intervención; y en el tercer apartado el marco relativo a la problemática particular de la violencia y la autoestima, para cerrar el capítulo con el abordaje de esta problemática desde el ECP.

2.1. Tesis revisadas con el tema de: "Autoestima y Violencia"

Para dar cuenta del estado actual de los trabajos de tesis relacionados con los dos conceptos centrales de mi trabajo: autoestima y violencia, se revisaron los acervos de 3 de las universidades que han producido más al respecto. Se encontraron 1,200 relacionadas; 247 de autoestima y 953 de violencia. El siguiente cuadro ofrece una relación de la producción de las 3 universidades, el tema y el área en que fueron realizadas.

UNIVERSIDAD	TEMA	NUMERO DE TESIS
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MÉXICO	**AUTOESTIMA**	**205**
	Realizadas en Áreas Biológicas:	165
	Realizadas en Áreas Sociales:	12
	Realizadas en Áreas Humanidades y Arte:	28
	VIOLENCIA	**608**
	Realizadas en Áreas Físico Matemáticas	6
	Realizadas en Áreas Biológicas	225
	Realizadas en Áreas Sociales	329
	Realizadas en Áreas Humanidades y Arte	48

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA	**AUTOESTIMA** **VIOLENCIA**	**33** **320**
ITESO	**AUTOESTIMA** Maestría en Desarrollo Humano Licenciatura en Psicología **VIOLENCIA** Licenciatura en Psicología. Licenciatura en Ciencias de la Comunicación Licenciatura en Filosofía Licenciatura en Relaciones Internacionales Maestría en Ciencias de la Comunicación Maestría en Desarrollo Humano	**9** 4 5 **25** 6 5 5 1 1 1

De las tesis encontradas en el ITESO que tienen relación con el Taller de autoestima con el que realicé la intervención encontré lo siguiente:

2.1.1 Todos por la dignidad. Una experiencia de aprendizaje y crecimiento con personas codependientes, en el DIF, Guadalajara

Salmeron del Cuale (2008) analiza las situaciones de codependencia aunadas a situaciones de violencia intrafamiliar en el DIF Guadalajara, el objetivo de su intervención fue ofrecer un taller de aprendizaje a personas que sufrieron violencia intrafamiliar con la intención de prepararlos en la escucha y la atención a otras personas en situaciones similares formando eventualmente redes de apoyo mutuo. Para ello, trabajó desde el método empírico y cuantitativo mediante la realización de

una intervención en la se aplicó el enfoque centrado en la persona. En este trabajo se destacan los temas de Autoestima, Codependencia y Violencia Familiar.

La autora, llegó a la conclusión de que la autoestima es un proceso, un elemento importante en la toma de decisiones y que a través del ECP se crea el ambiente para la relación yo-tu y para la autoexploración, de lo cual resulta una modificación del concepto de sí mismo que se ve reflejado en acciones conscientes y responsables, estrechamente relacionados con la autoestima.

2.1.2 Cómo manejar la primera y única entrevista para que las mujeres víctimas de violencia marital encuentren recursos para afrontar la situación que viven.

Aldrete (2002) en su trabajo de tesis de licenciatura analiza la situación de violencia doméstica en contextos de pobreza urbana, su objetivo principal fue el de conocer a profundidad la dinámica y las características de la violencia emocional, física y sexual contra la mujer en una población en condiciones de pobreza extrema, así como también conocer las alteraciones psicosomáticas que las mujeres desarrollan a partir de una relación violenta. El trabajo del Aldrete fue de tipo mixto, pues utilizó metodología cuantitativa y cualitativa.

Los temas relacionados con mi trabajo de tesis que encontré en este análisis fueron la pobreza y la violencia.

En este trabajo se llegó a la conclusión de que la violencia doméstica ha sido estudiada desde una perspectiva femenina por ser las mujeres las que experimentan de manera más severa las repercusiones físicas, emocionales y sexuales del maltrato y que la violencia debe ser abordada desde un contexto interdisciplinar que nos permita entender las diversas dimensiones en las que se conjuga este fenómeno.

2.1.3 Violencia doméstica en contextos de pobreza urbana

Por su parte, Zuno (2001) en su trabajo de tesis para obtener el grado de Maestría en Desarrollo Humano en el que estudia a personas que han sufrido violencia marital y a quienes les ayudó a encontrar recursos para afrontar la situación que viven en la primera entrevista; en dicho trabajo analiza la entrevista que se llevó en CAMM (Centro de Atención a la Mujer Maltratada) en la ciudad de Panamá, en un periodo de dos meses en que se atendieron 24 personas de origen panameño.

Esta autora utilizó el método empírico y la investigación es de tipo cualitativo. Por otra parte encontré que el presente trabajo se relaciona con mi proyecto de intervención en cuanto al tema de las Mujeres Violentadas.

Por último, la autora en este trabajo de investigación llegó a la conclusión de que el fenómeno de la violencia marital requiere de un compromiso serio para lograr un cambio. Por ello es sumamente importante la preparación del profesional que atiende a la mujer víctima de violencia.

2.1.4 Violencia Intrafamiliar, Autoconcepto y Satisfacción Marital

González (2002) realizó su tesis de Licenciatura en Psicología en el ITESO basada en el tema de la violencia intrafamiliar, autoconcepto y satisfacción marital, cuyos objetivos fueron, por un lado investigar cómo interactúan las variables: violencia intrafamiliar, autoconcepto y satisfacción marital en el grupo de mujeres maltratadas y las que no han sido maltratadas y por el otro investigar cómo influyen las variables sociodemográficas: edad, escolaridad, años de casada, número de hijos, ingreso mensual del sujeto y pareja y el número de hijos que viven en casa, en el grupo de mujeres maltratadas y en las que no son maltratadas.

Para esto, realizó una investigación descriptiva a través de un análisis estadístico en el que utilizó la T de Student y R de Pearson para encontrar diferencias entre un grupo y otro, utilizando varios instrumentos como la Guía de la persona maltratada (Cruz Roja Mexicana 1999), la Prueba de Autoconcepto de Rossenberg (1980) y la escala de satisfacción marital de Pick de Weiss y Andrade (1988).

Los resultados obtenidos por la autora de esta tesis fueron principalmente que había presencia de violencia intrafamiliar y que existen diferencias significativas en los niveles de escolaridad, edad, años de casada, ingresos, números de hijos entre el grupo de mujeres que ha recibido violencia intrafamiliar y las que no. Así mismo se encontró una relación muy estrecha entre la baja autoestima, la insatisfacción marital y la violencia intrafamiliar.

La autora concluye este trabajo comentando que se puede percibir que existen diferencias entre las mujeres que son maltratadas y las que no, es muy claro que las mujeres que están menos preparadas, que reciben un salario bajo y las que tienen un mayor número de hijos son más susceptibles de ser violentadas.

Puedo observar en los trabajos de tesis antes comentados que existe una estrecha relación y correspondencia de los temas en ellos tratados y los que forman parte de mi tesis, ya que en la esfera de violencia intrafamiliar se ven integrados los temas de autoconcepto, cuidado, amor y respeto hacía si mismos. Temas que se afectan y se influyen mutuamente.

La revisión realizada a cada uno de estos trabajos anteriormente expuestos nos da la información necesaria para comprender las variables existentes en los temas de violencia intrafamiliar y autoestima. Cuestión que amplía los horizontes de mi comprensión sobre estos aspectos, facilitando el análisis y la síntesis que realicé sobre estos temas. Aunque estos trabajos difieren del propio en cuanto a las características de la población elegida, ya que los problemas a nivel de violencia marital y codependencia difieren de los problemas que específicamente manifestaron las personas de mi taller de intervención pero todos las tesis de ellos y la mía presentan un hilo conductor que da unidad y coherencia a todas y cada una: la autoestima. Aspecto que enfatizo y describo de una manera más amplia en mi trabajo y que es sin duda la base y el pilar de mi investigación.

2.2 El Proceso de cambio desde el Enfoque Centrado en la Persona en búsqueda de plenitud

Una de las características más peculiares en las personas que han, de alguna manera u otra, sufrido violencia ya sea personal o familiar es la destrucción de la confianza en sí mismos, en los demás y en el mundo que los rodea. Como consecuencia de esta perdida de confianza pueden llegar a cerrarse, aislarse y a evadirse de la realidad y de la relación con los demás, como defensa ante un ambiente amenazante.

Por ello es importante que en una relación de ayuda se establezca un ambiente de confianza entre el facilitador y cada uno de los miembros del grupo al que facilita para que poco a poco vayan perdiendo el miedo, la vergüenza y la desconfianza para exteriorizar sus pensamientos, sentimientos y experiencias, apertura que facilitará el cambio en beneficio de la propia persona. La capacidad para crear este clima de confianza se puede desarrollar a través de la asimilación del ECP de Rogers en dónde la empatía, la congruencia, autenticidad y aceptación incondicional serán los pilares sobre los cuales se construirá la confianza perdida y se restaurará y fortalecerá la autoestima que en algún momento dado fue dañada como consecuencia de la experiencia de violencia vivida.

> La relación de ayuda "es aquella en la que uno de los dos participantes intenta hacer surgir, de una o ambas partes, una mejor apreciación y expresión de los recursos latentes del individuo, y un uso más funcional de éstos. (Rogers, 2003: 46).
>
> El ECP es una teoría de las ciencias humanas formulada por Carl Rogers. Él desde su experiencia como terapeuta, con profundo respeto al cliente, expresó *"Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en si mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirá el cambio y el desarrollo individual*" (Rogers, 2003:46).

En su libro en su libro Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales (Rogers 1998:49), menciona las "Condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de la personalidad", expresa que todas las condiciones se refieren a las

actitudes internas del terapeuta y no a sus conductas especificas. Se resumen en seis puntos:

1. “Que dos personas estén en contacto psicológico.

2. “Que la primera, a quien llamaremos cliente, se halle en estado de incongruencia, sea vulnerable o se halle angustiada.”

3. Que la segunda persona, a quien llamaremos terapeuta, sea congruente o integrada en la relación.

4. Que el terapeuta experimente una consideración positiva incondicional hacia el cliente.

5. Que el terapeuta experimente una comprensión empática del marco interno de referencia del cliente, y trate de comunicársela.

6. Que la comunicación de la comprensión empática y de la consideración positiva incondicional al cliente sea lograda al menos en grado mínimo”

Continuando con la lista de condiciones necesarias (Rogers 1998, 49) expresa:

Si todas las experiencias de otra persona relativas a si misma son percibidas por mi como igualmente dignas de consideración positiva, es decir, si no hay ninguna que yo considere menos digna de consideración positiva, decimos entonces que experimento una consideración positiva incondicional hacia esa persona. Significa valorar a esa persona, independientemente de los distintos valores que pueden aplicarse a sus conductas específicas.

Asimismo Rogers expresa lo siguiente:

El grado de aceptación que experimento hacia el individuo en cuanto sea mayor es más útil para la relación que estoy creando. La aceptación no significa nada sino implica comprensión. Sólo cuando comprendo los sentimientos y

pensamientos que al cliente le parecen horribles, débiles, sentimentales o extraños y cuando alcanzo a verlos como él los ve y aceptarlo con ellos, se siente realmente libre de explorar los rincones ocultos y los vericuetos de su vivencia más íntima y a menudo olvidada.

Según el ECP si las seis condiciones arriba mencionadas se dan, entonces se espera que el cliente:

1. Se sienta cada vez más capaz de expresar sus sentimientos

2. Los sentimientos que expresa se refieren cada vez más al YO

3. La simbolización de sus experiencias (sentimientos y percepciones) se vuelve cada vez más acorde a la realidad.

4. Expresa más seguido y claramente su estado de desacuerdo interno entre su experiencia y su noción del YO

5. Llega a sentir conscientemente la amenaza que lleva consigo este estado de desacuerdo interno.

6. Experimenta plenamente sentimientos que había deformado o no confesado.

7. La imagen del YO cambia, integra los sentimientos deformados u ocultos.

8. Aumenta la experiencia al incluir elementos que antes eran considerados demasiado amenazadores.

9. El cliente es capaz de sentir aceptación positiva incondicional, respecto al terapeuta

10. El cliente es capaz de sentir aceptación positiva incondicional, respecto a sí mismo.

11. Se va dando más cuenta de que el centro de la valoración de su experiencia es él mismo.

12. La valoración de su experiencia se hace cada vez menos condicional y se basa más en experiencias vividas.

Sin embargo, lo que a mi parecer fue la mayor contribución de Rogers, ha sido la de aplicar estas seis actitudes a otros campos además de la psicoterapia como por ejemplo la enseñanza, así deja de ser Terapia Centrada en el Cliente para llamarse Enfoque Centrado en la Persona. Estos cambios también se reflejan cuando a la relación terapéutica la expande para llamarle relación de ayuda, ya que incursionando en otras áreas ya no se puede considerar terapeuta sino facilitador a la persona que tiene la función de ayudar a un grupo a su crecimiento y desarrollo personal. Aquí puede surgir una mala interpretación: la relación de ayuda no sustituye a una relación terapéutica, sin embargo no deja de tener importancia el desarrollar las actitudes básicas para entablar un ambiente y una relación de confianza y respeto. Esta expansión me permite considerar y soportar teóricamente que personas, no necesariamente terapeutas o grupo pueden entablar una relación de ayuda. Sin embargo, existe una limitante: "*La relación de ayuda óptima solo puede ser creada por un individuo psicológicamente maduro"*. (Rogers, 2003:61). Individuo que pueda ayudar de una manera más efectiva y desde el marco de referencia del propio cliente.

Así podemos darnos cuenta de la importancia que tiene la preparación y la responsabilidad de la persona que pretenda establecer una relación de ayuda para lograr su cometido. Es conveniente sobre todo que sea congruente. Empática, autentica y que tenga una aceptación positiva incondicional respecto a si mismo y al cliente, valorando su propia experiencia e integrando sus sentimientos.

2.2.1 Tendencia Actualizante

La manifestación psicológica de la tendencia a la actualización del organismo, es la esencia de la teoría rogeriana. Se refiere a que:

> El ser humano tiene la capacidad, latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo suficiente para lograr la satisfacción y la eficacia necesarias a un funcionamiento adecuado. (Rogers y Kinget, 1967:30.)

Todo ser humano tiene esta tendencia, siempre y cuando no tenga lesiones que le impidan defenderse en las condiciones ordinarias de la vida. Para que surja se requiere de un clima interpersonal positivo, libre de amenazas y favorable a la conservación y valoración del "yo".

Su finalidad no es proporcionar la felicidad permanente e inmunidad ante los problemas, sino el funcionamiento adecuado y constructivo ante cualquier circunstancia.

Su condición fundamental es la *libertad de experiencia*, que supone la libertad para reconocer y elaborar las experiencias y los sentimientos que de ella se deriven, a satisfacción del sujeto que las vive, sin que sienta la obligación de cambiarlas, negarlas o deformarlas, para conseguir el afecto de las personas para él significativas. Implica además, la expresión, al menos verbal, de sus experiencias, sentimientos, deseos, pensamientos y emociones, tal como los siente y haciendo a un lado las normas sociales y morales de su ambiente.

Por lo tanto una vez desbloqueada y desarrollada la tendencia actualizante la persona crece y es capaz de enfrentarse a todos sus problemas y limitantes para tratar de solucionarlos y superarlos buscando las respuestas existenciales y esenciales en su interior, en su propia conciencia, la cual la guiará y la conducirá a un puerto más seguro en la turbulencia de su realidad.

En el caso particular que nos ocupa dentro de la intervención que realicé pude observar y darme cuenta de cómo esta tendencia actualizante estaba presente y se despertaba en cada uno de los participantes y les ha ayudando a salir adelante en sus propios problemas viendo sus situaciones personales de una manera más positiva y realista, por lo tanto más manejable.

2.2.2 El concepto del sí mismo, estructura del yo y el yo ideal

Estos conceptos básicos que dan título a este apartado me fueron útiles en mi intervención de facilitación sobre todo porque me ayudaron a conocer mejor el interior de cada uno de los participantes, el darme cuenta qué tipo de daño sufrió su interior al enfrentarse a sus experiencias personales y cuales fueron los mecanismos y el proceso que los llevó a su situación actual y así de una manera más clara y directa pude buscar las estrategias para realizar mi intervención y que fueran de beneficio real para cada uno de ellos.

El concepto de sí mismo y estructura del yo

> Estos términos se refieren a la Gestalt conceptual coherente y organizada compuesta de percepciones de las características del yo, y de las percepciones de las relaciones del yo con los otros y con los diversos aspectos de la vida, junto con los valores asignados a estas percepciones. Se trata de una Gestalt que está disponible para la conciencia aunque no esté necesariamente en la conciencia. Es una Gestalt fluida y cambiante, un proceso, en un momento dado se trata de una entidad específica que es, cuando menos, parcialmente definible en términos operacionales por medio de un inventario de personalidad del tipo de la "Técnica Q" o de otros instrumentos de mediación. Se usa más el término yo o concepto del yo cuando hablamos de la imagen que la persona tiene de si misma y el término estructura del yo cuando observamos esta Gestalt desde un marco de referencia externo (Rogers, 1998:30.)

El yo ideal

> El yo ideal (o ideal del yo) es el término usado por Rogers para definir el concepto del yo que el individuo desearía poseer y al cual asigna un valor de la mayor importancia. En todos los demás aspectos, se define de la misma manera que el concepto del yo (Rogers, 1998:30.)

2.2.3 La necesidad de consideración positiva

Otro aspecto también importante dentro del proceso de cambio desde el ECP es el de la consideración positiva que los individuos buscan en si mismos y en otras personas tratando sobre todo de ser aceptados y valorados por otros como requisito

para sostener lo que les resta de autoconfianza y de autoseguridad. En esta necesidad de consideración positiva aparecen cuatro elementos: el complejo de consideración, consideración positiva incondicional, consideración positiva de si mismo y consideración incondicional de sí mismo. A continuación se comentan de una manera más amplia estos conceptos relacionados con la necesidad de consideración positiva, con la finalidad de conocerlos un poco más y ayuden a entender qué relación tienen con el fortalecimiento de una adecuada autoestima.

El Complejo de Consideración

Este concepto no es propio de Rogers sino que ha sido desarrollado por Sthendal, quien dice que:

> Se refiere a una configuración de experiencia relativa al yo- junto con sus interrelaciones- que para el sujeto implican una consideración positiva de una persona hacia él. Este concepto destaca el carácter estructural y dinámico de las experiencias que implican una consideración positiva o negativa de parte del otro. Por ejemplo un padre manifiesta una actitud de consideración positiva hacia una conducta específica de un niño, tiende a fortalecer la estructural total de la consideración positiva de que el niño había sido objeto anteriomente de parte de su padre. De igual modo, la manifestación de una actitud negativa de parte del padre tiende a debilitar la estructura total de la consideración positiva" (Rogers, 1998:42.)

La Consideración Positiva Incondicional

> Esta condición se puede definir así: si todas las experiencias de otra persona relativas a si mismo son percibidas por mi como igualmente dignas de consideración positiva, es decir, si no hay ninguna que yo considere menos digna de consideración positiva incondicional hacia esa persona. Percibirse a uno mismo como objeto de la consideración positiva incondicional de otra persona es darse cuanta de que esa persona considera todas las experiencias relativas al concepto que uno tiene de si mismo como igualmente dignas de consideración positiva (Rogers, 1998:41.)

La Consideración Positiva de sí mismo

> Este término se utiliza por Rogers para designar un sentimiento de consideración positiva que el individuo experimenta respecto de una experiencia, o una serie de experiencias, relativas al yo, independientemente de la consideración positiva experimentada por otras personas respecto de ellas. Aunque la experiencia de consideración positiva de parte de otros debe preceder a la experiencia de consideración positiva de si mismo, esa actitud

> conduce a una actitud positiva respecto de sí mismo que no depende directamente de las actitudes de los otros. El individuo, en efecto, se convierte en su propia persona-criterio (Rogers, 1998:43.)

La Consideración Incondicional de sí mismo

> Cuando el sujeto se percibe a sí mismo de modo tal que todas las experiencias relativas a su yo le parecen dignas de consideración positiva, experimenta una consideración incondicional de sí mismo (Rogers, 1998:43.)

2.2.4 El Proceso de Valoración Organísmica

Es característico de una persona con autoestima dañada el que crea que va a ser valorado por otros de una manera condicional, buscando la forma de agradar a los demás al tratar de cumplir las expectativas que otros tienen sobre ellos lo que los hace dependientes del que dirán y de la opinión que se tiene sobre ellos tratando siempre de cambiar sus actos en relación a la aceptación o no aceptación de otras personas. Veamos como se conforma y desarrolla este concepto propuesto por Rogers:

La Valoración Condicional

> La estructura del yo está caracterizada por una valoración condicional cuando el individuo busca o evita ciertas experiencias del yo, por la única razón de que las considera más o menos dignas de consideración positiva. Se dice que hay valoración condicional cuando la consideración positiva de otra persona significativa es condicional, es decir cuando el individuo siente que en ciertos aspectos es valorado y que en otros no lo es. Tal actitud es gradualmente asimilada a su propio complejo de consideración de sí mismo, y el individuo valora su experiencia positiva o negativamente en función de esas valoraciones condicionales tomadas de otros, y no porque esa experiencia lo enriquezca o no lo enriquezca realmente (Rogers, 1998:43.)

El Centro de Valoración

> Este concepto concierne a la fuente de los criterios aplicados por el sujeto en la valoración de su experiencia. Cuando esa fuente es interna, inherente a la experiencia de sí misma, el centro de valoración se encuentra en el sujeto.

> Cuando el centro de valoración se encuentra en otras personas, el sujeto aplica la escala de valores de esas personas, que se convierten en el criterio de valoración del sujeto (Rogers, 1998:44.)

El Proceso de Valoración Organísmica

> Este concepto 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 experienciadas, 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 organísmisca. (Rogers, 1998:44.)

Todos los conceptos arriba mencionados me ayudaron a comprender a la persona, desde la tendencia actualizante y la consideración positiva, y a valorar el proceso de valoración del yo desde la propia experiencia y pude confrontar esta teoría con personas que han sufrido violencia y que perdieron su estima personal al poner este centro de valoración en otros dada la situación de confusión y profundo dolor que genera la violencia. Así mismo me pudieron dar la orientación necesaria para entender el proceso por el cual pasó el grupo en general, ya que la mayoría de los participantes del taller presentan antecedentes de violencia intrafamiliar y autoestima baja, consecuencia del ambiente y de las situaciones vividas por ellos mismos que afectaron lo más íntimo de su personalidad y que les llevó a colocar su centro de valoración en el exterior con la necesidad de una consideración positiva externa para poder valorar sus pensamientos, sentimientos, acciones, es decir, toda su persona.

2.3 El Proceso Terapéutico

En la relación de ayuda es primordial crear un ambiente de Seguridad, Calor y Confianza donde la persona que se acompaña se sienta libre de expresar sus experiencias vividas logrando con esto propiciar su crecimiento que se busca. Las condiciones generales para que el clima sea estimulador del crecimiento son: la autenticidad y la congruencia, como a continuación lo describo:

2.3.1 Transparencia y Congruencia como Autenticidad

Autenticidad

Es la actitud más importante porque afecta tanto a la empatía como a la aceptación incondicional, ya que éstas sólo serán percibidas por el cliente, si el terapeuta las expone de manera auténtica. Se refiere a la autenticidad en la relación y se logra cuando el terapeuta es, vive y manifiesta abiertamente sus sentimientos y actitudes, lo cual implica por parte de éste, el darse cuenta de sí mismo. La forman: la congruencia, entendida como el estado de acuerdo entre la experiencia y su representación en la conciencia; y la transparencia, la cual se refiere a la comunicación explícita por parte del terapeuta, de sus percepciones, actitudes y sentimientos. No de todos los sentimientos, sino de aquéllos que son persistentes con respecto al cliente en el aquí y ahora. Gracias a ella se pueden establecer las relaciones "Yo-Tú".

Congruencia

La congruencia es el funcionamiento armónico e integrado del organismo, en el ámbito individual la persona puede atender a sus necesidades de desarrollo.

> La teoría de la personalidad rogeriana emplea el término congruencia para referirse al acuerdo interno entre el "concepto del sí mismo" y la experiencia: "Cuando las experiencias del sí mismo son simbolizadas exactamente y mediante esta adecuada simbolización, incluidas dentro del concepto del si mismo, entonces se alcanza un estado de congruencia ".(Rogers, 1993:115.)

2.3.2 Aceptación positiva incondicional.

La combinación de las actitudes de tolerancia, respeto y comprensión empática se fusionan, de modo natural, en una actitud de acogida que, en el lenguaje de los terapeutas, se indica generalmente con el nombre de aceptación es decir aceptar a la otra persona tal y como ella es. Como el todo de que forma parte, esta actitud se concibe como incondicional.

A causa de su carácter incondicional, esta noción suele suscitar reservas, e incluso protestas, por parte de los que comienzan a practicar esta terapia. Es una reacción que se comprende fácilmente. En el lenguaje corriente, el término "aceptación" tiene el sentido de aprobación. Ahora bien, todo el que esté familiarizado con la clase de material que se produce en terapia, objetará que la aprobación incondicional no está muy indicada, porque no siempre se puede aceptar incondicionalmente las actitudes y las conductas de una persona cuando se es congruente con uno mismo.

Pero no se trata aquí de aprobación. Tal actitud sería incompatible con los principios del ECP. Cualquiera que sea su enfoque positivo o negativo, la aprobación es una forma de juicio y de valoración. Es por lo tanto, una actividad que procede del marco de referencia del que la pone en práctica.

La aceptación es la apertura a la experiencia del sí mismo, del otro y de los otros, y el reconocimiento cálido de la realidad y de las circunstancias en las que se vive, incluir a los otros, es atreverse, como persona y como grupo, a interactuar con la realidad, a no querer deformarla para verla como nos conviene o queremos que sea.

Empatia

El termino "empatía" ha sido creado por la psicología clínica para indicar la capacidad de sumergirse en el mundo subjetivo de los demás y para participar en su experiencia en la medida en que la comunicación verbal y no verbal lo permita. En término más sencillos, es la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar del otro, de ver el mundo como él lo ve. Ya que el papel del terapeuta consiste en captar y en reflejar la significación personal de las palabras del cliente, mucho más que en responder a su contenido intelectual. Para tener éxito en esta tarea, es preciso que el profesional sepa hacer abstracción de sus propios valores, sentimientos, necesidades y se abstenga de aplicar criterios realistas, objetivos y racionales que le guíen fuera de su interacción con sus clientes.

2.3.3 Comprensión Empática

La comprensión empática se considera como un elemento característico del Enfoque Centrado en la persona y que lo diferencia de otros.

Segrera y Mancilla mencionan esta característica que marca y da identidad al enfoque creado por Rogers, diciendo lo siguiente:

> La condición primordial del diálogo terapéutico como la de cualquier otro diálogo es, probablemente, que las dos partes se comprendan. Esta condición es tan fundamental que nos preguntamos si puede variar sensiblemente de una forma de terapia a otra. Sin embargo a nivel de la comprensión es donde se encuentra una de las diferencias más marcadas entre el enfoque Rogeriano y cualquier otro enfoque (Segrera y Mancillas, 1998)

Asimismo los autores antes mencionados definen de manera general el concepto de comprensión al decir que:

> la comprensión está tomado aquí en un sentido esencialmente cognoscitivo, refiriéndose a la aprehensión del sentido de las palabras u otros medios de expresión empleados por el cliente. La literatura psicoterapéutica emplea, frecuentemente, el término "comprensión" para indicar una actitud esencialmente afectiva, simpática y acogedora, relacionada con lo que aquí se define bajo la noción del calor.
>
> *Además sobre este mismo concepto dichos autores añaden que " la comprensión empática*, es el esfuerzo de comprensión de la existencia del otro, del mundo, de lo divino, mediante la captación de su propio marco de estructuración, sin ponerle nuestra forma".
>
> *Finalmente mencionan que la actitud empática* consiste en esforzarnos por comprender al otro, a los otros y a lo otro, permitiendo que su imagen se vaya formando a partir de lo que es, no aplicando un esquema preconcebido desde afuera (Segrera y Mancillas, 1998:1).

Por lo anteriormente expuesto puedo decir que dentro de mi taller de intervención pude poner en práctica cada uno de estos conceptos que he mencionado es decir la autenticidad, congruencia, aceptación positiva incondicional y empatía, siendo conciente a lo que sentía como facilitadora, poniéndome en el lugar de cada uno de ellos y aceptándolos sin emitir juicios.

2.3.4 *La No Directividad como parte esencial en las actitudes facilitadoras creadores de ambiente de Crecimiento*

La no dirección es sinónima de llevar al cliente al encuentro consigo mismo para que la misma persona pueda decidir las acciones necesarias para mejorar su situación.

Al inicio del taller de intervención algunos de los participantes me pedían que les aconsejara y les ayudara a decidir sobre que estrategia o acción sería más conveniente para dar solución al problema o situación que estaban pasando en ese momento, ya que la mayoría estaba acostumbrada a no decidir por si misma y se sentían incapaces de manejar los problemas y conflictos personales, familiares y sociales que se les presentaban, en el transcurso del taller y a través de las dinámicas y el mismo proceso de ayuda, los participantes se fueron dando cuenta de que tenían la capacidad de decidir por si mismos y que no habían, hasta ese momento, hecho uso de la tendencia actualizante que ya existe en su interior, de tal manera que poco a poco fueron experimentando el proceso de la toma de decisiones e iniciaron el proceso para ejercer esta capacidad y solucionar de alguna manera sus problemas o al menos cambiar su perspectiva, su visión y su punto de vista de los mismos.

Según Rogers un buen acompañamiento hace suponer que no es necesario que el terapeuta dirija el proceso. Pero esto depende mucho del tipo de situación que el cliente viva y el tipo de proceso que ha recorrido. No todas las personas y en todo momento están listas para hacerse cargo de si mismas de una manera racional y productiva. No hay una receta concreta para lograr los resultados y estos tampoco son medibles de una forma cuantitativa.

Un acompañamiento radicalmente no directivo podría traer repercusiones negativas según sea el cliente y las circunstancias específicas. La no directividad debe ser entendida entonces con ciertas reservas. Hablar de no directividad entendiéndolo como “estar sin dirección” es peligroso y filosóficamente inaceptable pues aún con la intención de no dirigir al cliente ya es de por si una dirección intencionada. No debemos entender la no directividad como un sinónimo del

Enfoque Centrado en la Persona pues la primera fue solamente la forma primitiva de lo que se convertiría en una terapia más formal.

Durante mi intervención que realicé en la Casa Hogar y que me sirvió de base para este proyecto fui muy cuidadosa en la aplicación de todas las actitudes anteriormente expuestas que fueron necesarias para facilitar el crecimiento del grupo.

Cada una de estas actitudes es sin duda de suma importancia para que los miembros del grupo puedan sentirse con la confianza y seguridad necesaria para poder expresar todo aquello que acontece en su vida personal. Yo como facilitadora estuve atenta de ser auténtica y congruente con mi manera de ser, de pensar, de hablar y de actuar y que los integrantes del grupo me percibieran de tal manera, para poder lograr así una apertura más profunda al compartir sus experiencias.

Del mismo modo es también importante comentar que estuve atenta, a la hora que los participantes compartían sus vivencias de aceptarlos incondicionalmente mostrándome en todo momento lo más empatica posible, respetando sus maneras de pensar, opiniones y puntos de vista, logrando así una retroalimentación positiva evitando bloqueos y desviaciones en su compartir.

Cuando el facilitador de un grupo aplica todas y cada una de estas actitudes ayuda a la persona a fortalecer su autoestima ya que en un clima de aceptación positiva incondicional, comprensión empatica y no directividad por un lado y por el otro la actitudes de autenticidad y congruencia del mismo facilitador van a servir de tierra fértil para que la semilla o el germen de la autoestima pueda crecer y desarrollarse fortaleciendo sus raíces y su tallo. Logrando con esto la transformación de la persona.

2.4 Las Siete Etapas del Proceso de cambio de una persona

Cuando una persona es sometida a un ambiente de violencia prolongado y constante ve afectada en diversos grados su confianza en ella. Va perdiendo la capacidad, el valor y la autoestima que habitan en su interior, es decir, pierden de

vista al si mismo, lo que hace que se sientan inseguras y actúen a la defensiva colocando ante el mundo evasiones y barreras como protección y supervivencia. Esta situación se presenta poco a poco y en forma de un proceso gradual de afectación. En el transcurso de dicho proceso se van presentando ciertas conductas y actitudes que nos van indicando el grado de afectación y la etapa del proceso en la que se encuentran. Por ello es conveniente conocer primero el proceso que pueden seguir estas personas y así poder ayudarlas de una manera más eficaz. Para una mejor comprensión presento a continuación dicho proceso:

Primera Etapa

En esta etapa la persona presenta las siguientes características:

1. Etapa de fijeza y se halla alejado de la vivencia, no solicitará espontáneamente la ayuda del psicoterapeuta.
2. Existe cierta reticencia a comunicar el si mismo. La comunicación sólo se refiere a hechos externos.
3. Los sentimientos y significados personales no se reconocen ni se admiten como propios.
4. Los Constructos personales son extremadamente rígidos.
5. Las relaciones íntimas y comunicativas se consideran peligrosas.
6. En esta etapa no se reconocen ni perciben los problemas.
7. No hay deseos de cambiar.
8. La comunicación interna sufre un intenso bloqueo

Segunda Etapa

En esta etapa se inicia sólo cuando el sujeto puede vivir la experiencia de ser plenamente recibido. Sea como fuere, cuando llega a experimentar que es recibido, se produce un ligero aflojamiento y fluidez de la expresión simbólica, lo cual se caracteriza por lo siguiente:

1. La expresión comienza a fluir en relación con temas ajenos al si mismo.
2. Los problemas se perciben como externos al si mismo.

3. No hay sentido de la responsabilidad personal en relación con los problemas.

4. Pueden manifestarse sentimientos, pero no se los reconoce como tales ni como propios.

5. La posibilidad de vivenciar esta limitada por la estructura del pasado.

6. Los constructos personales son rígidos y no se reconocen como tales sino que se consideran como hechos objetivos.

7. La diferenciación de los significados y sentimientos personales es muy limitada y burda.

8. Pueden expresarse contradicciones, pero son pocas las que se reconocen como tales.

Tercera Etapa

Si se ligero avance y el flujo que se establece en la segunda etapa no quedan bloqueados, sino que el cliente, en estos aspectos, se siente plenamente recibido tal como él es, se produce un ulterior desarrollo y flujo de la expresión simbólica. He aquí algunas características que parecen pertenecer, en conjunto, a este punto del continuo:

1. Las expresiones referentes al si mismo como objeto fluyen con mayor libertad.

2. Las experiencias relacionadas con el si mismo también se expresan como si fueran objetos.

3. El si mismo también se expresa como un objeto reflejado, que existe principalmente en los demás.

4. Con frecuencia se expresa o describen sentimientos o significados personales no pertenecientes al presente.

5. La aceptación de los sentimientos es mínima. La mayor parte de ellos se revela como algo vergonzoso, malo, anormal, o inaceptable por alguna otra razón.

6. Los sentimientos se exhiben y luego a veces son reconocidos como tales.

7. La experiencia se describe como algo perteneciente al pasado o bien como algo totalmente ajeno al si mismo.

8. Los constructos personales son rígidos, pero pueden ser reconocidos como constructor y no como hechos externos.

9. La diferenciación de sentimientos y significados es ligeramente más nítida y menos global que en las etapas anteriores.

10. Se reconocen las contradicciones de la experiencia

11. Las elecciones personales suelen considerarse ineficaces.

Cuarta Etapa

Cuando el cliente se siente comprendido, aceptado con agrado y recibido tal como es en los diferentes aspectos de su experiencia, los contractos de la tercera etapa adquieren gradualmente más flexibilidad y los sentimientos comienzan a fluir con mayor libertad; esto caracteriza el movimiento progresivo a lo largo del continuo. Podemos intentar detectar algunos rasgos de esta relajación y agruparlos en una cuarta fase del proceso. Las características de esta etapa son las siguientes:

1. El cliente describe sentimientos más intensos, del tipo “presente-pero-no. Ahora”

2. Los sentimientos se describen como objetos del presente.

3. En algunas oportunidades se expresan sentimientos en tiempo presente, que irrumpen casi en contra de los deseos del cliente.

4. Hay una tendencia a experimentar los sentimientos en el presente inmediato; esta posibilidad va acompañada de desconfianza y temor.

5. La aceptación franca de sentimientos es escasa, si bien se observa en alguna medida.

6. La experimentación está menos “ligada a la estructura” del pasado, es menos remota y en ocasiones puede producirse con escasa distancia temporal.

7. La construcción de la experiencia adquire mayor flexibilidad. Se descubren algunos constructor personales, se los reconoce con claridad como tales y se comienza a cuestionar su validez.

8. La diferenciación de sentimientos, constructor y significados personales aumenta constantemente y existe cierta tendencia a procurar la exactitud en la simbolización.

9. Se advierte la preocupación que inspiran las contradicciones e incongruencias entre la experiencia y el si mismo.

10. Existen sentimientos de responsabilidad propia en relación con los problemas, si bien son vacilantes.

11. A pesar de que una relación íntima aún le parece peligrosa, el cliente se arriesga y se atreve a relacionarse en cierta medida a partir de sus sentimientos.

12. Las elecciones personales suelen considerarse ineficaces.

Quinta Etapa.

A medida que avanzamos en el continuo podemos señalar un nuevo punto, que denominaremos quinta etapa. Si en la etapa anterior el cliente ha llegado a sentirse recibido en sus expresiones, conductas y experiencias, ello determina un aumento de la flexibilidad, de la libertad y del flujo organismito. Nuevamente podemos esquematizar las cualidades de esta fase del proceso. Las características de esta etapa son:

1. Los sentimientos se expresan libremente en tiempo presente.

2. Esta muy próxima la posibilidad de experimental plenamente los sentimientos. Estos “surgen a borbotones”, “se filtran”, a pesar del temor y la desconfianza que al cliente le inspira la posibilidad de experimentarlos de manera plena e inmediata.

3. Comienza a aparecer una tendencia a advertir que vivenciar un sentimiento implícita un referente directo.

4. Los sentimientos que “surgen a borbotones” suelen despertar sorpresa y temor y casi nunca placer.

5. Los sentimientos del si mismo se reconocen como propios cada vez en mayor medida; hay un deseo de ser esos sentimientos, de ser el “yo verdadero”

6. La experiencia adquiere mayor flexibilidad; ya no es algo remoto, y a menudo se produce con una demora mínima.

7. La experiencia se construye de modos mucho menos rígidos. Se descubren nuevos conductos personales y se los examina y cuestiona críticamente.

8. Existe una tendencia intensa y notaria a diferenciar con exactitud los sentimientos y significados.

9. Las contradicciones e incongruencias de la experiencia son encaradas cada vez con mayor claridad.

10. Aumenta la aceptación de la propia responsabilidad en los problemas que se encaran y aumenta también la preocupación acerca de en que medida el cliente ha contribuido a ellos. Los diálogos que se sostienen en el

interior del si mismo se van liberando, la comunicación interna mejora y su bloqueo se reduce.

Sexta Etapa

Si el cliente sigue sintiéndose plenamente recibido en la relación terapéutica, elementos de la quinta etapa serán reemplazados por una fase distintiva y a menudo dramática, cuyas cartacerísticas son las siguientes:

1. Ahora el cliente puede experimentar como inmediatos los sentimientos que antes estaban “atascados”, inhibidos en su cualidad del proceso.

2. Estos sentimientos fluyen hasta sus últimas consecuencias.

3. Un sentimiento del presente es experimentado directamente, de manera inmediata y rica.

4. Se acepta esta cualidad inmediata de la experiencia y el sentimiento que las constituye. Ya no hay temor, necesidad de regarlo o luchar contra esto.

5. El cliente vive subjetivamente en la experiencia, pero sin advertirlo.

6. El si mismo como objeto tiende a desaparecer.

7. En esta etapa la experimentación adquiere verdaderas características de proceso.

8. Otra característica de esta etapa es la relajación fisicologica que la acompaña

9. El cliente esta viviendo subjetivamente el sentimiento de dependencia de sus padres.

10. En esta etapa la comunicación interna es libre y relativamente exenta de bloqueos.

11. La incongruencia entre la experiencia y la percepción se experimentas vividamente a medida que se transforma la congruencia.

12. En este momento de vivencia desaparece el constructo personal pertinente y el cliente se siente libre de su sistema anteriormente equilibrado.

13. El momento de la vivencia plena se convierte en un referente claro y definido.

14. La diferenciación de la vivencia es penetrante y clara.

15. En esta etapa ya no hay mas “problemas” externos ni internos.

16. El cliente vive subjetivamente una fase de su problema, que ha dejado de ser un objeto.

Séptima Etapa

En aquellos sectores en que el cliente ha alcanzado la sexta etapa ya no es imprescindible que sea recibido plenamente por el terapeuta, aunque esto sigue siendo útil. No obstante, puesto que la sexta etapa es, por lo general, irreversible, el cliente con frecuencia parece ingresar en la séptima y última sin gran necesidad de ayuda por parte del terapeuta. Esta fase puede desarrollarse tanto en la relación terapéutica como fuera de ella; a menudo el terapeuta infiere que su cliente ha entrado en la séptima etapa por las referencias de este, sin que ello se verifique en las horas de las entrevistas. Las características son:

1. Los sentimientos nuevos se experimentan de manera inmediata y rica en matices, tanto dentro como fuera de la relación terapéutica.
2. La vivencia de esos sentimientos se utiliza como un referente claro.
3. La aceptación de estos cambiantes sentimientos como propios aumenta y coexiste con una confianza básica en el proceso mismo.
4. La vivencia ha perdido casi por completo sus aspectos limitados por la estructura y se confiere en vivencia de un proceso, esto significa que la situación se experimenta e interpreta como nueva y no como algo pasado.

Poco a poco el sí mismo se convierte simplemente en la conciencia subjetiva y reflexiva de la vivencia. El si mismo se percibe cada vez menos como un objeto y, en cambio, se lo siente con mayor frecuencia como un proceso que inspira confianza.

Los constructos personales se replantean provisionalmente, para ser luego validados mediante las experiencias ulteriores, pero aun en caso de serlo, se los plantea con mayor flexibilidad. (Rogers, 2003:122.)

El conocer las etapas del proceso de cambio de una persona me ayudó para ubicar a cada uno de los participantes del taller y entender que en ésta etapa se encontraba cada uno para que mi ayuda fuera más eficaz. Pude seguir todo el desarrollo del grupo en general así como el de cada participante en particular lo que me ayudó a identificar la etapa del proceso en la que se ubicaba al principio de la intervención, cuales etapas iban superando y en dónde se quedaban estancados. De esta manera pude proporcionar la ayuda necesaria para que salieran de su estancamiento y pudieran avanzar en el proceso de crecimiento.

Hasta aquí he presentado las bases desde el ECP que me sirvieron para sustentar mi intervención por lo que me permito a manera de conclusión de esta etapa presentar un resumen de los principales conceptos que fui delineando en cada uno de los aspectos que forman parte del proceso de cambio de una persona y que apoyan y fundamentan mi trabajo de tesis, dando fuerza conceptual a las acciones que realicé en mi taller de intervención con temas como: condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico, tendencia actualizante, que nos indican la forma en que se dañó el crecimiento de la persona como el concepto del sí mismo, además de conceptos como estructura del yo y el yo ideal, la necesidad de consideración positiva, el proceso de valoración organísmica que han sido parte de la intervención utilizando el ECP.

Las condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico son indispensables para crear un ambiente de confianza y de disponibilidad para el trabajo personal intenso y profundo de cada uno de los participantes quienes presentan ya dentro de si mismos una tendencia actualizante a través de la cual pueden, ellos mismos liberar sus dones y capacidades innatas tan solo con proporcionarles el ambiente y las herramientas adecuadas para hacerlo. Muchas veces esto se dificulta debido a problemas estructurales profundos como lo son el concepto de sí mismos, la estructura del yo, el yo ideal, la necesidad de consideración positiva y el proceso de valoración organísmica, que se vieron afectados durante alguna etapa de su crecimiento personal. Por lo que es necesario ubicar la etapa en el proceso de cambio de una persona y el daño ocasionado para que a partir de ello se le pueda ayudar a seguir desarrollando su tendencia actualizante, que sin duda ayudaría de sobremanera en el fortalecimiento de la autoestima para que se valore y se respete de manera incondicional y se convierta en un ser completo, pleno y feliz.

A continuación para mayor amplitud en la información relacionada con el tema de la violencia y para conocer y comprender el mundo particular de estas personas me permito abordar la temática de los padres y madres solteras en situación de violencia.

2.5 Madres y Padres Solteros con problemática de violencia Intrafamiliar.

En México mueren diariamente por causa violentas cerca de 30 mujeres en promedio, de las cuales poco mas de 23 son por accidentes y 6 por homicidio y suicidios. Una de cada 5 muertes violentas femeninas tiene lugar en el hogar. 9 de cada 100 mujeres de 15 años y más que conviven con su pareja son objeto de agresiones físicas por parte de su compañero o esposo y 8 de cada 100 padecen violencia de tipo sexual.

La violencia, en cualquiera de sus manifestaciones es inadmisible, ya que afecta directamente el interior de la persona y la manera de relacionarse consigo misma y con los demás, pero cuando se ejecuta en contra de los miembros de la propia familia, a quienes se debe respeto, amor y comprensión, se convierte en un acto injusto que debe ser perseguido de manera contundente.

En México las estadísticas muestran la gravedad del problema: Según los datos del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), avalados por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), 30.4% de los hogares de nuestro país sufren alguna forma de violencia familiar; de estos en 72.2% la violencia es cíclica; además, en 1.1% de los hogares existe abuso sexual de un familiar contra algunos de sus miembros.

La violencia la ejercen con más frecuencia los varones contra las mujeres y otras personas que se encuentran en posición de inferioridad. El fenómeno de la violencia en México a pesar de que proviene desde siglos atrás comenzó a interesar a las instancias legislativas y de gobierno hace relativamente poco tiempo.

A lo largo de la sexta y séptima décadas del siglo XX los grupos organizados de la sociedad civil analizaron el alcance de la violencia familiar, creando centros de ayuda para las mujeres maltratadas y sus hijos. A partir de ese momento se empezaron a realizar diversas reformas legislativas con el fin de establecer, jurídica y legalmente, la plena igualdad del hombre y la mujer.

La violencia es definida, de acuerdo con el artículo 3º. De la Ley de Asistencia y Prevención de la Violencia Intrafamiliar (LAPVI) para el Distrito Federal como:

> Aquel acto de poder u omisión intencional, recurrente o cíclico, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir física, verbal, psico-emocional, o sexualmente a cualquier miembro de la familia, que tengan parentesco o lo hayan tenido por afinidad civil, matrimonio, concubinato o mantengan una relación de hecho, y que tiene por efecto causar daño (ISEF, 2005).

El maltrato se puede dividir en: físico, psico-emocional, abandono físico-emocional, atestiguamiento de violencia, violencia sobre menores, violencia entre miembros de una pareja, violencia sobre ancianos, violencia sobre incapaces, discapacitados y enfermos.

La ENDIREH permite identificar situaciones de violencia que vive la mujer y su pareja durante su infancia y dentro de la familia de origen de uno u otro. La obtención de esta información permite el análisis de la relación entre la violencia conyugal y la que ella o su cónyuge sufrieran por algún miembro de su familiar de origen durante su infancia.

La distribución porcentual de las mujeres que viven uno o más tipos de violencia, registradas en el 2003 son las siguientes:

- Económica, Física y Sexual. 0.1%
- Física y Sexual 0.1%
- Económica y Física 0.4%
- Física 0.7%
- Sexual 0.7%
- Emocional, Física y Sexual 1%
- Económica y Sexual 1%
- Emocional y Sexual 1.9%
- Emocional y Física 3.1%
- Emocional, Económica, Física y Sexual 5.7%
- Emocional, Económica y Sexual 6.3%

- Económica 8.8%
- Económica 14.4%
- Emocional y Económica 26.2%
- Emocional 29.6%

La violencia contra las mujeres también se puede apreciar por medio del registro de las muertes violentas o sea por los decesos por accidentes, homicidios y suicidios que reportan las estadísticas vitales.

En el 2003, se registraron a nivel nacional 10,949 muertes violentas femeninas. Las muertes violentas femeninas son fundamentalmente son de mujeres de 15 años y más.

2.5.1 Violencia Intrafamiliar

En las últimas décadas las estadísticas han revelado que el lugar considerado más seguro, a saber: la propia casa, era precisamente el sitio en el cual más accidentes podrían ocurrir. Los ejemplos son múltiples: quemaduras, explosiones, o asfixia por escapes de gas, ingestión de tóxicos, caídas en el baño, electrocución con artefactos domésticos, etc. Pensándolo con cuidado, las posibilidades de sucumbir son permanentes y se hallan al alcance de la mano. Vivimos rodeados de objetos y sustancias, adaptándonos al peligro potencial que encierran. Sin embargo, tomar consciencia de esto no sorprende o causa tanto rechazo como el hecho de enterarnos de que en el marco del hogar, ámbito de protección y afecto, millones de personas padecen toda clase de sufrimientos debido a la violencia entre parientes y que muchos mueren por ello.

La violencia familiar ha sido una especie de “oveja negra”, algo secreto y soslayado, para las investigaciones y teorías psicológicas y sociológicas. Esto podría atribuirse a que, aún hoy, resulta difícil vencer la resistencia al tema que oponen las creencias sociales o culturales.

Éstas sostienen que la familia es como un santuario pleno de amor y cuidado para sus integrantes. Se ha preferido rodear de silencio y de prejuicios al sufrimiento y al abuso que pueden darse en el seno de la familia.

Hace todavía menos de veinte años, que se tipificó a la violencia doméstica como un fenómeno psicosocial, que, por sus características, exigía constituirse en un objeto de estudio especializado, para que diversas disciplinas pudieran llegar a su investigación, explicación y tratamiento.

Cualquier miembro de una familia puede ser objeto de malos tratos repetidos, sobre todo ancianos “molestos”, niños impedidos y discapacitados, alguien que posee alguna deformidad, un retardo o una enfermedad postrante, o todo aquel que haya sido tan desvaloralizado que quede en una posición de sometimiento, tanto sea joven o viejo, varón o mujer.

Cuando se habla de la violencia familiar estoy tomando un sector muy importante de la sociedad. Dentro de este panorama circunscribimos el fenómeno de la violencia hacia la esposa, como un aspecto especial y llamativo, por ser el tipo de violencia estadísticamente más frecuente en todas las partes del mundo.

Existe si, una pequeña proporción de hombres golpeados, agredidos o sometidos por sus compañeras, sobre todo si son muy mayores, enfermos o con una gran diferencia de edad con respecto de su esposa. Pero la cifra es ínfima si la comparamos con la cantidad de mujeres y niños maltratados por los hombres.

2.5.2 Magnitud del problema de la violencia

Llama la atención que la violencia entre las mujeres en los distintos países tenga frecuencias elevadas. Sería aventurado deducir en cual país se han encontrado las cifras más altas, ya que en algunos trabajos se reporta la prevalencia durante toda la vida, en otros la prevalencia durante el tiempo de unión con la pareja actual.

Funsalud-Smithkline mencionan cuatro investigaciones que se refieren a la prevalencia durante la unión, siendo la más elevada en Nicaragua con 52 % y la más baja en Camboya con 16%.

Algunos hallazgos muestran frecuencias más elevadas en los ámbitos rurales que en los urbanos, tal es el caso de Papua, Nueva Ginéa; en cambio otros muestran lo contrario como en Jalisco, México.

De la misma manera los mismos autores mencionan que en Papúa, Nueva Ginéa, la frecuencia de violencia contra las mujeres es menor en sectores pobres que en las mujeres de sectores altos. En cambio se han reportado para Estados Unidos índices más elevados de violencia contra la mujer por la pareja entre las poblaciones de menor ingreso.

2.5.3 Magnitud del problema de la violencia en la República Mexicana

Funsalud-Smithkline mencionan en su libro ¿Por qué Quieres matarme poco a poco?, Violencia contra la Mujer que en un estudio realizado por Shrader y Valdez en 1992 identificaron que 33 de cada 100 mujeres estudiadas habían vivido una relación de violencia en una zona marginal de la Ciudad de México. Así mismo se menciona en este libro que para el Estado de Jalisco, Ramírez y Uribe 1993) reportaron que el 57% de mujeres de la zona urbana y 44% en la zona rural habían tenido experiencia de algún tipo de violencia, siendo el principal perpetrador la pareja.

2.5.4 Tipos de Violencia

Considerando dichas premisas entre los tipos de violencia contra las mujeres que se han descrito se encuentran los siguientes:

- Violencia Psicológica**.** Es definida como cualquier acto u omisión que dañe, produzca sufrimiento, o atente contra la identidad o el desarrollo de una mujer, estos incluyen, pero no se limitan a los insultos, humillaciones, el chantaje, la degradación, el aislamiento, las amenazas, la explotación, la falta

de reconocimiento de cualidades personales y la ridiculización de sus opiniones.

- Violencia Física. Es definida como es uso de la fuerza física para intimidar, controlar, o forzar a otra persona a hacer algo contra su voluntad. Puede incluir sujetar, empujar, jalonear, cachetear, tratar de ahogar, golpear, patear, golpear con objetos, utilizar armas y objetos punzo cortantes.

- Violencia Sexual**.** Es forzar a otra persona a realizar cualquier actividad sexual contra su voluntad por medio de la utilización de la intimidación, el chantaje o la amenaza implícita o explícita si se rehúsa a su ejecución.

- Violencia Económica y contra propiedades. Tiene por objeto asustar o intimidar por medio de la destrucción de objetos domésticos, mobiliario, objetos personales, así como suprimir o limitar el aporte de recursos que dañen o atenten contra la sobre vivencia de la mujer o los hijos.

- La violación. Es toda penetración con el pene o cualquier objeto por la vagina, el ano o la boca, usando la fuerza, la intimidación, el chantaje o amenazas.

- El acoso sexual. Comprende todo comportamiento sexual considerado ofensivo y no deseado por la persona acosada desarrollado en le ámbito laboral, docente o similar, utilizando una situación de superioridad creando un entorno laboral hostil intimidatorio o humillante (Funsalud-Smithkline Beechamm: 10)

2.5.5 El ciclo de la violencia marital

El descubrimiento de que existe un proceso reiterado y que cumple con ciertas etapas ha resultado de mucha utilidad para comprender como una relación amorosa ingresa en la violencia y como una mujer golpeada encuentra difícil desprenderse de ese vínculo peligroso.

El llamado ciclo de la violencia es un fenómeno con caracteres específicos que ocurre en un alto porcentaje de matrimonios en los que existe una mujer golpeada y un hombre violento.

El ciclo puede haber comenzado durante el noviazgo. Esto se sabe de manera retrospectiva cuando una mujer relata su historia. En algún momento el novio mostró ciertas conductas o actitudes que suscitaron temor y dudas en la novia acerca de la conveniencia de casarse. Ahí pudo haber entonces una amenaza “vas a ser mía de todas formas, o te mato, o tu familia lo va a pagar caro”. Es notable como todas estas palabras melodramáticas, cursis pero efectivas, siguen teniendo vigencia en la época de las computadoras.

Hoy en día existen novios que siguen repitiendo las amenazas anteriormente descritas. Esto sumado a ciertas presiones sociales o prejuicios acerca de las “invitaciones cursadas”, “todo el mundo enterado”, “la fiesta paga” hacen que una mujer no atienda las señales y evite un escándalo cayendo en otro peor que va a sufrir solo ella. Por supuesto también actúa el mito eterno: “va a cambiar con el casamiento”. “se va a tranquilizar si me caso y se convence de que lo quiero y confío en el”. En muchas entrevistas de asistencia Ferreira (1994) escuchó el mismo lamento: “si hubiera sido fuerte y le hubiera contado a alguien, si no me hubiera importado el que dirán, me hubiese evitado años de desgracia.

Existe una serie de premisas a tener en cuenta y que la pareja compartió tácitamente. Por ejemplo, ambos creen en los roles tradicionales: la “mujer femenina” que está atenta a su hombre y lo complace con cariño, le hace sentir que es fuerte, decidido, y que sabe más que ella; el “hombre masculino” es el que manda y lleva el timón de la pareja, la hace sentir protegida y confiada.

Ambos entablan una dependencia emocional que los mantiene muy unidos, los hace sentir bien, necesitan darse aprobación mutua, fundirse como si fueran uno y saberse el centro de la vida del otro. También ambos piensan que ella debe ser la compañera perfecta; lo debe seguir en todo, apoyarlo, satisfacerlo y conservar la armonía y el bienestar familiar.

Pasado un tiempo comienza a cambiar el clima de la pareja, algo no anda bien, se acumulan tensiones y disgustos, hay disconformidad con ciertos aspectos de la convivencia, se produce algún acontecimiento, un problema económico y laboral, un embarazo, el se pone celoso de vecinos, parientes o amigos o compañeros de trabajo de ella, o no hay motivos aparentes, pero si excusas nimias "hoy la comida no estaba caliente", "se acabo la soda", "se soltó un botón"; comienzan entonces las agresiones sutiles de tipo psicológico, burlas, ridiculariación disfrazada de chistes, críticas, depresión por ciertas cualidades físicas o intelectuales. En un momento dado el puede darle un empujón fuerte que la hace trastabillar o soltarle una cachetada.

En estos primeros incidentes tal vez la mujer intente calmarlo, ponerse cariñosa y comprensiva, sin darse cuenta de que con esta actitud acaba de legitimar la violencia y que ha demostrado que si la maltratan responde con bondad y complacencia.

A continuación se describen las etapas por las que pasa una persona maltratada o que sufre violencia marital, anotando de manera paralela las actitudes y las acciones presentadas tanto por la victima como por el victimario haciendo una comparación de la violencia intrafamiliar con la violencia que se da en algunas situaciones extremas de aislamiento y violencia que al fin y al cabo los efectos son similares aunque pueden variar en el grado de afectación.

Estas etapas fueron descritas por Ferreira (1994) que las enumeró de la siguiente manera:

1. La indefensión aprendida

> Se piensa que una mujer golpeada esta segura que nada puede cambiar su situación. Así mismo quien la observa tampoco puede entender el porque de su pasividad. Muchas veces las personas comentan entre si o se preguntan el porque una persona en esta situación es incapaz de defenderse y huir de ese infierno. No entienden el porque la mujer golpeada se muestra apática, se sume en una inexplicable complacencia que la lleva a no quejarse, no revelarse, no desafiar y no enfrentar el problema y la situación.

Muchas veces algunas de las excusas para justificar su situación que estas personas presentan suelen ser: “Yo no soy una persona agresiva. No se pelear. Trato de razonar y de hablar”,

Una persona no entrenada en estos casos puede llegar a sentir deseos de sacudir a esta mujer y gritarle: ¿Cómo no se da cuenta del peligro? ¿Por qué pierde tiempo en charlas inútiles en vez de ponerse a salvo? ¿Qué estupidez es esa de hablar y razonar con su potencial asesino?

La persona que habla con una mujer golpeada que ha llegado a esta etapa tiene la impresión que hay un muro, una cortina metálica impenetrable que le impide la llegada de sus mensajes. Esa experiencia es similar a la de estar frente a un animal amaestrado que no ve ni escucha sino que responde siempre de la misma manera, sin poder variar tal respuesta.

La mujer golpeada tiene sus sentidos puestos en como evitar molestar al marido. Se multiplica para que todo este limpio, en su lugar, listo y a disposición del hombre. Que los chicos no hagan ruido, que no molesten o importunen al papa cuando llega de trabajar, que se aparten de su camino.

La comida, la ropa, la casa en general estará como ella sabe o cree que el hombre le guste. Se agota en calcular y prever todos los detalles. Lo observara todo y confiara tener todo bajo control. Cuando la furia aparece y se descarga sobre ella, la encuentra desprevenida y confiada. Las primeras veces se reprochará que en realidad no tuvo todo en cuenta, que se le escaparon algunos indicios, ¿acaso no reparo en que el venía más nervioso?, ¿Cómo no interpretó el golpe que le dio con la puerta al entrar? ¿Por qué no se apuró a preguntarle cuando quería comer?, tal vez ella se demoró demasiado en poner la mesa. Y así, obsesivamente se recriminará por todas sus supuestas fallas.

En un tiempo más se convencerá de su incapacidad y de su falta de inteligencia para resolver la situación de una buena vez. Se sentirá culpable por sus falencias como mujer y como esposa que no puede contentar nunca a su marido. Ya estará cerca de empezar a jugar con la idea de que se merece lo que le pasa. Ese proceso de autoinculpación, de convencimiento a cerca de que todo depende de ella no hace más que reforzar la sensación de imposibilidad de acceso de un cambio. Es una trampa perfecta en la que esta metida. Piensa que todo pasa por ella y, simultáneamente comprueba que no sirven para nada sus esfuerzos y ya no se le ocurren más alternativas, ¿el resultado? La impotencia, el desgaste, la resignación y un infinito cansancio del cuerpo y del alma cuando se decide pedir ayuda no lo hace por la violencia o el maltrato que sufre sino para que le aconsejen como lograr lo que ella no atina a realizar por ser “tan inútil y tonta”. Entonces preguntará como hablar con el y como darse cuenta de que debe hacer ella para que no se desencadene la violencia del marido. Este fenómeno fue denominado por Seligman “indefensión aprendida”. Se trata de un desamparo condicionado que anula toda posibilidad de reacción ante la desesperanza y el repetido fracaso en parar la violencia del hombre.

2. Reacción a la Catástrofe y lavado de cerebro marital

Hay actitudes en la mujer golpeada que confunden y desorientan a los profesionales o a la policía cuando no están habituados a este tipo de casos, ya que todas las víctimas de algún tipo de asalto violento experimentan, al principio, una vivencia de choque, de incredulidad, de no poder asimilar lo que esta pasando y de sentir que están en medio de una pesadilla.

Estas personas de inmediato perciben en su interior un sentimiento de terror traumático el cual puede durar desde una hora hasta varias semanas. Se caracteriza por cierta parálisis que se transforma luego en una actitud psicológica infantil. La víctima llora, suplica, trata de conquistar o aplicar amistosamente al agresor. Se muestra dispuesta a cooperar con el y seguir sus indicaciones. Más tarde ingresa en una etapa de depresión adoptando un aire ausente y silencioso. Comienza a auto acusarse y se siente culpable de haber participado en el delito con su conducta complaciente respecto del criminal. No razona que esa fue su única alternativa para salir indemne.

Las secuelas de las experiencias catastróficas en la conducta se traducen en la apatía, el desinterés, la falta de fuerza y energía y la confusión por la cual la persona no atina a ordenar sus pensamientos y a expresarlos con claridad. Al estar emocionalmente destruidas e incapacitadas para actuar y hablar coherentemente, las víctimas aparentan estar trastornadas o enfermas.

Muchas mujeres golpeadas cuando se presentan en este estado a pedir ayuda son vistas como psicóticas, enfermas mentales que coordinan ni pueden decir que les sucede. Además se muestran como insensibles y parece que nada logra conmoverlas, mientras miran con ojos vidriosos sin entender bien donde y con quien están.

3. Degradación y Castigo

Para lograr una debilidad física y psíquica del prisionero, casi siempre se le humilla y degrada como persona con acciones tales como el comer con las manos y soportar sus propios desechos y excrementos. Se le insulta y castiga a tal grado que lo reducen a un estado primitivo y animal en el cual su única preocupación es sobrevivir como sea. Manteniéndolo confinado en un espacio muy reducido.

Por otro lado, en este tema de la degradación y castigo y ya a un nivel más particular y familiar el hombre violento critica insidiosamente a su mujer carcomiendo la confianza de ella en si misma. Esto le va produciendo un desgaste por efecto de la continua denigración, los insultos y las burlas. El abuso físico no hace más que rubricar el poder del hombre y de la impotencia de la mujer.

Otro de los medios de control es el realizado en el área financiera, es un arma que también utiliza para que ella pierda el orgullo y sienta que debe mendigar y suplicar para los gastos de la casa o de los hijos. Para ella no se

atreve a pedir nada. El desdeña las necesidades de la mujer y la acusa de que es por su culpa que no le da nada. Ella tiene que aprender a ser menos gastadora y a valorar que el trae el dinero. Se va sintiendo cada vez mas extenuada y no se cuida ni se arregla. Sus rasgos comienzan a sufrir un envejecimiento prematuro. Se siente una basura y muy cansada. El la obliga a actos humillantes a los que ella no puede resistirse para no ser castigada: le orina encima, la escupe, le encastra o rompe la ropa, le arroja los desperdicios a la cara, la encierra en el baño, o en una habitación sin dejarla salir a comer o a hacer sus necesidades, la deja encerrada en casa con el teléfono y la luz desconectados, se instala en la cocina y le impide hacer la comida para ella y sus hijos. Esta opresión hipnotiza a la mujer de una manera tal que acepta su situación como irremediable y pierde la capacidad de verse como víctima. Se habitúa al sometimiento y se da cuenta de que si se resiste es peor que si se doblega. Empieza a pensar que se merece, por algún motivo incierto lo que le pasa.

4. Encierro y Aislamiento

Otra estrategia a nivel general cuando se quiere controlar, degradar y humillar a una persona se le cortan todos los contactos con el mundo exterior, con los compañeros y con las informaciones. Se lo deja sin ningún tipo de estímulos en un lugar a prueba de sonidos y sin luz. Su único vínculo con el exterior es el agresor del cual pasa a depender totalmente, pues lo necesita para mantenerse cuerdo.

El hombre golpeador comienza a ejercer un control sobre la vida social de la esposa. El decide si puede o no encontrarse con otra gente o hacer invitaciones a casa. Le prohíbe salir a trabajar o a estudiar. Ella va cediendo porque la agotan las continuas batallas y desea algo de paz. El hombre piensa mal de todo el mundo y critica a todos los demás, ella ya no puede hablar ni con amigos ni vecinos. El la acompaña a hacer las compras o las hace el con tal de que ella no salga a la calle. La controla por teléfono para vigilar que ella este en la casa todo el día. Si la sorprende hablando con alguien o el teléfono da ocupado cuando llama, ese día ella no se salvara de una paliza.

El vínculo que ella tiene con su familia también le molesta. Lo cortara de cuajo o de a poco desvalorizando a los parientes, despreciando el cariño de ella por sus padres, poniendo mala cara o produciendo peleas o discusiones cuando están todos juntos. La culpará por tener una familia tan pesada, o inferior, o metida, o lo que sea hasta que se sienta avergonzada y empiece a evitarlos. Los parientes y amigos pensaran mal, la acusaran de desamorada o de no importarles nada de ellos. Ella preferirá cargar con esa culpa injusta antes que rebelar lo que le pasa. No le van a creer o no entenderán como lo soporta, la dejaran finalmente sola.

5. Manipulación del agresor

La víctima depende totalmente del victimario y de los manejos de este para asegurarse la obediencia ciega de la víctima. El victimario demuestra su omnipotencia, todas las decisiones pasan por el. Introducen momentos de buen

> trato que refuerzan el sometimiento de la victima, quien desea conservar la amabilidad del agresor. Cuando este cambia de humor, culpa a la víctima, la hace responsable de todo al punto de que ella duda de sus propias percepciones. Luego de ser indulgente la amenaza o extorsiona con la vuelta de la degradación previa.
>
> El hombre violento obtiene obediencia de la esposa de muchas maneras. Le pega y la maltrata para convencerla de que debe prestar atención solo a lo que él quiera. “Yo se lo que te conviene”, “obedece y todo va a salir bien”. A veces lo hace de manera muy sutil, la persuade de que ella es una ignorante y que él la va a ayudar a mejorar. Si el hombre es culto, brillante o tiene una profesión prestigiosa como médico, psicólogo, abogado o profesor, ella se siente inferior y trata de seguir las indicaciones, pero él nunca está satisfecho. Ella se esfuerza más, pero el le grita. La mujer empieza a temblar, suda, la ansiedad le contrae el estomago, siente nauseas y palpitaciones. Tata de no irritarlo pues le da mucho miedo lo que él pueda hacer. La combinación de amor y miedo, la mantienen encadenada y paralizada. Siente que él tiene razón en lo que dice y acepta la versión del hombre con respecto a ella y a todo lo que le sucede; el moldea los hechos de acuerdo con su parecer o sus necesidades. (Ferreira 1994:130)

Después de dar a conocer cada una de las etapas del proceso del círculo de la violencia descrita por Ferreira puedo afirmar que la persona humana tiene un valor intrínseco e incalculable. Solo por el hecho de ser persona con todas las capacidades y habilidades y sobre todo con capacidad de razonar y relacionarse. Dicho valor es nublado y minimizado a través de la violencia. La violencia destruye la figura y el concepto de persona humana, hace sufrir tanto al agresor como a la víctima y degrada de tal manera el ser de la persona que se siente desvalida, sola, desfigurada y desintegrada, bloqueando así su capacidad innata de actualizarse.

Lo que descubrí durante el taller fue que como facilitadora puedo ayudar a las personas que han sufrido violencia brindándoles un acompañamiento cercano para que puedan superar su situación en un ambiente de confianza, respeto y seguridad logrando de esta manera acrecentar la confianza de la persona en si misma. Lo que repercutirá sin duda en fortalecer y desbloquear su tendencia actualizante para que desde su interior inicien a resolver y a salir del círculo de la violencia.

Por otro lado reconozco y valoro el esfuerzo y la valentía de aquella persona que fue capaz de superar su situación dándose cuenta de su valor intrínsico y del poder de su tendencia actualizante, la cual a causa de la violencia estaba dañada y

disminuida pero con la ayuda de las herramientas del ECP como lo son la empatía, aceptación incondicional, congruencia, logra superar los problemas inherentes a cada una de las etapas del círculo de la violencia como es el caso de algunos de los integrantes del taller.

2.5.6 Efectos psicológicos de la violencia

La violencia no es un problema de salud, pero sus efectos son capaces de producir alteraciones en el interior de la persona que la padece.

Sus efectos se manifiestan, además de los físicos en trastornos psicológicos que pueden llegar a confundirse con psicopatologías y en consecuencia se deben tratar como tales.

Dutton y Painter (1993) describieron la sintomatología de mujeres víctimas de violencia que acababan de abandonar a sus parejas. Estas mujeres padecían de ansiedad, trastornos del sueño y presentaban conductas disociativas.

Respecto de estos síntomas durante algunos años fue sugerida la correlación entre el llamado Síndrome de Estrés Post-traumático y la violencia contra la mujer a esta relación se le ha llamado Síndrome de estrés postraumático en caso de violencia contra la mujer, cuyas principales características son:

1 Trastornos de Sueño
2 Irritabilidad
3 Dificultad para concentrarse
4 Estado de alerta exacerbado
5 Hiper reacción ante situaciones comunes

La persona que sufre del síndrome de estrés postraumático revive de forma repetida la experiencia traumática, por ejemplo a través del sueño, de recuerdos instantáneos, de imágenes de la situación, dolor ante la exposición de situaciones similares a las vividas. Trata de evadir la situación evitando pensamientos o estímulos que se lo recuerden incluso puede padecer amnesia.

Todos estos síntomas psicológicos producto de la violencia que he mencionado, nos pueden dar a conocer el grado y la profundidad del efecto post-traumático que ha sufrido la victima para posteriormente poder manejar cada uno de estos efectos de una manera más sana y equilibrada y la persona pueda superar y salir de esta situación traumática tan difícil para ella.

2.5.7 Repercusiones sobre la familia cuando existe violencia

Las repercusiones que tiene la violencia contra la mujer en los miembros de la familia no son siempre iguales.

Afecta más a quién mayor dependencia tiene respecto de las personas inmersas directamente en la relación violenta. El nivel de dependencia generalmente esta asociado con la posición jerárquica, de poder, que una persona tiene dentro de una familia, siendo un factor que impacta en los efectos que pueda tener la violencia contra la mujer en estas personas.

2.5.8 Repercusiones sobre la salud física o emocional de los niños o niñas que han sufrido violencia

Los resultados de una encuesta nacional en los Estados Unidos sobre la violencia en la familia mostró que los problemas derivados de la violencia física y verbal ejercida contra los niños y niñas se reflejaban principalmente en:

- Problemas de aprendizaje
- Desarrollo de conductas agresivas
- Adopción de comportamiento delictivos

Los efectos no solo son el resultado de la violencia física verbal o sexual de la que pueden ser sujetos los niños o niñas, sino que observar y escuchar la violencia que protagonizan sus padres es devastador.

Las consecuencias son fundamentalmente de orden conductual y cognitivo. Es frecuente encontrar conductas antisociales, miedos y son inhibidos o inhibidas.

Sufren con mayor frecuencia y de forma más severa los problemas depresivos, ansiedad y del temperamento comparado con aquellos que no están expuestos a la violencia. Otra de las áreas afectadas por la violencia ejercida a los niños y niñas es la autoestima y la auto valoración que si no son atendidas de manera adecuada pueden dar como consecuencia el inicio del círculo de la violencia y se pueden convertir de víctimas en victimarios.

Durante mi taller de intervención la mayoría de los participantes a través de sus participaciones y comentarios me externaron que también ellos fueron de algún modo víctimas de la violencia cuando eran niños y algunos continúan este patrón ejerciendo violencia contra sus propios hijos.

2.5.9 Formas de atender el problema de las personas que han sido víctimas de violencia.

Una de las formas de ayuda para las personas que han sufrido violencia de algún tipo es mediante grupos y talleres de autoayuda como el que realicé con las personas de la casa hogar a través de los cuales pude conocer cada una de sus situaciones personales y en consecuencia ayudarles a ver sus problemas de una manera diferente y más positiva y a buscar las alternativas de solución a sus problemas para que poco a poco puedan salir adelante de esta experiencia traumática.

La atención a mujeres víctimas de violencia se ha proporcionado en dos modalidades:

- La atención individual por medio de consejería o psicoterapia.
- Participación de las mujeres en grupos de autoayuda.

Aunque ambas siguen una estrategia distinta para tratar el problema, la dinámica de trabajo difiere y los tiempos estipulados para el trabajo en una y otra modalidad también son diferentes, las dos tienen como objetivos básicos:

1) Ayudar a que las mujeres tengan una comprensión del fenómeno de la violencia contra las mujeres, señalando la importancia del contexto que favorece la existencia de la violencia hacia grupos más vulnerables de la sociedad, en especial las mujeres.
2) Favorecer la desmitificación de la violencia como conducta “Natural” y “Legítima” así como sus derechos y los recursos disponibles de los que puedan echar mano para enfrentar la violencia.
3) Facilitar la recuperación de la autoestima a través del reconocimiento de habilidades, capacidades y conocimientos personales que se fueron desdibujando durante el proceso relacional violento con sus compañeros.

Finalmente puedo decir en lo que respecta a este tema de la violencia que una manera de incidir en esta problemática social y familiar es el poner en práctica las actitudes y habilidades del ECP como la empatía, la congruencia, la aceptación, el respeto y la No directividad que favorecen a que las personas se sientan aceptadas y apreciadas y logren desarrollar una actitud de mayor cariño hacia sí mismas sintiéndose más plenas, felices, encontrando un sentido a su existencia.

Dado que este trabajo asocia la violencia con la autoestima, es necesario ahora abordar este segundo concepto que permita conocer de qué se trata, su proceso y en su caso su relación con la destrucción del auto concepto.

2.6 Autoestima

La conciencia y el sentimiento que tienen los seres humanos acerca de su valor personal es un tema de suma importancia para el desarrollo de una personalidad sana y constructiva. Es el escudo y la espada con que cuenta cada individuo para sortear todas las situaciones adversas que se presentan durante su vida y no desintegrarse frente a ellas. Por ello creo importante profundizar en este aspecto

para conocer un poco más de los alcances y beneficios que puede traer una autoestima bien formada.

A la pregunta sobre la definición de autoestima, se puede responder que es la conciencia y el sentimiento que tienen los seres humanos acerca de su valor personal, un aspecto muy importante de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad, eso es la autoestima; es decir el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.

En el tema de la autoestima resaltan algunos aspectos como la capacidad de valoración, de aprecio y aceptación de sí mismo, su calidad de actitud ante lo que una persona es o como percepción evaluativa de sí mismo. Lo cierto es que todas tienen que ver con la idea de conciencia y sentimiento acerca del propio valor.

Personalmente creo que es importante el estudio de la autoestima, así como la presentación de patrones de conducta que lleven al individuo a establecer una autoestima elevada que le permita desarrollarse de una manera más eficaz pues ésta le permitirá un mejor desarrollo de si mismo porque teniendo una autoestima fortalecida y sana puede tener la suficiente confianza en sus capacidades y en su valor como persona para poder enfrentar sus problemas personales, familiares y sociales.

La autoestima, es entonces, el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se juntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

Existen varios niveles de autoestima en una persona según lo mencionan Campos y Muños (1992) en su publicación electrónica:

- Autoestima Alta (Normal): La persona se ama, se acepta y se valora tal cual es.

- Autoestima Baja: La persona no se ama, no se acepta y no se valora en sus cualidades.

- Autoestima Inflada: Las persona se ama más que a los demás y valora exageradamente sus cualidades.

A continuación presento una descripción de los dos niveles de autoestima que cita Campos y Muños (1992): alta y baja autoestima.

En primer lugar mencionaré las características que presentan las personas que tienen una elevada y fortalecida autoestima y como esta les ayuda a relacionarse consigo mismas y con los demás.

Estas personas que presentan una autoestima elevada son capaces de expresar sus opiniones de una manera libre y fluida y no temen a hablar y expresar sus emociones con otras personas, tiene consideración por los otros, sentido de ayuda y están dispuestas a colaborar con los demás.

Asimismo son capaces de valerse por si mismas y enfrentar las situaciones que la vida les presentan lo que implica dar y pedir apoyo. Les gusta superar retos y aprenden a no temer al riesgo. Son personas creativas y originales, inventan cosas, se interesan por realizar tareas desconocidas, aprenden actividades nuevas. Disfrutan las cosas divertidas de la vida, tanto de la propia como de la de los demás. Luchan por alcanzar lo que quieren.

Otras de las características de una persona con la autoestima elevada es que defienden su posición ante los demás y reconocen cuando se equivocan. No les molesta que digan sus cualidades, pero no les gusta que los adulen. Conocen sus cualidades y tratan de sobreponerse a sus defectos. Son líderes naturales responsables de sus acciones.

Por otro lado los mismos autores Campos y Muños (1992) caracterizan a las personas baja autoestima como personas indecisas que se les dificulta tomar las decisiones, tienen miedo exagerado a equivocarse, tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos, pues piensan que no saben y que no pueden nada ya que no valoran sus talentos, viéndolos pequeños y los talentos de otros los ven exageradamente grandes.

Generalmente estas personas son muy ansiosas y nerviosas, lo que los lleva a evadir situaciones que le dan angustia y temor. Por lo que son aisladas y casi no tienen amigos y no les gusta compartir con otras personas evitando participar en las actividades que se realizan en su centro de estudio o en su trabajo. Son dependientes de otras personas para realizar cualquier actividad o satisfacer cualquier necesidad personal.

Estas personas no son capaces de reconocer sus emociones, ni manejarlas, ni expresarlas. Comúnmente les cuesta reconocer cuando se equivocan y les cuesta aceptar que las critiquen, debido a que manejan un sentimiento de culpabilidad cuando algo les sale mal o se equivocan. Creen que son feos y poco interesantes, ignorantes, pesimistas, les cuesta obtener sus metas y no le gusta esforzarse. En resumen estas personas sienten que no controla su vida.

Por otro lado Campos y Muños consideran que algunos elementos que pueden ayudar a mejorar la autoestima de las personas son:

- *Sentido de Pertenencia,*
- *Sentir que somos amados* por la familia y si no es así *buscamos una familia sustituta:* amigos etc. y ser *reconocidos* en nuestras cualidades, capacidades, habilidades, destrezas y dones.

2.6.1 Círculo vicioso de la falta de autoestima

Cuando la autoestima se mantiene deteriorada, la persona experimenta una serie de cambios en su manera de ser, de pensar y de actuar como consecuencia de esta afectación en su estima personal produciéndose un círculo vicioso de causa y

efecto. Lindenfield, (1996) al referirse a esta situación que denomina “el círculo vicioso de la falta de autoestima” presenta todas las etapas a través de las cuales va cayendo una persona herida en su autoestima, la cual pasa desde su desvaloración personal hasta llegar a una deformación de su propia imagen como a continuación menciona este autor:

1.-La persona elabora la creencia negativa de que no vale como ser humano.

2.- Comienza a experimentar sensaciones físicas de frialdad, tensión y pesadez.

3.- Elabora pensamientos negativos sobre su persona, por ejemplo: No soy atractivo, no merezco tener éxito, soy un tonto.

4.- Experimenta una sensación de falta de seguridad en mi mismo y de pesimismo.

5.- Experimenta una sensación de falta de confianza en el mundo y en las personas que le rodean.

6.- Elabora la creencia de que es altamente improbable que consiga lo que desea y necesite.

7.- Deja de molestarse en tratar de conseguir aquello que desea y necesita.

8.- Se da cuenta de que tiene menos éxito y felicidad que las personas que lo rodean.

9.- Permite que las personas que siente que tienen más fuerza se aprovechen de ella.

10.- Comienza a sentir rencor hacía las personas que tienen más éxito y capacidad que ella, y desea que les vaya mal.

11.- Se considero a si mismo como una persona desagradable por tener estos pensamientos.

12.- Comienza a comportarse de forma auto punitiva y autodestructiva, por ejemplo: sacrificándose por los demás para ganarse su estima.

13.- Se mira al espejo y ve el resultado de abusar continuamente de si mismo y de dejar que los demás abusen de ella.

14.- Refuerza la creencia de que no vale como persona.

15.- Vuelve a experimentar una y otra vez el círculo vicioso de la falta de autoestima.

Algunas etapas de éste círculo vicioso de la falta de autoestima fueron expresadas por algunos miembros del grupo de mi taller como experiencias personales por las cuales en algún momento de su vida atravesaron y que dieron como consecuencia un deterioro en la autoestima personal, situación que traté de revertir a través de todo el proceso y realización del taller.

2.6.2 Cómo se destruye la Autoestima

La autoestima es un área de la personalidad muy dinámica, frágil y sensible. Casi siempre no es una estructura acabada ni es inmune a todas las experiencias que el individuo va acomodando en toda su vida, desde sus primeros años hasta la edad adulta. Hay hechos y circunstancias que van a ir desarrollando y modificando esta área tan íntima y necesaria del ser humano. En ocasiones es tan frágil que puede incluso llegar a fracturarse con consecuencias negativas que van a repercutir en otras áreas de la persona violentada. Con todo esto quedaría en la mente la siguiente duda: ¿La autoestima se destruye de igual manera en los niños y en los adultos? Veamos lo que dice Lindenfield (1996) al respecto y así podremos tener una respuesta a esta importante cuestión:

La destrucción de la Autoestima en los Niños

La autoestima se va desarrollando a diario en los primeros años de la vida de los niños y las niñas por lo que es necesario que durante su crecimiento y desarrollo se cuiden todas aquellas situaciones que eviten la consolidación de una fuerte autoestima y contribuyan a fracturarla ya que una vez deteriorada la autoestima se pueden ocasionar patrones de conducta que perduran a través de las generaciones. Entre los factores que producen una baja autoestima en los niños podemos citar:

- En ocasiones la manera más fácil de acabar con la autoestima de un niño es sin duda valorarlo y amarlo de manera condicional por ejemplo condicionar la satisfacción de sus necesidades a la obtención de buenas calificaciones en la escuela.

- La repetición constante del no: No hagas eso, no vengas tarde y otros.

- La inconsistencia en las reglas de conducta: papá da una orden y mamá da una orden contraria. Papá no me da permiso, pero mi mamá si.

- Regaño con alto grado de enojo: malas palabras, cólera.

- Indiferencia de los padres, no sabe si está enfermo, si come, por donde anda.

- Reglas familiares rígidas: Antes de comer le tienes que ayudar a las labores de la casa, ¡hay que desquitar lo que se come¡

- Pérdidas importantes durante la infancia: papá, mamá y otros.

- El Abuso Físico, o sexual: golpes, violaciones.

- Padre o madre alcohólicos o drogadictos.

- Padres sobre protectores

- Padres muy consentidores.

- Comunicación de doble vínculo: es el mensaje con doble fondo, una persona dice una cosa y actúa de otra forma diferente a la que dijo. Ejemplo: Le pide al niño que no mienta, y él miente.

- Situaciones de estrés agudo o estrés pos traumático. Los elementos estresantes pueden ser causa de una baja autoestima.

Todas estas situaciones arriba mencionadas son capaces por si mismas de lastimar y dañar la autoestima de las personas sin embargo creo que a través de un proceso de ayuda adecuado se puede llegar algún día a fortalecerla y restaurarla para que funcione de una manera más adecuada.

La autoestima en el adulto también puede deteriorarse ya que esta es hipersensible a todos los cambios, circunstancias y experiencias que pueden presentarse en el transcurso de la vida de la persona como también lo menciona Lindenfield en los siguientes párrafos:

La destrucción de la Autoestima en la Edad Adulta

Aún cuando en el caso de haber tenido una infancia emocional privilegiada, nuestra autoestima aún debe superar duras pruebas de supervivencia en la vida adulta cotidiana moderna, la cual se ve afectada con las siguientes experiencias:

1. Cuando nos rechazan o hacen caso omiso de nosotros, especialmente las personas que amamos, queremos o respetamos.

2. Cuando somos humillados o criticados injustamente, sobre todo en situaciones en las que nos resulta difícil defendernos.

3. Cuando vamos a comprar ropa y nada nos sienta bien.

4. Cuando nos salen antiestéticos granos, llagas o salpullidos en la piel.

5. Cuando nos encontramos en un tren abarrotado de gente y nos sentimos desgraciados por no poder permitirnos viajar de otra forma.

6. Cuando recibimos la visita inesperada de familiares y amigos y tenemos la casa muy desordenada.

7. Cuando nos sentimos engañados, especialmente por alguien en quien confiábamos.

8. Cuando nos rechazan para un puesto de trabajo o un curso, en particular si estamos capacitados para desempeñarlo.

9. Si nos quedamos rezagados en nuestra carrera profesional.

10. Si no recibimos elogios o una compensación justa por nuestro trabajo.

11. Cuando no tenemos oportunidades para desarrollar nuestra capacidad de asumir responsabilidades.

12. Cuando nos despiden de nuestro trabajo.

13. Cuando no se reconocen ni tienen en cuenta nuestras necesidades.

14. Cuando cometemos errores.

15. Desempleo prolongado o despido injusto.

16. Discriminación política o social continuada.

17. Abusos sexuales.

18. Ataque violento a su persona o propiedades.

La idea que nos interesa para este trabajo es que la violencia está íntimamente relacionada con la autoestima, ya que la violencia puede afectar directamente a la autoestima al grado de destruirla. De tal manera que en un ambiente lleno de violencia florecen las personas carentes de autoestima llenas de dolor, enojo, desconfianza y perdida de valoración del propio yo.

Por otro lado frente a una ausencia de violencia la persona es capaz de valorarse y estimarse de una manera adecuada y más realista, adquiriendo la confianza necesaria para enfrentar las situaciones que la vida le presentan y dar solución de una manera más sana y equilibrada a los problemas que va teniendo durante su crecimiento y desarrollo.

2.7 Abordaje de las mujeres y hombres solteros con problemática de violencia intrafamiliar y el ECP

Es común que en la mayoría de las familias exista la violencia intrafamiliar sin embargo resulta difícil vencer la resistencia al tema, ya que se oponen a creencias sociales y culturales establecidas, el lugar considerado más seguro: la propia casa, es precisamente el sitio en el cual se producen los más extremos abusos y sobajo los cuales son ejercidos por las personas que se considerarían de más confianza: los abuelos, padres o hermanos.

Tal violencia afecta y repercute directa e indirectamente en todos los integrantes de la familia: padres, hijos y hermanos, ya que como gota de agua sobre la piedra va mermando la confianza y la unión de los miembros de la familia, contribuyendo poco a poco a una desintegración familiar.

En una familia desintegrada es difícil satisfacer todas y cada una de las necesidades que tienen sus miembros y que son necesarias e indispensables para un adecuado crecimiento y desarrollo físico, psicológico y social, características de una persona sana.

La no satisfacción de necesidades básicas y psicológicas que tienen los miembros de una familia, según menciona Maslow en su libro el hombre Autorrealizado (1968), van a ocasionar que ésta se torne en una familia disfuncional, ocasionando problemas sobre todo en los hijos, que tienden, en consecuencia, a reaccionar de la misma manera como aprendieron en su casa, continuando un mismo patrón de conducta que se transmite de generación en generación.

Esta problemática es en la que se encuentran los integrantes del grupo que participaron en la intervención, quienes en su mayoría y a través de su crecimiento y desarrollo no han visto satisfechas sus necesidades apremiantes dejando huecos y pendientes al respecto.

En la Teoría de la Motivación y Necesidades, Maslow (1968) desarrolló la visión de una jerarquía de necesidades, en cuanto unas necesidades están satisfechas, aparecen inmediatamente otras y mayores que dominan el organismo, dicha jerarquía de necesidades es la siguiente:

1. *Necesidades Básicas (Seguridad y Sobrevivencia)* las más importantes y necesarias para la vida. Son las necesidades fisiológicas, la de seguridad, de amor, pertenencia y de atención, están situadas a bajo de todo.

2. *Necesidades Psicológica, de las cuales las más importantes son el reconocimiento y la pertenencia*

3. *Autorrealización.* Estas necesidades son principalmente: la integración, la salud psicológica, individuación, autonomía, creatividad, productividad que conduce hacia la realización de potencialidades de la persona, es decir a volverse completamente humano, todo lo que una persona puede llegar a ser.

Por otro lado Rogers (1992: 206) considera que el desarrollo humano busca hacer de las personas, sujetos que se conozcan y se sientan satisfechos consigo mismos; que sean capaces de reconocer sus sentimientos, deseos y necesidades y manifestarlos claramente y con seguridad; que desarrollen la habilidad de escuchar con atención al otro y aceptarlo aun con sus diferencias, y que puedan entender, el conflicto de la naturaleza humana, sabiendo que esto implica un riesgo, pero también la posibilidad de un acercamiento interpersonal enriquecedor, situación que se presenta en cada una de las integrantes de mi proyecto de intervención.

Una de las consecuencias de la insatisfacción de necesidades básicas es sin duda la frustración y la agresividad consecuentes que llevan directamente a la violencia. A veces se oye decir que la violencia es inevitable porque en el ser humano la agresividad es algo natural. La mayoría de los especialistas como Filliozat (1997) considera la agresividad una dimensión innata que va unida a la necesidad de proteger la propia vida. Pero el razonamiento es un tanto apresurado y no podemos negar que el concepto de agresividad se utiliza por lo general con demasiada alegría. No hay que olvidar que la misma palabra sirve para designar una pelea entre niños, la dureza de un jefe en la oficina, o la actitud de un comerciante implacable o de un automovilista belicoso. Este múltiple uso de las palabras violencia y agresividad en toda una gama de situaciones que se presentan en el diario de venir del ser humano ocasionan que muchas veces se tome a la ligera una situación de violencia y no se prevean los efectos que esta puede causar en la persona agredida y solo se pone énfasis en consecuencias de gravedad minimizando toda la demás gama que forma el espectro de la violencia.

Erich Fromm establece una distinción entre la agresividad defensiva, que es un proceso de adaptación innato al servicio del individuo y la destructividad, crueldad específica del ser humano (Filliozat, 1997:151)

Para Filliozat (1997:152) en los niños pequeños se observa cierta agresividad. Se empujan, se pegan, se muerden, se arrebatan de las manos unos a otros los juguetes, pero esta violencia es normal, es propia del desarrollo.

Un ambiente familiar de agresividad y violencia hace que se vaya desintegrando la familia y una vez desintegrada cada miembro por su lado trata de satisfacer las necesidades insatisfechas dentro del seno familiar buscando fuera de el la solución a su problemas internos y externos. Enredándose en una serie de conflictos y problemáticas que en forma de espiral van complicando la situación mermando aún más su autoestima, valoración como persona, desarrollo emocional y satisfacción personal.

Es necesario que las personas con necesidades básicas primordiales insatisfechas y víctimas de la frustración, agresividad y violencia intrafamiliar sean atendidas y es el Enfoque Centrado en la Persona quien creando en los participantes un ambiente de seguridad, calor, confianza y respeto, ayudándoles con una actitud de aceptación incondicional, escucha, autenticidad, congruencia y comprensión, puede ayudar a cada persona a evolucionar y a actualizarse para hacer crecer su tendencia hacia un desarrollo más complejo y completo, ya que su tendencia actualizante innata se encuentra desbaratada o retorcida. Esta tendencia es de vital importancia para la psicoterapia rogeriana. Pensar que la naturaleza humana se considera en el fondo positiva es lo que le permite al ser humano moverse hacia el crecimiento. Cuando en una interrelación las personas son aceptadas y apreciadas, tienden a desarrollar una actitud de mayor cariño hacia sí mismas y se refleja claramente su tendencia actualizante, sintiéndose más plenas y felices y encontrando un sentido a su existencia.

Cuando una persona se convierte en victima y sufre una experiencia de violencia va a experimentar un daño y una afectación en su propio yo, el cual queda lastimado a consecuencia de este impacto violento que además frustra el desarrollo y la expresión de la tendencia actualizante propia de la persona, por lo que se siente impotente e incapaz de afrontar los efectos, la fuente y las consecuencias de la violencia. La víctima va experimentando cada vez una complicación dentro de su interior, en el cual se van afectando poco a poco otras áreas que dan como consecuencia diversos trastornos físicos, psicológicos y de relación.

En toda las familias hay, en cierto modo, un grado de violencia entre sus integrantes como medio de lucha para obtener y ejercer el poder dentro de la familia entendido este poder como el dominio y el control de unos sobre otros con la intención de someter e imponer sus propias reglas y opiniones, sin embargo aunque en todas las familias exista este tipo de violencia no en todas las familias se presenta el mismo tipo de daño o de afectación entre sus miembros, solamente en aquellos que tienen alguna parte más vulnerable en la cual se ensaña la violencia lastimándola y dañándola .

Aunque Rogers no trató directamente la relación entre la violencia y el ECP, si habla en “El poder de la persona” de la necesidad de generar un clima de confianza y aceptación, esto lo pude poner en practica en el taller que realicé ya que trate desde un principio de generar un clima de confianza y aceptación aplicando las actitudes y habilidades del ECP para que estas personas experimentaran una relación digna, confiable, segura y, todavía más, que fueran protagonistas y transmisoras de este tipo de relación y así fueran ejerciendo el poder sobre su situación ayudados por la energía que emana de la tendencia actualizante, es decir trate de darle “el poder a los que no tienen poder”.

CAPÍTULO III. ANALISIS DE LA INTERVENCION

3.1 Planteamiento y justificación del análisis

La violencia intrafamiliar sobre todo la realizada en contra de la mujer es una realidad que no puede esconderse. Cada vez son mayores los casos que se ventilan y salen a la luz pública mencionando todos los tipos de violencia que una mujer puede sufrir. De esto hablan las estadísticas:

- En México mueren diariamente por causa violentas cerca de 30 mujeres en promedio, de las cuales poco mas de 23 son por accidentes y 6 por homicidio y suicidios. Una de cada 5 muertes violentas femeninas tiene lugar en el hogar. 9 de cada 100 mujeres de 15 años y más que conviven con su pareja son objeto de agresiones físicas por parte de su compañero o esposo y 8 de cada 100 padecen violencia de tipo sexual. (INEGI, 2005.)

- En México las estadísticas muestran la gravedad del problema: Según los datos del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), avalados por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), 30.4% de los hogares de nuestro país sufren alguna forma de violencia familiar; de estos en 72.2% la violencia es cíclica; además, en 1.1% de los hogares existe abuso sexual de un familiar contra algunos de sus miembros. (INEGI, 2005.)

Esta panorámica general muestra sin duda que es necesario emprender acciones para prevenir y ayudar de manera más eficaz a estas personas, analizando las causas y las consecuencias de la violencia intrafamiliar y de las mujeres en particular para llegar a conclusiones que nos sirvan como punto de partida para tratar a estos seres humanos, que piden ayuda porque no pueden salir por si mismos de este círculo vicioso de la violencia.

Sin duda no se puede negar el papel que desempeña la falta o el deterioro de la autoestima como un factor o una variable involucrada en las causas y consecuencias de la violencia. Una persona con baja autoestima se convierte en un

agresor potencial por su inseguridad, desvaloración y los mecanismos de defensa en contra de la violencia sufrida y a su vez una persona que sufre violencia ve disminuida su autoestima y se inicia este círculo de la violencia.

Como puede verse en lo anteriormente expuesto, violencia y autoestima están íntimamente ligados, razón por la cual realicé el taller de autoestima en la Casa Hogar con personas que de alguna manera u otra habían sufrido algún tipo de violencia.

Para analizar los resultados obtenidos durante el taller elegí a 6 personas que son representativas por ser quienes tienen las dos características señaladas: por un lado tienen antecedentes de violencia intrafamiliar y por el otro presentan un deterioro en diversos grados de su autoestima, con lo que se puede realizar el análisis necesario para comprobar la realidad de la relación de autoestima y violencia, así mismo y como segundo paso decidí hacer una evaluación grupal, viendo al grupo como una unidad también representativa del caso que nos ocupa y poder comparar los resultados individuales y grupales y poder llegar a conclusiones más amplias y representativas.

Este análisis ha sido de suma importancia ya que estudiando el proceso y los resultados de la intervención puede interpretar de una manera más adecuada las opiniones, conductas y acciones manifestadas, proyectadas y realizadas en cada uno de los participantes y que de primera mano pudieron pasar de alguna manera desapercibida. De esta forma profundicé un poco más en lo que los participantes dicen y hacen, conocimos de una manera más integral y completa sus pensamientos, sus sentimientos, sus valoraciones y cómo los participantes han llevado su proceso de cambio.

De la misma manera analizando los resultados pude darme cuenta de si se realizaron los propósitos planeados para esta intervención, clarificando el grado en que estos se llevaron a cabo y conocer si fueron de utilidad las herramientas del ECP en los participantes, cómo ayudaron y si contribuyeron al cambio esperado.

Para conocer de manera más exacta las intenciones, los pensamientos y sentimientos ocultos dentro las opiniones, diálogos y discusiones realizadas entre los miembros del grupo entre si y entre ellos y el facilitador se realizó el análisis de los diálogos emitidos durante el taller de intervención que me condujeron a la interpretación de los resultados los cuales doy a conocer en párrafos posteriores.

3.2 Preguntas de análisis

Las preguntas siguientes son las que le dieron dirección al análisis de la intervención que realicé en el taller “Un camino hacia la autoestima: autoestima, confianza y plenitud” y así mismo sirvieron para dar estructura a la presentación de los resultados en el siguiente capítulo de este trabajo.

Pregunta principal

¿De qué manera el ECP ayudó a las personas que han sufrido violencia para asumir la responsabilidad de su autoconcepto, cuidado personal, respeto, aceptación y valoración de sí mismos?

Preguntas específicas

- ¿Cuál fue el proceso de cambio que vivieron los miembros del grupo en cuanto a asumir la responsabilidad de su auto-concepto y valoración de si mismos?
- ¿Cuál fue el proceso de cambio que vivieron los miembros del grupo en cuanto a asumir su responsabilidad de su cuidado y respeto?

3.3. Método de análisis y sistematización de datos

La metodología que utilicé para el análisis de los resultados ha sido cualitativa ya que esta me permitió explorar más profundamente las vivencias, experiencias, pensamientos, emociones y sentimientos de cada uno de los participantes y así conocer de una manera más clara el estado que guarda la autoestima y el autoconcepto en cada uno de ellos.

Para tal efecto realicé varias actividades encaminadas a la obtención de resultados. Primeramente recabé toda la información posible de cada uno de los participantes. Posteriormente interpreté dicha información para poder categorizar y formular las categorías que incluirían la mayor parte de los conceptos que integran la autoestima, las cuales me fueron útiles para la formulación de los temas y las preguntas de análisis que me sirvieron para llegar a los resultados.

A continuación describo más detalladamente este método que utilicé para la interpretación y análisis de resultados:

El método cualitativo:

La investigación cualitativa pretende dar cuenta de significados, actividades, acciones e interacciones cotidianas de distintos sujetos; observados éstos en su contexto específico o en un ámbito de dicho contexto. La perspectiva cualitativa se interesa por preguntar, interpretar y relacionar lo observado, es decir, por construir un sentido sobre la problemática que nos condujo al campo de la observación.

Esta perspectiva de investigación es eminentemente interpretativa y trata de penetrar en el mundo personal de los sujetos, busca la objetivación en el ámbito de los significados. La investigación interpretativa tiene como antecedentes metodológico la descripción; enfatiza la comprensión y la interpretación desde los sujetos y su proceso de significación en contextos concretos, con sus creencias, intenciones y motivaciones. (Mejía y Sandoval, 2003)

En la investigación cualitativa se sigue un proceso inductivo para el manejo de los datos, y en él debe incluirse todos aquellos datos recabados en la observación participante, los diarios, los registros y las entrevistas. Las operaciones que implica realizar este proceso, satisfaciendo los requerimientos metodológicos de la sistematización de los datos son las siguiente cuatro: conceptualizar, categorizar, organizar y estructurar.

En palabras de Mejía y Sandoval (2003):

- Conceptuar es reunir las ideas y/o pensamientos plasmados en los datos recabados.
- Categorizar es reunir las ideas y/o pensamientos en grupos que las contengan.
- Organizar es visualizar la forma como se estructura un todo.
- Estructurar es la acción de distribuir y ordenar las partes en un todo, en un esquema.

Procedencia de la información

Los datos presentados en este trabajo de intervención se obtuvieron a través de la trascripción de los registros audio grabados, video grabado, de los diarios de campo que llevé como facilitadora y de las bitácoras diarias y cartas compromiso realizadas por los integrantes del grupo.

Categorización de Datos

La categorización de los datos se centró en los diálogos obtenidos de las transcripciones enfocándome en dónde podía observar que los integrantes tuvieron cuidado personal, respeto, aceptación y valoración de si mismos. Esto me sirvió para conocer cómo piensan, sienten, cómo se comportan y cómo se agreden las personas que han sufrido violencia.

Temas encontrados

Derivado de la interpretación de las categorías y diálogos encontrados en las transcripciones se encontraron los siguientes temas:

Auto concepto
Valoración de si mismos
Cuidado
Respeto

Sistematización

Para dar un seguimiento más eficaz a las experiencias de los integrantes del taller decidí enfocarme más hacía estas experiencias y vivencias de ellos que poner el foco en mis actitudes como facilitadora. Fui siguiendo detalladamente sus acciones y reacciones, su lenguaje verbal y no verbal, sus comentarios y sus silencios que en conjunto me dieron una pauta para la interpretación de estas experiencias.

Elegí para analizar las categorías propuestas las de valorarse, cuidarse, amarse y respetarse, así como también definir como era su autoconcepto, o sea como podían percibirse a si mismo. Debido a que sintetizan todas las variables que dan forma a la autoestima y en conjunto nos dan una idea del estado actual de la autoestima en cada persona.

Por otro lado llegué a la conclusión de que me iba a enfocar en los cambios que podía identificar en los integrantes del grupo para que mi revisión no fuera demasiado amplia, enfocarme a una cosa y así poder poner más atención y cuidado.

CAPITULO IV. RESULTADOS

Después de haber realizado el taller un Camino hacia la autoestima en la Casa Hogar y haber hecho el análisis de la intervención estoy en condiciones de presentar los resultados obtenidos.

Iniciaré, dando respuesta a las preguntas específicas que son:

- ¿Cuál fue el proceso de cambio que vivieron los miembros del grupo en cuanto a asumir la responsabilidad de su auto concepto y valoración de sí mismos?
- ¿Cuál fue el proceso de cambio que vivieron los miembros del grupo en cuanto a asumir la responsabilidad de su cuidado y respeto?

Una vez obtenidas las respuestas de las preguntas específicas que me sirven de pauta, doy el siguiente paso y respondo a la pregunta principal que es la siguiente:

¿De qué manera el ECP ayudó a las personas que han sufrido violencia para asumir la responsabilidad de su auto concepto, cuidado personal, respeto, aceptación y valoración de sí mismos?

El presente capítulo lo he estructurado, para su mejor comprensión y análisis, en dos apartados que juntos darán a conocer los resultados de la intervención. La estructura del capítulo es la siguiente:

1.- Auto concepto y valor hacia sí mismo
2- Cuidado y respeto hacia si mismos

4.1. Auto concepto y Valoración de sí mismos

La estrategia que seguí para el análisis de los resultados obtenidos durante la intervención fue separar individualmente los casos y las intervenciones, con el objeto de personalizar la atención y darle más profundidad y fuerza a la participación de algunos miembros del taller y así percibir de una manera más clara y precisa los problemas, sus causas y sus consecuencias.

Voy a iniciar respondiendo a:

¿Cuál fue el proceso de cambio que vivieron los miembros del grupo en cuanto a asumir la responsabilidad del auto concepto y valoración de si mismos?

Antes de dar repuesta a la pregunta quiero detenerme a clarificar los tres conceptos básicos que en ella se incluyen.

En cuanto al proceso de cambio me refiero principalmente a la modificación que cada uno de los participantes fue presentando durante las etapas del taller en cuanto a la forma de ver sus problemas y situaciones, así como la manera de percibir sus emociones y sentimientos y sobre todo la forma de manejarlos y expresarlos.

Por otro lado al mencionar la palabra auto concepto me refiero sobre todo a la definición que hacen de su propia persona y de la imagen que tienen de si mismos en su mente y finalmente el concepto valoración, se refiere al grado de aceptación y estima que cada una de las personas posee.

A continuación doy respuesta a esta pregunta con las afirmaciones emitidas por Erika, una de las participantes en el taller de mi intervención:

Erika

Es la abuela de uno de los niños que vive en la casa hogar, ella asiste al taller en lugar y representación de su hija debido a cuestiones laborales de la madre del niño ya que trabaja todo el día, asistió a 8 sesiones con la expectativa de llegar a ser mejor abuela y madre.

Los datos que voy analizar será la conversación que tuve con Erika en la Sesión número 8, en esta sesión vimos los derechos asertivos, cada uno de los integrantes del grupo pudieron reflexionar sobre un valor y reflexionando en la manera en la que en su vida han vivido dicho valor. Por sorteo eligió el derecho a "decidir que hacer con mis prioridades, cuerpo y tiempo mientras que no se violen los derechos de otras personas".

Erika, logró realizar una revisión interna de sus acciones, teniendo un avance en la aceptación de uno de sus comportamientos por el que ella evita enfrentar dificultades y que reacciona como consecuencia agrediéndose a si misma como castigo por su comportamiento, esto lo vemos en el siguiente fragmento:

> **Erika:** cuando te dicen ahora vas a hacer esto un pariente o algo y si tú no lo quieres hacer pues a fuerzas lo tienes que hacer porque esa persona te lo está pidiendo, **si soy re mensa** (sonríe)
>
> **Facilitadora**: pero...por qué dices que sí…tienes alguna ganancia?
>
> **Erika:** No ninguna, **lo atarantada** no se me quita
>
> **Ángel:** (ríe a carcajadas)
>
> **Facilitadora:** ¿si tú le dices que si?, la otra persona que?
>
> **Erika**: para que no se sienta mal la otra persona, ándele por andar abriendo la bocota por bartola y ahora te chingas (jajajajaja) y así me digo yo sola, primero digo ¡ah, sí! Y luego digo dentro de mi ¡ayy¡ bartola . **(TB-S8)**

Como se puede notar, el centro de valoración de Erika se encuentra en otras personas, siempre está a disposición de la voluntad y de las expectativas que cree que los otros tienen acerca de ella. Lo anterior lo podemos apreciar en la expresión:

“para que no se sienta mal la otra persona“. Intenta siempre que la otra persona se sienta cómoda y tranquila, a gusto y en paz, no importando lo que ella quiere, sino lo que la otra persona desee. Por esto ella va a realizar todas las acciones necesarias para conservar la aceptación de los demás, “haciendo que no se sientan mal”.

Gracias a lo comentado en la sesión, Erika pudo darse cuenta y hacer consciente que tenía esa tendencia y necesidad de agradar a los demás, poniéndose ella en segundo lugar en la relación, sin atender sus propios deseos y necesidades, como consecuencia del deseo de ser aceptada por los demás. Una vez hecho consciente esto lo podrá manejar de una manera más sana y positiva, valorándose como persona y poniendo el centro de valoración en su propia persona y tratando de realizar lo que ella misma realmente desea y dejar la opinión de los demás en un segundo término.

Cuando el centro de valoración está afuera, la persona se caracteriza por tener las siguientes emociones y comportamientos: miedo, auto desvaloración, inseguridad, dependencia, deseo de complacer, no aceptación, no reconocimiento de capacidades y habilidades, idealización de la otra persona, duda, indecisión, confusión, falta de planeación, parálisis emocional, es reactiva, pasiva, se deprime y se angustia.

Y cuando el centro de valoración está dentro sí misma la persona es segura, decidida, proactiva, capaz de actuar por sí misma, confía en sus decisiones y es responsable de ellas, acepta las consecuencias de sus decisiones se auto valora, se defiende a sí misma, es menos dependiente, no da importancia a la opinión de los demás, tolera la critica, la frustración, el error, se ve a sí misma como persona que se da el derecho de fracasar y de tener éxito, disfruta mas de sus éxitos, se deprime menos de sus fracasos, no culpabiliza a los demás por las consecuencias de sus decisiones, se comprende a si misma, se perdona, se ama, se alienta, y baja su angustia y depresión.

Otra de las situaciones que presenta Erika es la auto agresión, utiliza siempre en su diálogo consigo misma palabras peyorativas que atacan su propia dignidad: “si soy remensa”, “lo atarantada no se me quita”, “ándele por andar abriendo la bocota, por bartola y ahora te chingas”. (sic)

Esto lo vemos en la continuación de la cita:

Facilitadora: pero fíjate en vez de regañarte, porque cuando uno se regaña la energía baja, o sea, uno está para quererse y no para regañarse y hay que empezar de poquito a poquito si tú no te hablas bonito quién te va a cuidar (me enojo que se maltratara sola)

Ángel: a mi se me hace que los derechos que le salieron a ella me los debería de dar a mi para que los estudie toda la noche porque le hace falta. (Ríe a carcajadas) (La dinámica de la sesión consistió en el trabajo con los derechos asertivos, los cuales se les entregaron escritos en papelitos a cada uno de los integrantes del grupo)

Facilitadora: a ver, dinos algo que pudieras empezar a decidir o algo a lo que pudieras haber dicho no

Erika: Simplemente el sábado, tenía que ir a la fiesta de un sobrino y me dijo mi hijo: ma, me habla por teléfono y me dice, te espero en tal lado vamos hacer la fiesta de mi primo y vamos a ir a la granja ¿te vas? Si y dudé y para qué me voy, mejor me hubiera quedado con mis hijos pero pues yo preferí irme de ese lado

Facilitadora: y te quedó ese saborcito como de aichhhhh? **(TB-S8)**

Analizando el diálogo puedo afirmar que las personas que han sufrido violencia ven afectada, en diversos grados, su autoestima, tal es el caso de los integrantes de mi taller, en los cuales dicha violencia los ha llevado a su condición actual; se auto agreden y se castigan ellos mismos. Están acostumbrados a recibir maltratos de su entorno, tanto de papás, parejas como de personas allegadas. La mayoría tiene la creencia de que no valen y dependen de la aprobación de otros a través de sus acciones. No son plenamente conscientes de lo que les pasa ya que no se creen merecedores de cariño y respeto. Creen que no son valiosas y además ellas se autodestruyen ejerciendo más violencia en su contra.

En resumen, se puede percibir como Erika se autoagrede, tiene una baja valoración de ella misma y toma decisiones en contra de lo que realmente desea.

Dando respuesta a la pregunta de análisis puedo decir que el proceso de cambio en cuanto a asumir la responsabilidad del auto concepto y valoración de si misma Erika pudo darse cuenta de sus conductas y comportamientos iniciando el camino para mejorar y restaurar su auto concepto y la valoración de si misma que le faltaba dejando de agredirse, aceptando que no siempre tiene que decir que si a todas las expectativas ajenas y perdiendo el temor a ser rechazada por los demás si no cumple con sus condiciones, por lo tanto comenzó a experimentar lo que es ser ella misma.

Por los comentarios emitidos por Erika durante el taller en cuanto a que sufrió cierto grado de violencia en su niñez puedo concluir que su estado actual de auto agresión, su indecisión, su codependencia y su necesidad de evitar conflictos son producto o consecuencia de la violencia sufrida y que surgieron como prevención y defensa a nuevos y posibles ataques en contra de ella, pudiendo observar que dicha violencia sufrida impactó directamente en su autoestima y su autovaloración.

Como resultado del proceso de cambio que ha iniciado Érika en el transcurso de este taller podemos observar y darnos cuenta de cómo llegó finalmente a ser consciente de su valor como persona y por lo tanto de la responsabilidad que tiene de respetarse a si misma y de luchar asertivamente para que otros la respeten a ella, el resultado de este proceso se ve claramente cuando ella menciona en la bitácora final de la sesión No. 10 lo siguiente:

> "Descubrí que me tengo que respetar yo primero y debo de ser más comprensiva con mis hijas y ganarme su respeto¨ **(B-S10)**

Por lo tanto logró poco a poco fortalecer su autoestima. Lo que desencadenó todo un proceso de superación personal.

Finalmente puedo decir que para revertir el daño ocasionado por la violencia que sufrió y lograr una autoestima sana y positiva, Erika necesita ser consciente de su valor como persona y amarse de manera incondicional atendiendo a sus propios deseos y necesidades colocando el centro de valoración en ella misma y así romper el círculo de la violencia, tratando de no agredirse a sí misma, amarse, respetarse,

entenderse, comprenderse y apoyarse en las propias ideas, creencias y decisiones que los lleven a construir su propia felicidad.

Miguel

Es soltero, comerciante, es padre de uno de los niños que viven en la casa hogar al cual inscribió en ese lugar debido a que trabaja todo el día y la mamá del niño no está con ellos. Cuando inicié el taller Miguel se describió a sí mismo como una persona tímida, reservado, con dificultad para hablar y expresarse tanto en público como en privado. Su expectativa cuando e inscribió en el taller era aprender a tratar a su hijo. En el transcurso del taller logró iniciar cierta apertura al relacionarse y comentar sus experiencias con sus compañeros, fue capaz de hacer contacto con sus propios sentimientos.

Los datos que voy analizar será la conversación que tuve con Miguel en la Sesión número 7, en esta sesión vimos la toma de decisiones. Esta sesión se realizó mediante dos dinámicas, una llamada “escoge un dulce” y la otra “defiende tu decisión”. El objetivo de estas dinámicas era que los participantes se dieran cuenta de cual era su sentir al momento de tomar una decisión, que podía haber otra gente involucrada en la toma de sus decisiones y que esa decisión podría cambiar y finalmente que se dieran cuenta de su sentir al poder defender su decisión a toda costa.

A continuación haré un breve análisis de lo observado y compartido por Miguel durante esta sesión.

El caso de Miguel es sin duda otro ejemplo en donde podemos observar el Auto concepto y Valoración de si mismos, ya que en él noté un cambio muy marcado, ya que al inicio del taller manifestaba ser una persona tímida, reservada que apenas se atrevía a hablar, mucho menos a defender algo propio o a manifestar sus propias ideas, al grado de que las pocas veces que hablaba no miraba a su interlocutor directamente a los ojos, sino de manera indirecta y cohibida.

Avanzado el taller se fue notando la modificación de algunas actitudes y conductas en él. Ya podía hablar con más confianza y seguridad lo que le daba a su intervención más fluidez. Pudo iniciar a compartir sus emociones y sentimientos a los demás miembros del grupo, los cuales proporcionaban retroalimentación positiva al comentarle directamente el cambio que veían en su conducta, ya que, llegaba a la casa hogar y saludaba, era más sonriente y le hacían comentarios como que "estaba feliz de que ganaron sus equipos de fútbol". Esta retroalimentación reafirmaba su confianza en si mismo adquiriendo seguridad para seguir expresando sus sentimientos y emociones. Veremos en el siguiente dialogo, como esta seguridad le ayudó a ser capaz de defender el lugar en donde siempre se sentaba cuando le fue arrebatado:

Facilitadora: Hay que hacer el círculo más pequeño

Ángel: Ven, ponte aquí, ven, bueno aquí al centro (se dirige a su novia, quien se sentó fuera del círculo), (rie a carcajadas)

Nadia: de aquí oigo, de aquí veo

Facilitadora:¡pásate¡

Lorena: intégrate, intégrate al grupo, hay que integrarla al grupo

Ángel: vente para acá, mira, como quieras (Angel le hace seña que se siente a lado suyo)

Lorena: si estás, muy apartada

Ángel: ya vez que no eres el único (se dirige a Miguel)

Facilitadora: ¿qué?

Ángel: que…que le da pena.

Gloria: ¡no¡ pero ahora ya no, deje le platico ¡ cuando llegué me senté y me dice: **ése es mi lugar ¡**… (ríe a carcajadas)

Ofelia: Ya empieza a defender lo suyo¡

Miguel: es que me pasé para allá, porque Lorena me dijo que si le ayudaba a hacerle un lugar a su silla (ella viene en silla de ruedas a la sesión) y me dijo ahorita te sientas aquí (la silla que estaba a su lado) y le dije: si, y en eso llego ella y le dije: ese es mi lugar¡ (lo dice sonriendo)

Gloria: (ríe a carcajadas) si me dice: ése es mi lugar ¡

Ofelia: está bien, está bien, ya empieza a defender lo suyo

Ángel: si está, está bien¡

Facilitadora: y como te has sentido Miguel?

Miguel: bien, (sonríe)

Facilitadora: si?, ya te da un poquito más de confianza?

Miguel: sí (sonríe).jajá

Facilitadora: si verdad ¡, (sonríe), ya no se pone rojo

Ángel: parece que no pero si, luego, luego se nota ehh, antes cuando nos encontrábamos por aquí, bien serio, y ahora ya muy saludador, sí¡ **(TB-S7)**

Con lo anterior llego a la afirmación de que cuando una persona se hace consciente de sí misma y se valora como persona se eleva de manera automática su autoestima y su seguridad, por lo que se atreve a enfrentar todo aquello que vaya en contra de sus propios deseos y necesidades. Tal es el caso de Miguel quien se atrevió a defender algo que él creía como propio, sacando fuerzas de su autoestima y seguridad.

En otro momento el mismo Miguel comparte con el grupo sus vivencias, sentimientos y emociones al relatar su preocupación al ver a su hijo llorar debido a que no se ha acostumbrado a estar en la casa hogar:

Facilitadora: y cómo te has sentido Miguel?

Miguel: bien, (sonríe)

Facilitadora: si?, ya te da un poquito más de confianza?

Miguel: si (sonríe)

Facilitadora: si verdad¡, (sonríe), ya no se pone rojo

Angel: parece que no pero si, luego, luego se nota ehh, antes cuando nos encontrábamos por aquí, bien serio, y ahora ya muy saludador, si¡

Facilitadora: ¿y que te dice Marquitos? (su hijo que esta en la casa hogar)

Miguel: pues que se quiere ir conmigo

Facilitadora: ¿si, todavía no se acostumbra?

Miguel: no, es que hace como dos semanas estaba yo viniendo a la escuela casi seguido y cuando me veía lloraba, y ya me dijo la madre que no fuera y hace rato fui a dejarle dinero y estaba bien triste, pero ya mejor no voy a ir, para que no llore, pues me da tristeza

Gloria: no se ha acostumbrado

Miguel: si porque, ahora me dicen que estaba bien alegre y sólo cuando me ve llora, mejor ya no voy para que ya no esté triste, y me dice la madre que está bien. Ya tengo una semana que no iba a verlo y me dijo la madre que estaba alegre

Facilitador: yo creo que te ve y como dices no

Angel: nada más es un ratito, ya al rato se adapta y se integra

Miguel: si, le dije que me dijeron que lloras mucho? Y me dijo es que yo no quiero estar aquí

Gloria: al rato se acostumbra, vas a ver. **(TB-S7)**

Se observa también en el párrafo anterior como Miguel es capaz ya de hablar desde si mismo y atreverse a hacer contacto con lo que siente como por ejemplo cuando su hijo llora y le dice que no quiere estar en la casa hogar nos comparte que le da tristeza, esto es un signo que nos dice que inició ya el proceso de contactar con sus sentimientos, a expresarlos y a tratar de manejarlos.

Con lo dicho hasta el momento se puede afirmar que la autoestima va relacionada con la seguridad de las personas, esto es, la confianza que le brindó el grupo durante el taller generó dentro de el una sensación de seguridad y de confianza en sí mismo, por lo que se atrevió a defender sus opiniones, a satisfacer sus necesidades y expresar sus sentimientos.

Como se ve, el valorase a sí mismo produce una fortaleza en el propio yo que lo lleva a poder realizar acciones que antes no podía ni siquiera tratar de hacer.

Finalmente puedo dar respuesta a la pregunta de análisis que se refiere a cuál fue el proceso de cambio en cuanto a asumir la responsabilidad del auto concepto y valoración de si mismo en el caso de Miguel diciendo al respecto que durante el taller de intervención fue cambiando la imagen y la definición negativa que tenía de si mismo llegando a tener un grado mayor de valoración y aceptación hacía su persona y sus decisiones, lo cual le pudo dar la confianza y la seguridad suficiente para compartir sus sentimientos y emociones y poder relacionarse de una manera más natural y directa con los demás miembros del taller, por lo cual puedo decir que el cambio del auto concepto y valoración influye positivamente en el fortalecimiento de la autoestima.

Lucy

Es madre soltera de aproximadamente 40 años, cuyo hijo se encuentra internado en la Casa Hogar, ya que debido a que trabaja todo el día no se puede hacer cargo de él, es empleada de una tienda, estudió hasta nivel secundaria, asistió a 10 sesiones del taller con la expectativa de aprender a ser mejor personar para con su hijo todos los que le rodean.

Los datos que voy analizar será la conversación que tuve con Lucy en la Sesión número 8 en donde se vieron los derechos asertivos, en esta dinámica los integrantes del grupo pudieron reflexionar sobre un valor y pensaron en la formas en que lo vivieron en su vida cotidiana, el valor que Lucy reflexionó fue el de “obtener algo que pague”

En el caso de Lucy observé que se valoró y se sintió con las fuerzas de poder defender algo suyo; lucha y obtiene la satisfacción a sus necesidades. Lo anterior se observa de manera clara en el siguiente fragmento:

> **Lucy:** Y luego el “derecho de tener aquello por lo que pagué”, y mi ejemplo es que una vez yo pague un curso y iba tomar un curso entonces; no sé porque pero se suspendió y entones yo ya lo había pagado y yo me puse en un plan

de yo tengo que tomar el curso porque yo ya lo pagué y pelié, pelié y pelié (sic) hasta que me tuvieron que regresar el dinero porque era mi derecho... y me regresaron mi dinero…… y me aventé como dos meses, pero me regresaron mi dinero y era mi derecho de exigir lo que yo ya había pagado

Facilitadora: ¡luchaste¡

Lucy: si y muchas desistieron y yo… no, hasta que me dieron mi dinero…y no se vale si ya había pagado

Facilitadora: ¿y cómo te sentiste?

Lucy: " bien satisfecha " y mis amigas me dijeron ¡ay¡, vamos a pedirlo nosotras también, pero no ya no pudieron. **(TB-S8)**

En este diálogo se aprecia como Lucy supo luchar en pro de la defensa de sus derechos, reclamar ante lo que ella veía como una injusticia, esto se nota cuando ella toma una actitud firme ante el reclamo de recibir el curso porque ya lo había pagado y ese era su derecho.

Esta actitud de fortaleza y de lucha que fue presentando Lucy es signo de la seguridad y de la confianza que da el tener un auto concepto y una auto valoración firmes y fuertes que la llevó a fortalecer su autoestima y con ello pudo de una manera más asertiva reclamar sus derechos y luchar por lo que ella creía que era un error o una injusticia. Asimismo cuando una persona tiene una autoestima elevada es capaz de luchar por sus derechos de tal manera que puede controlar sus impulsos de una manera más adecuada y evitar acciones violentas en contra de la persona a la que se le esta reclamando, ya que se tiene la plena seguridad y confianza en su valor como persona y en sus consecuentes derechos como tal.

Finalmente puedo decir, en relación a la respuesta planteada de la pregunta de análisis que se refiere a cual fue el proceso de cambio en cuanto a asumir la responsabilidad del auto concepto y valoración de si mismo en el caso de Lucy, que al inicio del taller de intervención mostraba un carácter tímido, reservado y a veces en una actitud ausente y evasiva, a medida que transcurrió el taller se fue mostrando un poco más participativa y puedo expresar poco a poco sus sentimientos y experiencias internas hasta llegar finalmente al termino del taller siendo una persona más tolerante con la gente que le rodea y con una autoestima más fortalecida, según

lo expresado por ella misma en la bitácora de la ultima sesión, en donde se muestra con una actitud de aceptación hacía si misma, sus actitudes y sus acciones .

Elvia

Es madre soltera tiene alrededor de 44 años, tiene un hijo que vive en la Casa Hogar, debido a que trabaja todo el día no puede atenderlo personalmente, trabaja como empleada en una fabrica, asistió a la totalidad de las 10 sesiones que se impartieron en el taller y entró con la expectativa de aprender a ser mejor mama y persona.

Los datos que voy analizar será la conversación que tuve con Elvia en la Sesión número 9, en esta sesión continuamos viendo los derechos asertivos, cada un de los integrantes del grupo se les pidió que reflexionaran sobre un valor y que pensaran en como lo habían vivido en su vida diaria. La expectativa que tuvo al ingresar al taller fue aprender a ser mejor persona. Al principio del taller se mostró, debido a sus experiencias pasadas, tanto de su niñez en donde su propia familia la humillaba debido a las convulsiones que sufrió como en la edad adulta en donde se mostró siempre dependiente de su esposo, como una persona insegura e incapaz de tomar sus propias decisiones, con miedos, angustias y conductas tímidas y evasivas. Durante el transcurso del taller experimentó una sensación de más seguridad y confianza en si misma, fue cambiando positivamente su auto concepto y la valoración que tenía de si misma, los cuales se encontraban por las razones mencionadas anteriormente dañados y disminuidos. Finalmente al término del taller ella misma se describió como una persona que vale mucho y que no se arrepiente de las decisiones tomadas en el pasado, lo que nos muestra el grado de auto aceptación y auto valoración que adquirió durante el taller.

A continuación presento el análisis respectivo de la sesión número 9, donde Elvia logró mayor auto conocimiento y autocontrol de sus emociones y sentimientos, es decir pudo manejar de una manera más adecuada los sentimientos al grado de poder equilibrarlos y bajar su intensidad, mostrando para tal efecto la conversación que tuve con ella en esta sesión:

Facilitadora: ¿alguien hizo su tarea?

Elvia: pues yo, fíjate que me da mucho miedo subirme a los camiones, me siento como encerrada, mucha gente, eso es lo que me da miedo

Facilitadora: ¿Como claustrofobia o como miedo a que te hagan algo?

Elvia: pues yo creo que junto con pegado, pero sí, sí lo hice, en la noche me temblaban las patitas, pero sí aguanté¡

Facilitadora: ¿y de que te diste cuenta?, ¿si era lo que tú creías, o no pasó nada, o…?

Elvia: pues es más uno que se sugestiona… pero no, ¡todo bien¡

Facilitadora: ¡que padre¡, te enfrentaste a uno de tus miedos, que lo veías grande y a la mera hora no era tanto ¿verdad?

Elvia: pues no creas, pues estaba yo, y le pedía la parada al camión y yo decía: que no se pare, que no se pare, (ríe a carcajadas)

Ofelia: ¿pá' decir que no fui yo eda?, (ríe a carcajadas)

Elvia: pero sí, sí se paró y yo me subí: ohhhhh (se sintió con una sensación de alivio a la angustia que representaba el hecho de subirse al camión)

Facilitadora: ¡qué bien, me da gusto¡ **(TB-S9)**

El fragmento anterior muestra elementos para afirmar que el auto conocimiento es una parte esencial para el autocontrol de los sentimientos y emociones de la persona como en el caso de Elvia quien vence uno de sus miedos, descubriendo que se trataba sólo de autosugestión, o sea, de una idea negativa reforzada y repetida varias veces hasta convertirla en creencia irrefutable.

En relación a la respuesta planteada de la pregunta de análisis que se refiere a cual fue el proceso de cambio en cuanto a asumir la responsabilidad del auto concepto y valoración de si mismo en el caso de Elvia puedo decir que durante el taller fue adquiriendo los recursos necesarios para poder manejar de una manera mas adecuada y eficaz sus miedos e inseguridades como por ejemplo mostró una actitud de valoración y de confianza, de fortaleza, de una visión más sana y equilibrada de si misma, del mundo y de los demás, así como la capacidad de tomar decisiones y de hacerse responsable de las consecuencias de las mismas.

Carolina

Es madre soltera tiene alrededor de 34 años, tiene un hijo que vive en la Casa Hogar ya que debido a que trabaja todo el día no hay quien cuide y atienda al niño, es empleada de un hotel, asistió a 8 sesiones, su expectativa al inicio del taller aprender muchas cosas de como tratar a sus hijos y a ser diferente con toda su familia.

Los datos que voy analizar será la conversación que tuve con Carolina en la Sesión número 8, en esta sesión vimos los derechos asertivos, a cada uno de los integrantes del grupo en esta sesión se les pidió que reflexionaran sobre un valor y pensaran en como lo habían vivido en su vida cotidiana, Carolina tomo el "ser escuchado tomado en serio"

Carolina se dio cuenta de su valor como persona y pudo cambiar su auto concepto dotándolo de una figura más positiva, dando como consecuencia una mayor seguridad en si misma y la aceptación de su dignidad que como persona posee. Esto se puede apreciar en el dialogo que tuve con Carolina en donde ella nos platica que estaba haciendo caso a los ataques constantes del papá de sus hijos quien con comentarios hirientes y criticas destructivas trataba de menoscabar su autoestima diciéndole que nadie la iba a querer teniendo una carga de tres hijos.

Sin embargo la persona que la pretendía siempre la ayudó y la animó en el sentido de manifestarle su apoyo y transmitirle afirmaciones positivas que contrarrestaran las críticas del papa de sus hijos. El pretendiente trataba de aumentar su autoestima y por consiguiente fortalecer su seguridad refiriéndole frases constructivas y positivas como: "no es cierto si yo te quiero con tus tres hijos y no le creas a él, tu vida va a cambiar y va a ser diferente"

Carolina fue capaz de percibir de manera más realista el ataque que le hace su ex esposo, quien intenta bajarle su autoestima, esto lo vemos en el siguiente fragmento:

> .. porque él me dice, cuando me encuentra en la calle, me dice muchas cosas, Me dice tú crees que en ti se van a fijar, teniendo ya tres hijos y le dije pues eso crees tu porque mis hijos no les dicen nada y ya con la persona que yo platico me dice….. **(TB-S8)**

Carolina con apoyo de su pretendiente logra reafirmar su valor y su seguridad personal refutando el ataque del padre del niño a su persona. Asimismo hace consciencia de que cada individuo tiene su propia opinión y aprende a respetarla y a no dejarse afectar por las opiniones y criticas negativas que pueda recibir. Además adquiere la libertad de aceptar aquellas opiniones que de una manera constructiva la ayudan a fortalecer su autoestima.

Como hemos dicho en el párrafo anterior Carolina al expresar: “ya mi vida va a cambiar, voy a ser diferente”, manifiesta un deseo de cambio y con él reafirma su poder como persona digna de respeto y de una vida plena. Asimismo al sentirse atendida y merecedora de atención por parte mía y del grupo ayudó a Carolina a sentirse más segura, fuerte y con el poder y la voluntad necesaria para comenzar el proceso de cambio que deseaba.

Respecto a la respuesta planteada de la pregunta de análisis que se refiere a cual fue el proceso de cambio en cuanto a asumir la responsabilidad del auto concepto y valoración de si mismo, en el caso de Carolina puedo comentar que en la primera sesión nos compartió que sentía odio hacia sus hijos y no podía ser amorosa con ellos, en el transcurso del taller fue mostrando una actitud de aceptación y de acercamiento hacia sus hijos además de a sus familiares cercanos para llegar finalmente a comentar en la bitácora que comenzaba a ser un poco más tolerante y amorosa con sus hijos. Todo esto fue consecuencia de que reafirmar su valor y su seguridad personal refutando todo ataque a su persona. Asimismo hace consciencia de que cada individuo tiene su propia opinión y aprende a respetarla y a no dejarse afectar por las opiniones y criticas negativas que se puedan presentar.

La autoestima de una persona se puede ir construyendo a base de afirmaciones positivas y constructivas que le van dando a la persona mayor seguridad, defensa e inmunidad ante las criticas negativas de su entorno.

Lorena

Es madre soltera tiene 42 años, tiene dos hijos, una adolescente un niño que esta en la Casa Hogar debido a que trabaja todo el día no ha quien cuide atienda al niño, es empleada de una tienda, estudió hasta la secundaria, asistió a la totalidad de las 10 sesiones del taller, su expectativa del taller era asistir aprender más sobre ella misma y como ser mejor ser humano.

Los datos que voy analizar será la conversación que tuve con Lorena en la Sesión número 8, en esta sesión vimos los derechos asertivos, a cada uno de los integrantes del grupo en esta sesión se les pidió que reflexionaran sobre un valor y pensaran en como lo habían vivido en su vida cotidiana, el valor que reflexiono fue el de pedir información ser informado.

A continuación presento el caso de Lorena en dónde veo la adquisición del auto concepto y autovaloración que le permite manifestar de manera directa sus deseos y necesidades. Ella, a edad temprana adquirió la enfermedad de la poliomielitis, la que la paralizó de ambas piernas y le impedía caminar por la flacidez caminar de manera normal. Para poder trasladarse y moverse de un lugar a otro simplemente se arrastraba, ya que como era de familia de escasos recursos no podían adquirir una silla de ruedas. Esta situación avergonzaba a toda la familia especialmente a la madre quien consciente o inconscientemente la humillaba, la maltrataba, al grado de ignorarla y en ocasiones la agredía directamente diciéndole “chueca e inválida”. Haciéndola menos y haciéndole sentir que no valía como persona y rechazarla como miembro de la familia. Todo esto afectó la mente, la afectividad y la conducta de Lorena, se volvió tímida, insegura, incapaz de hablar o de pedir la satisfacción de sus necesidades.

Con la asistencia al taller que realicé en la Casa Hogar, Lorena tuvo una experiencia inicial que le ayudó a darse cuenta de su valor personal, la cual le

ayudó a fortalecer y desarrollar su auto concepto y su autoestima. Se mostró más segura de sí misma y capaz de manifestar sus emociones, deseos y necesidades. De esto se puede pensar que una persona con una autoestima fuerte y desarrollada adquiere el valor y la seguridad necesarios para pedir y solicitar la satisfacción de sus deseos y necesidades, venciendo la timidez, la vergüenza y la culpa.

A continuación presento el siguiente diálogo que sostuve con Lorena y que sustenta y sirve como elemento confirmatorio:

Lorena: si también María es bien tímida

Margarita: sí, hoy salude a Angel y no me contestaste

Ángel: a con razón estaba bien triste allá (bromeando)

Margarita: si, por eso, (siguió la broma)

Facilitadora: tal vez no te escuchó

Margarita: no sí me escuchó, lo dije fuerte, dije buenas tardes

Facilitadora: si, poquito a poquito, sin forzarte, y ya al rato, vas a ver los cambios

Carolina: si al rato ya no le vamos a parar la boca

Lorena: yo cuando comencé a salir, yo siempre había sido muy tímida, porque pues siempre en mi casa, yo no salía a ningún lado, y ya cuando me salí de mi casa, pues ya tenia un amigo que me invitaba cada vez que iba a las tortillas, me decía: ándale Lorena, vámonos y no iba a las tortillas si no iba el, y ya cuando me casé y mi marido se fue y todo el asunto, pues ya a trabajar, yo sola, a las tortillas yo sola, al mandado, yo sola, pero era de las personas que me paraba afuera de la tortillería y no hablaba, bien callada hasta que me decían: mija vas a llevar tortillas ya decía si, y luego cuando iba a la tienda hasta una hora me quedé parada afuera de la tienda, porque era tanta vergüenza el decirle al de la tienda aunque yo llevara dinero, el decirle oiga me da esto, ahora llego: oiga, me hace favor de darme esto, oiga señor, este, no me alcanza ese virote, no me alcanza aquello, ni modo, yo no le dije que se encerrara, esta la reja a un lado y yo no me puedo subir, me da esto por favor, oye me enseña esto. Pues mi hijo es de este tipo, le digo, hay que comprar un virote y el luego, luego me dice: voy a preguntar cuanto cuesta.

Facilitadora: poco a poco fuiste rompiendo eso

Lorena: si, he rompido (sic) mucho, era tímida, crecí en un mundo donde yo no tenía valor, yo sola me lo tuve que dar y me costó trabajo, me costó trabajo ir hasta la tienda, fue un reto horrible decirle al de la tienda que me atendiera, me quedaba hasta una hora.

Ángel: dale un tip a Miguel

Lorena: si

Facilitadora: si y también es ver que tanto es mi imaginación, que tanto es que pienso que los demás están pensando de mi, no? A veces es que pienses

Lorena: si, yo pensaba es que como lo voy a molestar diciéndole que me diera esto, si está ocupado con la demás gente, y ahora digo cuando se me adelantan: ah no, yo voy atrás de la señora, yo voy ahí. **(TB-S8)**

Esta situación da cuenta que fortaleciendo la autoestima se puede a su vez fortalecer el valor propio y la fuerza necesaria para exigir la satisfacción de las necesidades más apremiantes de la persona.

Una persona adquiere la fuerza necesaria para exigir la satisfacción de sus derechos y necesidades a través de la energía que le proporciona una autoestima fortalecida.

Respecto a la respuesta planteada de la pregunta de análisis que se refiere a cual fue el proceso de cambio en cuanto a asumir la responsabilidad del auto concepto y valoración de sí mismo en el caso de Lorena puedo comentar que tuvo una experiencia inicial que le ayudó a darse cuenta de su valor personal que aumento su autoestima y su concepto de sí misma, con lo cual va a ser capaz iniciar el enfrentamiento y la superación de sus miedos e inseguridades.

Los casos presentados han ayudado a plantear algunas afirmaciones respecto al proceso de cambio que vivieron los integrantes del grupo en cuanto a su autoconcepto y valoración de si mismos, mismos que recogemos en este momento señalando los aspectos mas importantes y relevantes que se fueron presentando durante la presentación de los resultados y el análisis de los mismos.

Con todo lo anteriormente expuesto he presentado las respuestas a la primera pregunta de análisis que se refiere a cual fue el proceso de cambio en cuanto a asumir la responsabilidad del auto concepto y valoración de si mismo en las cuales podemos notar que la mayoría de las personas presentadas en este apartado iniciaron un proceso de cambio durante el cual adquirieron los recursos necesarios para poder restaurar la autoestima y el auto valor que por alguna razón u otra se vieron afectados y como consecuencia de una autoestima fuerte adquirieron valor, fuerza y seguridad para enfrentar y tratar de superar sus problemas y situaciones que les venían afectando de tiempo atrás.

4.2. Cuidado y Respeto

Ahora plantearemos la respuesta a la segunda pregunta específica que se ha planteado en los siguientes términos:

- ¿Cual fue el proceso de cambio que vivieron los miembros del grupo en cuanto a asumir la responsabilidad de su cuidado y respeto?

Retomando la definición de cambio y antes de dar respuesta a la pregunta, puedo decir que cuando menciono proceso de cambio me refiero principalmente a la modificación que cada uno de los participantes fueron presentando durante las etapas del taller en cuanto a la forma de ver sus problemas y situaciones, así como la manera de percibir sus emociones y sentimientos y sobre todo la forma de manejarlos y expresarlos.

Asimismo al mencionar el concepto responsabilidad de su cuidado me estoy refiriendo específicamente a la tarea que tiene la persona de hacerse cargo de sí misma y de proporcionarse todos los cuidados necesarios para vivir de una manera sana, tranquila, satisfecha, plena y feliz.

Finalmente el respeto es aquella actitud que la persona tiene hacia sí misma valorándose y tratándose a sí misma de una manera digna y amorosa, evitando aquellas actitudes y acciones que deterioren su valor como persona.

A continuación y tomando como referencia la sesión núm. 5 del grupo me permito presentar el proceso de cambio que el grupo en su totalidad mostró durante el taller con la finalidad de tener una visión más amplia y general de este camino que emprendieron desde un inicio cada uno de los participantes, para ello presento a continuación las dinámicas que ayudaron en este proceso además de las cartas compromisos que realizaron haciendo un análisis de cada una de ellas para darnos cuenta del cambio presentado en cuanto al cuidado y al respeto, aunque en este espacio presento únicamente el caso particular de Esperanza que servirá como reflejo representativo de todos y cada uno de los casos.

Durante la sesión 5 se realizaron dos actividades principales, por un lado puse en práctica una dinámica de visualización con la finalidad de que los integrantes del grupo se den cuenta de la importancia que es el proporcionar cuidado a su persona y por otro les solicité que al final de la visualización realizaran una carta en donde se comprometieron a asumir la responsabilidad de cuidar aquella parte de ellos mismos que no aceptan para poder integrarla en la propia auto imagen.

Para la aplicación de esta dinámica puse música ambiental que propiciara la relajación y comencé a dirigir la visualización pidiéndoles que identificaran la parte de su cuerpo que menos les gustara para posteriormente reconciliarse con ella y realizar la integración.

Cabe hacer la aclaración de que durante el trabajo realizado en las primeras sesiones del taller que fue principalmente un trabajo individual e introspectivo con actividades profundas, fuertes e intensas, se logró ir fortaleciendo el auto concepto y la autoestima de los participantes, la cual se encontraba deteriorada por toda una historia de rechazo, grandes fuertes y profundas heridas emocionales, lo cual sirvió de base para que en los trabajos posteriores en donde se utilizaron técnicas grupales pudieran participar de manera más abierta y libre de todo obstáculo que

impidiera la fluida comunicación de ideas, sentimientos y experiencias que causaban mucho dolor y resistencia a la manifestación.

Derivado de estas cartas compromiso encontré elementos para la afirmación siguiente:

Una persona con una autoestima fortalecida es capaz de cuidarse y respetarse a si misma, es decir que puede de una manera más efectiva quererse, cuidarse, protegerse, respetarse, darse tiempo para si mismo, satisfacer sus necesidades básicas, tener mayor seguridad y poner limites para ellos mismos como para los demás.

De estas cartas he rescatado algunas frases que me permiten construir algunas afirmaciones referidas al cuidado y respeto. En ellas descubro el interés, el deseo y la preocupación de los participantes por cuidarse a si mismos a través del cuidado de su cuerpo o de una parte de él, así como evitando situaciones en donde puedan ser agredidas:

- Me acepto, me quiero, me cuido y no permitiré que te lastimen situaciones que no puedas solucionar, te quiero como eres, tal cual eres, con tus errores y tus aciertos.

- Yo te protegeré de la comida chatarra, no me dejaré influenciar, ni me dejare llevar por el estrés.

- Yo me comprometo a cuidarme y darme el tiempo que merezco.

- Yo me comprometo a que me voy a querer más, no dejaré que nadie vuelva a hacerme daño, ni rechazarme, voy a mostrarme mas segura, menos vulnerable ante los demás,

- Yo voy a tratar de descansarte, alimentarte sanamente, hacer ejercicio, hidratarte.

- Yo me comprometo a no dejar que la gente te lastime o yo lastimarte a ti, te voy a cuidar, te voy a poner tapones en los oídos para que no oigas los comentarios que hacen para dañarte, recuerda que solo nos tenemos la una a la otra y aunque algunas cosas te afecten debes de recordar que lo que no te mata te hace mas fuerte.

- Yo voy a cuidarme más, hacer ejercicio, comiendo mas sano, Mari, yo te voy a cuidar de personas que te quieran lastimar.

- Ya, no quiero que me griten porque estoy harta siempre les ayudo y de ningún modo les doy gusto.

- Voy a hacer ejercicio para que mi salud esté en mejores condiciones generales, voy a tomarme un tiempo diario para relajar mi mente.

- Yo voy a cuidar que nadie me grite, que nadie me humille, que voy a cuidar que no me enoje tanto, a cuidar a ser feliz, no regañar tanto, ser diferente con toda mi familia.

- Me comprometo a cuidarme, no permitiendo que me dañen o me falten en mi persona, me voy a dar la oportunidad de quererme y demostrármelo, evitar lo que me perjudica física o emocionalmente: con cariño yo misma

- Carta hacia mi panza, bueno pues, hay momentos en que no me gusta verla porque estoy muy gordita y eso me hace sentir mal, pero sé que el no estar así es mí decisión pues para aceptarte es necesario que te cuide y lo voy a hacer, puesto que se que en mí está la decisión. Te voy a cuidar y no voy a dejar que nadie te lastime, pero se que para eso yo no te tengo que lastimar, así es que desde hoy en vez de avergonzarme al verte voy a decir que por algo estás y que eso es lo que me hace mejor y diferente.

Como anteriormente lo mencioné me permito analizar de estas cartas compromiso el caso particular de Esperanza que servirá como reflejo representativo de todos y cada uno de los casos.

En esta ultima carta, en la cual Esperanza una participantes se refiere en términos textuales: “a mi panza “ lo está haciendo analógicamente pues reduce y proyecta todo su valor como persona a una parte de su cuerpo. De tal manera que al referirse exclusivamente a su panza, se esta refiriendo a la persona en su totalidad y yéndonos más allá a su ser y a su esencia personal. Con lo cual notamos de sobremanera que ya fortalecida la autoestima se pueden tomar acciones en cuanto al respeto y cuidado hacia si mismos y una aceptación incondicional de su propio cuerpo, que antes causaba vergüenza y desilusión.

Respecto a la respuesta planteada de la pregunta de análisis que se refiere a cuál fue el proceso de cambio que vivieron los miembros del grupo en cuanto a asumir la responsabilidad de su cuidado y respeto puedo decir que : al principio de la sesión la mayoría de los participantes en el taller fueron manifestando experiencias personales que iban evidenciando la presencia de una autoestima disminuida afectada y dañada, debido sobre todo a la violencia y el rechazo que en algún momento de su vida sufrieron y que causó como consecuencia la presencia de heridas emocionales. Motivo por el cual aspectos como responsabilidad, cuidado y respeto estaban también afectados. No eran capaces de hacerse cargo de si mismos mucho menos de ser responsables en la búsqueda de satisfactores para sus necesidades más apremiantes, ni lograban auto respetarse ya que no eran conscientes de su valor como persona.

Posteriormente durante el desarrollo de la dinámica grupal iniciaron el proceso de auto aceptación al integrar aquellas partes de si mismo, que no aceptaban por alguna u otra razón hasta lograr el deseo y la intención firme de aceptar estas partes de manera incondicional, quererlas, cuidarlas y respetarlas así como también defenderse de las agresiones de otros de una manera asertiva y como consecuencia aumento su auto valor y se propusieron a cuidarse y respetarse en su ser personal.

A continuación presento el proceso de cambio que se vivió a nivel grupal para conocer cual fue la transformación que se fue dando desde el inicio hasta el final del taller, ya que en la primera parte de esta sección me referí únicamente a los cambios observados hasta la sesión No. 5.

El Proceso del grupo que vivió durante el taller

Me gustaría compartir mi experiencia en cuanto al proceso que vivió el grupo, ya que considero importante reconocer los cambios que se van produciendo en el proceso grupal y cada una de las etapas que se van presentando durante el desarrollo de un taller para poder tomar las medidas necesarias en caso de que se presente un problema y prever dificultades futuras. A continuación manifiesto mi visión personal de este proceso:

Con la finalidad de conocer el proceso de cambio que fue experimentando el grupo durante el taller en cuanto a asumir la responsabilidad de su cuidado y respeto, me permití dividir dicho proceso en varias etapas para tener una comprensión más exacta de dichos cambios que se fueron dando:

1. Expectativas
2. Inicio del Grupo
3. Proceso del Grupo
4. Fin del Taller

Al iniciar el análisis de los resultados del taller de intervención esperaba que lo planeado desde un principio en cuanto al fortalecimiento de la autoestima en cada uno de los participantes hubiera logrado el objetivo esperado.

En un principio en el inicio del trabajo de grupo en las primeras sesiones había mucha rigidez y resistencia, la cual se fue relajando y flexibilizando poco a poco a través del trabajo del taller y de las actitudes de aceptación, congruencia y autenticidad que tuve hacía ellos. Así mismo la actitud de respeto entre ellos mismos que se evidencia cuando logran no juzgarse, comprenderse y ponerse en el lugar del otro, fue indispensable para lograr esta apertura y confianza que se fue logrando.

También me di cuenta que se les dificultaba de sobremanera el reconocimientos de sus propias cualidades y virtudes enfocándose más bien a

expresar sus limitaciones y defectos. Actitud que considero fue una de las limitaciones que encontré durante el taller por el grado de afectación de la autoestima y autovaloración y que dificultaron al principio el desenvolvimiento y la apertura de cada uno de los participantes en las sesiones de grupo.

Esto lo observé en la primera sesión ya que realicé una dinámica pidiéndoles que dijeran su nombre, su expectativa del taller y una cualidad que los identificara, con la intención de que se dieran cuenta de lo bueno y positivo que hay en ellos y fueran reforzando su autoestima, fue aquí cuando hice mi primer descubrimiento me llevé mi primera sorpresa, ya que solo me dijeron algunas limitantes como es el que son tímidos, introvertidos con dificultad para comunicarse como fue el caso de Carolina, MaryChuy y Miguel. Con esto se puede afirmar que las personas que tienen su autoestima lastimada les cuesta trabajo reconocer sus cualidades.

Respecto al proceso que el grupo vivió en la primera y segunda sesión se percibió un ambiente muy tenso en donde los participantes no se animaban a hablar, ya que la mayoría expresó que no les gustaba hablar en público y eran tímidos, por lo que comprendí la importancia que tiene el que pudiéramos construir en el grupo como paso primordial una relación en la que los integrantes se pudieran sentir seguros y libres, así como también que yo pudiera comprender cómo se siente cada uno de ellos en su mundo interno y aceptarlos tal cómo son para con esto propiciar la creación de una atmósfera de libertad que les pudiera permitir expresar, de una manera más adecuada, sus pensamientos, sentimientos y su manera de ser. Es decir que no sintieran miedo a expresar sus ideas por temor a algún juicio.

Posteriormente en el transcurso de las sesiones se fue trabajando en la creación de la atmósfera aplicando de mi parte las actitudes del ECP como es la empatía, la congruencia, la aceptación y el respeto que es la base para que los miembros del grupo se pudieran sentir con libertad y confianza de compartir experiencias y vivir sentimientos.

Asimismo en las primeras sesiones cuando solicitaba de ellos su participación sobre las actividades y dinámicas que apliqué se expresaban solo de cosas

externas y superficiales de hechos ajenos y tenían dificultad para interiorizar dentro de ellos mismos y expresar sus sentimientos y emociones. Tenían temor a expresar lo que verdaderamente sentían en ese momento y se limitaban a expresar solamente cosas vagas y circunstanciales que no tenían nada que ver ni con ellos mismos ni con lo que estaban sintiendo.

Por otro lado noté que a pesar de que los integrantes de este grupo presentaban experiencias personales tanto familiares como sociales y en ocasiones problemas muy marcados y profundos no eran capaces de reconocerlos como tales y mucho menos de dar a conocer esta problemática que los estaba afectando.

Ya después, en las siguientes sesiones y con ayuda de las dinámicas y actividades que presenté, el grupo se tornó un poco más abierto y comunicativo. Aunque esta comunicación además de superficial, era evasiva del presente y se refería a problemas del pasado o de otras personas ajenas a sí misma; en la mayoría de los problemas que aceptaban tener no veían en ellos ninguna responsabilidad personal sino que la causa y la culpa de estos los veían fuera de sí mismos, por lo tanto no había manera de superarlos. Por ejemplo se repetían mucho frases como: “Grito porque me hacen enojar”

Un aspecto importante que observé en el transcurso del taller fue que poco a poco se iban alejando de expectativas impuestas que venían arrastrando desde su infancia. Expectativas tanto de sus padres, hermanos, parejas y sobre todo expectativas impuestas por la cultura y la sociedad a la que cada uno pertenece. Primero reconocieron que éstas venían de fuera y no del interior de ellos mismos. Después se dieron cuenta de que no tenían porque satisfacerlas e iniciaron la búsqueda de sus propias metas, objetivos y deseos. Para esto ayudó sin duda el fortalecimiento de su autoestima que se logró gracias a las actividades del propio taller.

Hacia el final del taller vivencial pude notar el inicio de la aceptación de sentimientos. Algunos integrantes del grupo comenzaban a expresar algo, aunque sea superficial y vago, de lo que en esos momentos estaban sintiendo y

experimentando. Como fue el caso de Carolina, quien mencionó que no le gustaba que su esposo la humillará y que no tenía porque soportarle una humillación más que por eso había decidido separarse de él para no aguantar tantas cosas y que ahora ya de separada no iba a permitir que siguieran dándole este trato, que ella merecía un trato mejor y que hasta su mismo hijo le decía que no le gustaba que su papa la tratará así que ella era buena.

Casi siempre las personas no tienen confianza en si mismas y no creen en la efectividad de sus propias decisiones por lo que cada vez que tienen la necesidad de tomar una decisión caen en dudas e inseguridades y solicitan del exterior la respuesta a sus necesidades y problemas. Esto lo pude experimentar con la dinámica “escoge un dulce” en la cual Elvia nos compartió que descubre que ella es muy impulsiva en la toma de decisiones, que ella tomó la decisión de separarse de su esposo para darle una vida mejor a sus hijos y que ahora entra en duda de si tomó una buena decisión. Ella expresó la desconfianza que se tiene cuando toma decisiones y más aún en decisiones importantes en donde se pueden ver afectados los demás.

Asimismo pude observar que solo en algunos participantes que iban aceptando algo de responsabilidad en sus propios problemas. Podían ver ya con un poco más de claridad su parte en las causas que originaron los problemas que en ese momento estaban experimentando y pudieron así de esta manera vislumbrar vagamente posibles soluciones de las que ellos mismos formaban parte. Comenzaron poniéndose atención para conocerse y darse cuenta de por que reaccionan así, es decir, en su mayoría cuando les pregunté que era lo que no les gustaba de ellos dijeron que eran enojones, a lo que les pedí que descubrieran cuando eran enojones, que vieran las circunstancias que les disparaba este enojo, para así aceptando poco a poco la responsabilidad en sus propios problemas.

Otra cosa que pude notar fue que algunos participantes podían ya con mayor facilidad interiorizar y dialogar consigo mismos, podían pasar más tiempo en ese auto diálogo que al final producía un auto conocimiento mayor y por tal motivo se iban comprendiendo de una manera más positiva. Como es el caso del Sr. Angel el que compartió que con este taller se había permitido darse un clavado en su interior

y descubrir qué pasaba consigo mismo y así descubrió complejos que tenía y que ahora va a comenzar a trabajar.

Un aspecto positivo que se fue logrando durante este taller fue el reconocer que ellos mismos son los únicos responsables de sus conductas y de su manera de comportarse. Son ellos los que deciden que comportamiento es el más adecuado y se van alejando poco a poco de aquellas conductas esperadas por los demás. Su conducta adquiere significado sólo para ellos, aunque los demás estén en desacuerdo o no los entiendan, no les importa ya el que dirán sino el sentirse contentos y satisfechos de lo que han realizado. Todo este proceso desde que inició el taller ha sido paulatino presentándose no de manera general sino en algunos individuos solamente y en grado distinto. Esto puede ser debido a que algunos ya habían tenido experiencia con otros cursos o pláticas similares y realizan un trabajo personal más profundo.

Con todo esto puedo plantear la siguiente afirmación: Una persona cuando se va conociendo y va haciendo contacto con su propia experiencia se vuelve más tolerante hacia ella misma. Es capaz de no oponer resistencia a sus sentimientos y emociones, a no rechazarlos y a tener un diálogo amistoso con ellos. Los sentimientos ya no le asustan, ya no son amenazantes, son más tolerables y por lo tanto los puede manejar, canalizar y expresar de una manera más sana y constructiva.

Con esto se convierte en una persona con una actitud más positiva hacia si misma y hacía los demás. Puede entenderse y puede entender a los otros, ya que confía en si misma y por lo tanto no teme la opinión o la crítica de los demás, ella es lo que quiere ser.

Finalmente y después de haber presentado los resultados obtenidos durante mi intervención en el taller de Autoestima, puedo afirmar que la autoestima comprende dentro de sí misma varios aspectos como lo son: Auto concepto, valor, cuidado y respeto a si mismo, por lo tanto fortaleciendo una se fortalecen las demás.

Respecto a la respuesta planteada de la pregunta de análisis que se refiere a cuál fue el proceso de cambio que vivieron los miembros del grupo en cuanto a asumir la responsabilidad de su cuidado y respeto puedo decir que

Una persona con una autoestima fortalecida es capaz de cuidarse y respetarse a si misma, es decir que puede de una manera más efectiva quererse, cuidarse, protegerse, respetarse, darse tiempo para si mismo, satisfacer sus necesidades básicas, tener mayor seguridad y poner limites para ellos mismos como para los demás.

Para cerrar el presente capitulo sobre los resultados obtenidos durante el taller de intervención en la Casa Hogar puedo decir primero que estos resultados fueron fruto del análisis de las acciones y experiencias a nivel personal y posteriormente realicé los resultados a nivel grupal. A nivel personal analicé temas como auto concepto y valor a sí mismos y a nivel grupal cuidado y respeto y que en su totalidad los cuatro conceptos integran una área importante dentro de la personalidad del ser humano: la Autoestima, de tal manera cuando se tiene una autoestima fortalecida y sana como consecuencia se beneficia y se fortalece también el resto de los componentes que ya he mencionado concluyendo que para fortalecer unos se debe fortalecer la otra.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

Para la presente discusión presentaré varios conceptos tomados de las teorías de Maslow y Carl Rogers (1998) a los que relacionaré aspectos importantes entresacados del taller de intervención que realicé en la casa hogar para darle a estas, confirmación y sustento teórico. La intención es relacionar la teoría con la práctica y fundamentar debidamente los resultados obtenidos durante esta intervención. Abordaré conceptos como: satisfacción de necesidades básicas, complejo de consideración, concepto de sí mismo y estructura del yo, la valoración condicional, el centro de valoración y la consideración positiva incondicional que fueron encontrados y confirmados en la intervención y que tienen estrecha relación con los conceptos centrales del análisis de la misma.

Tomo como ejemplo la experiencia vivida con Lorena, una parte representativa de todo el universo del taller ya que ésta muestra la realidad y el proceso de los integrantes del grupo. Por lo que a continuación me permito describir y relacionar lo siguiente:

5.1. Satisfacción de Necesidades Básicas

Como ya había dicho en el capítulo del Marco Teórico, Maslow en el libro "El hombre autorrealizado" (1968) describe su teoría a cerca de las necesidades humanas y menciona las siguientes:

> 1.- *Necesidades Básicas (Seguridad y Sobrevivencia) en las que se encuentras* las necesidades fisiológicas, de seguridad, de amor, pertenencia y de atención, las cuales están situadas en la base de la pirámide.
>
> 2**.-** *Necesidades Psicológicas, de las cuales las más importantes son el reconocimiento y la pertenencia.*
>
> 3.- *Autorrealización. Estas necesidades son principalmente:* la integración, la salud psicológica, individuación, autonomía, creatividad, productividad que conduce hacia la realización de las potencialidades de la persona, es decir a volverse completamente humano, todo lo que una persona puede llegar a ser.

Según Maslow, para que todas estas necesidades sean satisfechas por el individuo es necesario y requisito indispensable que para avanzar en dicha pirámide sean satisfechas primero las necesidades básicas para posteriormente se vayan satisfaciendo las psicológicas y las de autorrealización.

Esta aseveración se puede confirmar de manera concreta en el caso de Lorena quien desde edad temprana adquirió la enfermedad de la poliomielitis, enfermedad que la paralizó de ambas piernas por lo que no podía caminar, tan solo se arrastraba, situación que le impedía satisfacer sus propias necesidades básicas y la ponía en una situación de vulnerabilidad y con carencias, llegó al taller con un rezago al respecto y con un cúmulo de necesidades no satisfechas desde las más elementales hasta las de autorrealización, por lo que se sentía rechazada, sin sentido de pertenencia a su familia y a su grupo social, desvalorada y con una autoestima baja y deteriorada lo que la llevó a ser dependiente de los demás y pasiva en cuanto a la satisfacción de sus necesidades ya que esperaba que otros debían de satisfacerlas y darle todo lo que ella necesitaba, ya que no se consideraba una persona productiva, independiente y con todas las capacidades y recursos para salir adelante y enfrentar su situación y sus problemas de una manera efectiva y eficaz.

Por otro lado la situación de desarraigo ocasionó en Lorena un sentimiento de rechazo y repulsión por parte de sus seres más queridos y cercanos, le faltó un espacio que diera seguridad y cobijo para sentirse perteneciente a algo llegando al grado de no sentirse como parte de una familia o de un grupo social creyéndose una persona sola, aislada, fuera de lugar casi como un nómada errante.

Además la misma enfermedad de Lorena afectó directamente su autoestima corporal no solo por su cuerpo carente y necesitado sino por lo que percibía en los ojos de los demás pensando que le tenían lástima y repulsión, lo que generó en ella una sensación de impotencia, de no ser capaz, de depender de los demás y a la vez de tener que hacer frente sola a las situaciones difíciles desde la desconfianza en ella misma.

Al inicio del taller Lorena manifestó a través del compartir su historia personal que durante su niñez tuvo una serie de carencias y necesidades insatisfechas que fueron afectando de manera gradual la formación de una autoestima fuerte por ejemplo mencionaba que en su casa sufría la carencia de las necesidades más básicas para el ser humano como lo son la alimentación, la higiene, el aseo personal, ropa adecuada y una vivienda digna, aunado a esto siempre tuvo una falta de amor y atención por parte de sus padres, los cuales no la aceptaban sobre todo por su defecto físico y su apariencia personal rechazándola mostrando cruel indiferencia hacía sus sentimientos, emociones y carencias fisiológicas. Situación que provocó una falta de inseguridad en si mismos y en el apoyo de los demás sintiéndose desvalida, débil, frágil e impotente para superar su situación y sobre todo su defecto físico.

Posteriormente en el transcurso del taller se pudo observar un proceso de cambio en la conducta y en la manera de pensar de Lorena notándose cada vez con más claridad los aprendizajes y la adquisición de recursos y estrategias para ir superando poco a poco los problemas emocionales que causó la situación sufrida durante su infancia, haciéndose responsable de su auto cuidado y de la satisfacción de sus propias necesidades superando y llenando esos huecos en su mente y en su corazón para poder avanzar un peldaño más en el camino de su realización personal y yendo más allá de las necesidades básicas hasta llegar a sentirse reconocida por sus cualidades, perteneciente a una familia, a un grupo social y capaz de tener autonomía y valerse por si misma.

Podemos concluir el análisis realizado a la situación de Lorena diciendo con toda seguridad que cuando se fortalece el valor y la autoestima, la persona es capaz de superar toda la serie de problemas y experiencias sufridas durante su historia personal e ir más allá, superar y trascender la mayoría de los problemas emocionales que viene arrastrando desde su infancia y ascender cada vez más en la pirámide expuesta por Maslow siendo responsable de satisfacer sus necesidades personales por si misma y buscar dentro de lo posible la satisfacción en otros de una manera más adecuada y asertiva.

Por otro lado Rogers (1992: 206), considera que el ECP busca hacer de las personas, sujetos que se conozcan y se sientan satisfechos consigo mismos; que sean capaces de reconocer sus sentimientos, deseos y necesidades y manifestarlos claramente y con seguridad; que desarrollen la habilidad de escuchar con atención al otro y aceptarlo aún con sus diferencias, y que puedan entender, el conflicto de la naturaleza humana, sabiendo que esto implica un riesgo, pero también la posibilidad de un acercamiento interpersonal enriquecedor.

Situación que se presenta en Lorena quien ya avanzado el taller fue adquiriendo una idea más clara de su valor como persona lo que la llevó a comenzar el proceso de aceptarse y respetarse, adquiriendo poco a poco la capacidad de poner limites ante las agresiones externas de las personas y tratarse ella misma de una manera más sana y equilibrada.

A continuación pondré de manifiesto un intercambio de conceptos como si fuera un dialogo establecido con Regers y aplicándolo directamente y concretamente en el caso de Lorena para poder de una manera mas clara las causas de los problemas y situaciones que nos compartió dicha persona.

5.2 El Complejo de Consideración

> Este concepto elaborado por Standal (Rogers, 1998), se refiere a una configuración de experiencia relativa al yo- junto con sus interrelaciones- que para el sujeto implican una consideración positiva de una persona hacia él.
>
> Este concepto destaca el carácter estructural y dinámico de las experiencias que implican una consideración positiva o negativa de parte del otro.
>
> Por ejemplo si un padre manifiesta una actitud de consideración positiva hacia una conducta específica de un niño, tiende a fortalecer la estructura total de la consideración positiva de que el niño había sido objeto anteriormente de parte de su padre. De igual modo, la manifestación de una actitud negativa de parte del padre tiende a debilitar la estructura total de la consideración positiva (Rogers, 1998:42).

Para ejemplificar este concepto de Standal regresemos al caso guía que es el de Lorena, quien debido a las constantes humillaciones y rechazo por parte de su mamá debilitó la estructura que ella tenía de la consideración positiva hacia sí misma porque tales agresiones fueron debilitando y fracturando su auto imagen y su auto valor siendo incapaz de confiar en sus propios criterios, lo que la orilló a depender de las opiniones y criticas ajenas, de tal manera que llegó a pensar que si los demás la consideraban digna entonces sí tenía dignidad como persona y si opinaban lo contrario se creía como alguien sin valor.

Cuando se vio afectada su estructura de consideración positiva debido a la historia de humillaciones y vejaciones que sufrió desde que era niña afectando como consecuencia su auto valor y su auto imagen disminuyendo el auto respeto y el auto cuidado a su persona.

Por lo que coincido con Rogers en que una actitud negativa de parte de la madre como una de las personas más significativas en la vida de Lorena (y de las personas, en general) conlleva a debilitar la estructura total de la consideración positiva de Lorena. Resultando, por lo tanto, una dependiente, insegura, con poca conciencia de su valor personal, incapaz de verse a sí misma como alguien de valor.

5.3. El concepto de sí mismo y estructura del yo

> Estos términos se refieren a la Gestalt conceptual coherente y organizada compuesta de percepciones de las características del yo, y de la percepción de las relaciones del yo con los otros y con los diversos aspectos de la vida, junto con los valores asignados a estas percepciones. Es una Gestalt fluida y cambiante, Se usa más el término yo o concepto del yo cuando hablamos de la imagen que la persona tiene de si misma y el término estructura del yo cuando observamos esta Gestalt desde un marco de referencia externo. (Rogers, 1998:30).

Compartiendo mi experiencia vivida con Lorena y ejemplificando lo que menciona Rogers en este concepto el cual comparto, puedo decir que debido a las constantes críticas y rechazos que sufrió por parte de su mamá se vio afectada la imagen que ella tenía de sí misma, sintiéndose y considerándose victima impotente ante las agresiones inhumanas de un entorno amenazante, lo que ocasionó un deterioro en su autoestima y se afectó su centro de valoración sintiéndose que no

valía como persona y que no era valiosa para los demás, por lo que creyó en su interior que no tenía derecho a solicitar la satisfacción de sus necesidades. Llegó al grado de sentirse impotente, insegura para salir adelante y superar su situación el la que se sentía atrapada como un callejón sin salida sin poder solucionar sus problemas. Desarrollando cierto grado de dependencia ante los demás, con la idea de que le ayudaran a solucionar los problemas que ella misma no podía solucionar.

5.4. La Valoración Condicional

> Se dice que hay valoración condicional cuando la consideración positiva de otra persona significativa es condicional, es decir cuando el individuo siente que en ciertos aspectos es valorado y que en otros no lo es. Tal actitud es gradualmente asimilada a su propio complejo de consideración de si mismo, y el individuo valora su experiencia positiva o negativamente en función de esas valoraciones condicionales tomadas de otros, y no porque esa experiencia lo enriquezca o no lo enriquezca realmente. (Rogers 1998:43)

Discutiendo este concepto el cual comparto con Rogers, puedo referir que la valoración condicional que hace la mamá de Lorena sobre sus acciones y conductas hace que ésta aprenda que su valor como persona y la aceptación por parte de su mamá dependan de su comportamiento y no del hecho de ser simplemente persona e hija. Cree que no tiene derecho en sí misma al amor o a la aceptación, sino que debe ganárselos a base de esfuerzo y complacencia de los demás, lo que ocasiona un desplazamiento de su centro de valoración hacia el exterior que la hace estar siempre pendiente de satisfacer adecuadamente las expectativas que sobre de ella tienen los demás, olvidándose del derecho que tiene de satisfacer sus propias necesidades antes que las de los otros.

Cuando la persona es valorada de manera condicional, esto es que otros opinen si tiene valor o no, la persona se va a ser dependiente de esta valoración condicional y de las expectativas que otros tienen de ella, llegando a afectar la imagen que tiene de si misma que se vuelve vulnerable a las opiniones de los demás, afectando de este modo su valor, cuidado y respeto, los cuales van a aumentar o disminuir a expensas de lo que los demás opinen de ella, como en el caso particular de Lorena.

5.5 El Centro de Valoración

> Rogers (1998:44) menciona que el centro de valoración concierne a la fuente de los criterios aplicados por el sujeto en la valoración de su experiencia. Cuando esa fuente es interna, inherente a la experiencia de si misma, el centro de valoración se encuentra en el sujeto. Cuando el centro de valoración se encuentra en otras personas, el sujeto aplica la escala de valores de esas personas, que se convierten en el criterio de valoración del sujeto.

Esto lo pude ver concretizado como lo mencione anteriormente con Lorena quien debido al no sentirse aceptada tal y como es por su mamá, se vio en la necesidad de cambiar su centro de valoración y ponerlo en las otras personas. Comenzó a complacer las expectativas de los demás, sin hacer caso de las propias.

Por lo tanto y en relación con lo dicho por Rogers, estoy de acuerdo cuando afirmo que si el centro de valoración de alguien se encuentra en su propia persona y realiza lo que ella misma realmente desea y deja la opinión de los demás en un segundo término la persona será cada día más segura, decidida, y se verá libre de todo conflicto interno y de sentimientos como la culpa y la frustración. Por todo ello es necesario que a una persona con esta problemática se le ayude a cambiar su centro de valoración hacía si misma logrando con esto tranquilidad interior, capacidad de decisión y realización personal. Ya que cuando el centro de valoración de una persona se encuentra en ella misma se aumenta su valor al fortalecerse la auto imagen y como consecuencia de este fortalecimiento se hace menos susceptible de los vaivenes de las criticas y de las opiniones de los demás, siendo capaz de respetarse como persona aunque los otros tengan otra opinión distinta al respecto y hacerse responsable de su cuidado personal.

5.6. La Consideración Positiva Incondicional

> Esta condición se puede definir así: si todas las experiencias de otra persona relativas a si mismo son percibidas por mí como igualmente dignas de consideración positiva, es decir, si no hay ninguna que yo considere menos digna de consideración positiva incondicional hacia esa persona. Percibirse a uno mismo como objeto de la consideración positiva incondicional de otra persona es darse cuenta de que esa persona considera todas las

> experiencias relativas al concepto que uno tiene de sí mismo como igualmente dignas de consideración positiva. (Rogers 1998:41)

Finalmente podemos decir que el concepto de Consideración Positiva Incondicional es de suma importancia para que la persona pueda superar los problemas que tenga en las áreas de autoestima y de valoración personal. Con mi aceptación positiva hacia Lorena ella comienza a aceptarse y valorarse como persona adquiriendo de esta forma la seguridad para pedir la satisfacción de sus necesidades y deseos. Cuestión que tuve mucho cuidado de aplicar dentro del taller. Proporcioné consideración positiva incondicional a todos los miembros del grupo con la intención de motivar y fortalecer en ellos aspectos como la autoestima para que aprendieran a valorarse, aceptarse, cuidarse y respetarse a sí mismos como personas. Un ejemplo concreto lo tenemos nuevamente en Lorena que de una situación de timidez, miedo y vergüenza de solicitar la satisfacción de sus necesidades cambió a una actitud más sana y positiva sintiendo la seguridad de pedir lo que necesita. “ahora llego: oiga, me hace favor de darme esto, oiga señor, este…, no me alcanza ese virote, no me alcanza aquello, ni modo, yo no le dije que se encerrara, esta la reja a un lado y yo no me puedo subir, me da esto por favor, oye me enseña esto”

Por todo lo anteriormente expuesto puedo afirmar en concordancia con Rogers que:

Una persona con una autoestima fuerte y desarrollada, es decir cuando se acepta, se quiere, se cuida y se respeta adquiere el valor y la seguridad necesarios para pedir y solicitar la satisfacción de sus deseos y necesidades, venciendo la timidez, la vergüenza y la culpa.

Por lo tanto el autoconcepto, el valor, el cuidado y el respeto se fortalecen cuando se anima y valora a una persona de manera incondicional, haciéndole ver que no importa sus acciones, actitudes, pensamientos o creencias para que su valor como persona y su dignidad sean reales y efectivos.

La primera dificultad que me enfrente cuando inicio el taller fue que los participantes estaban inmersos en el círculo vicioso de la pobreza, situación que les impedía ver más allá de sus problemas y de las causas y de las consecuencias de éstos para poderlos manejar de una manera más efectiva ya que su pensamiento estaba enfocado únicamente en buscar las estrategias necesarias para satisfacer sus necesidades básicas más apremiantes y eran incapaces de ponerse en contacto con sus sentimientos y emociones y carecían de interés para hablar de problemas más íntimos y profundos, por lo que fue necesario motivarlos a través de las dinámicas y ayudarles a desviar su atención los problemas económicos para que pudieran contactar con sus experiencias personales que estos les causaron.

Esta experiencia con el grupo me permite añadir a la Teoría propuesta por Maslow y Rogers quienes tocaron los tema de la satisfacción de necesidades y la teoría de personalidad respectivamente pero no en un contexto de pobreza económica, por lo que es necesario hacer una evaluación general de los daños y consecuencias que la misma pobreza a causado en la autoestima y en la autovaloración de la persona para desde ahí iniciar el proceso de análisis acerca de las necesidades humanas y las repercusiones que la carencia de satisfactores tienen sobre la personalidad, ya que estas tienen el suficiente peso para desviar la atención y la consciencia del individuo con el objetivo de sobrevivir primero a su situación actual de pobreza y carencia para después ir avanzando en la pirámide de las necesidades para poder llegar al último escalón que es la autorrealización

Un ejemplo concreto de esto que describo es sin duda la dificultad que encontré de los integrantes del taller para creerse valiosos y dignos de confianza, ya que la experiencia de pobreza económica que la mayoría había sufrido en diferentes grados y proporciones dañó también en diferentes formas su autoestima, por lo que tuve la necesidad de abordar primero su situación actual de carencia para posteriormente iniciar el proceso y restauración de la autoestima y la autovaloración personal.

Sin embargo soy consciente y puedo afirmar también que aunque no se satisfagan estas necesidades las personas pueden tocar su centro de valoración y de valía y pueden confiar en ellas mismas para su proceso de crecimiento solo es

cuestión de iniciar un proceso de acompañamiento para que la consciencia de cada persona acepte su valor como tal a pesar de los golpes y situaciones que la vida muchas veces nos presenta a cada uno de nosotros.

Por otro lado cuando la persona va recuperando la consciencia y se va dando cuenta del daño causado por las personas mas significativas e importantes para ellos se despierta un dolor profundo que muchas veces se convierte en resentimiento y odio hacia los demás, por ello es necesario acompañar este proceso de despertar con la finalidad de que no se repitan patrones de conducta y se inicie otra vez es circulo de la violencia en contra de los hijos y repetir esquemas que han marcado un modo de relacionarse, sino que la persona sea capaz de trasmitir sus sentimientos y emociones de una manera sana y efectiva y que sea posible el amor, la ternura y los cuidados incondicionales hacia sus hijos.

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES

Por último me permito recoger de una manera más breve y concisa las conclusiones a las que llegué después de haber realizado el taller de intervención, recabando y analizando los resultados que en él obtuve. Los cuales pude apoyar y basar en las discusiones personales y teóricas que me permitieron llegar a estas conclusiones:

La autoestima es un elemento muy importante y necesario para que la persona sea capaz de reconocer su valor como tal y aceptar y hacer uso de sus habilidades y capacidades, aplicándolas en la resolución de los problemas que en la vida se le van presentando.

La persona al carecer de autoestima se siente incapaz de reconocerse, de expresar sus sentimientos y emociones y de cambiar lo que le está molestando. Una vez que va adquiriendo una autoestima más fuerte y profunda se va aceptando a sí misma, acepta su responsabilidad en los problemas que le afectan, se siente más segura de sí misma, se acepta tal y como es, puede reconocer sus cualidades y aceptar sus defectos. En resumen la autoestima hace que la persona adquiera un equilibrio interno más sano y constructivo que la hace sentir satisfecha con sus logros y en pleno uso de capacidades y habilidades, las cuales puede poco a poco ir desarrollando para finalmente llegar a una vida más satisfactoria en beneficio de ella misma, de su familia y de todo el ambiente del cual forma parte.

Una de las bases para poder tener una vida plena es la autoestima ya que a través de ella se afianza la confianza en sí mismo, se reconocen, se aceptan y se expresan los elementos propios de la experiencia humana: los sentimientos y las emociones con lo cual puede dar sentido a toda su experiencia y dirigirla más positiva, sana y constructivamente para lograr la felicidad.

Con la autoestima la persona es capaz de aceptarse y aceptar a los demás ya que se comprende y comprende, se ama y ama y sobre todo vive y deja vivir. Por ello es indispensable afianzar una mejor autoestima. Esto pude vivenciarlo en el taller que lleva el mismo nombre. Me di cuenta que a medida que se iba

fortaleciendo la autoestima de cada participante se aceleraba el proceso de un vivir pleno de aceptación y congruencia y ya podían expresar su derecho a sentir y a adoptar la conducta más satisfactoria y con esto poder dirigir su vida hacia la realización de sus metas y objetivos, teniendo confianza en si mismos, en su experiencia y en su sabio organismo.

Esto nos indica que su autoestima va en proceso de fortalecimiento y ya pueden tomarse en cuenta a si mismos y reconocer el valor que tienen como personas y sobre todo luchar por conservar ese valor a través del bienestar físico, emocional, social y espiritual, es decir la persona en su totalidad. Además de que hicieron consciente la responsabilidad que tienen ellos mismos por proporcionarse lo que merecen y a lo que tienen derecho por el simple hecho de ser personas.

Una persona con la autoestima fortalecida es capaz de hacerse responsable de si misma. De lo que piensa, de lo que siente y de lo que hace y de las consecuencias de sus decisiones, por lo tanto no se siente ya una victima objeto de los ataques externos, sino que se hace sujeto responsable de su conducta sin culpar por lo que siente a otras personas y puede ser capaz de hacerse cargo de si misma, de su vida y de sus problemas, así como respetarse y cuidarse a si misma.

Una vez que la persona adquiere una autoestima fuerte tiene menos necesidad de recurrir a acciones violentas contra otros para conseguir lo que quiere y satisfacer sus necesidades, ya que se convierte en una persona afectiva capaz de pedir lo que necesita y de defender sus derechos que como persona valiosa tiene rompiendo con esto el círculo de la violencia, ya que al sentirse segura no tiene porque ni sentirse victima ni violentar a otros como mecanismo de defensa para salvaguardar su integridad física y psicológica.

Al final del presente proyecto de intervención me he dado cuenta de la importancia y profundidad del problema de la violencia intrafamiliar en los padres solteros.

He podido constatar que la violencia intrafamiliar es causa de muchas situaciones problemáticas y patológicas que afectan a sus miembros, principalmente

a las mujeres. Me he dado cuenta de las carencias y las necesidades que tienen este tipo de personas, principalmente en lo referente a la auto-estima y a las heridas emocionales que presentan. He constatado que una vía de ayuda efectivo para este tipo de mujeres es sin duda el ECP ya que le da el justo valor que tenemos como personas.

Con el enfoque adecuado a las personas victimas de la violencia intrafamiliar, pueden en un momento dado superar sus conflictos internos que arrastran desde su familia de origen. Y así libres y fortalecidas pueden llegar a ser felices, idea que de antemano creían imposible.

Otro de los elementos importantes de resaltar es que en ese taller participaron también como integrantes del mismo hombres que eran padres de los niños de la casa hogar quienes a pesar de las expectativas sociales sobre la conducta y comportamiento de los hombres en cuanto que, como jefes de familia no deberían realizar ciertas actividades que se consideran exclusivas de las madres como el asistir a juntas, talleres y cursos relacionados con sus hijos y muchos menos hacer contacto consigo mismos, con sus sentimientos y emociones, así como reconocer y expresar en publico sus opiniones y expectativas propias, así como mostrarse vulnerables ante los demás, fueron capaces, al ir fortaleciendo su autoestima de participar en las discusiones y dinámicas propias del taller, manifestando cada vez con más confianza y seguridad sus opiniones, emociones y sentimientos, resaltando que presentaron una fuerte voluntar y deseo de asistir a casi todas las sesiones del taller, lo que demuestra su responsabilidad y deseo de superación tanto en beneficio propio como en el de sus hijos.

Finalmente puedo comentar que los padres de familia que participaron en el taller fueron capaces de escuchar con respeto a las mujeres del grupo, las valoraron y se sintieron valorados por ellas, lo que aumentó y fortaleció el clima de confianza y seguridad en todos los participantes del taller.

PROPUESTAS

Las propuestas que formulo después de la realización de este proyecto son las siguientes:

A las Instituciones

- Propongo a las instituciones encargadas de dar atención a personas con problemas de violencia, realizar con más frecuencia talleres relacionados con la autoestima tomando en cuenta todas las partes que la componen esto es, auto concepto, valor, cuidado, respeto y valor que la componen como una parte fundamental de la personalidad, pues una autoestima sana, integrada y fortalecida permitirá a la persona violentada el reconocer todas sus capacidades, habilidades y fortalezas para desarrollarlas y aplicarlas específicamente en sus objetivos, metas y proyecto de vida en general.

  Al atender cada uno de los aspectos que forman la autoestima se garantizan el fortalecimiento de otras áreas de la personalidad y se puede prevenir el desencadenamiento de otros problemas cuya causa principal sea el deterioro del autoconcepto, por lo tanto poniendo atención a la autoestima de cada persona se abordarán otras situaciones tales como inseguridad, depresión, angustia y otras mas y le damos algunas soluciones.

Facilitación a personas con problemas de violencia y con deterioro de autoestima.

Propongo que durante el proceso de facilitación de este tipo de personas:

- Se construya como primer paso un ambiente y una atmósfera de confianza que proporcione seguridad a cada uno de los participantes para que les sea más fácil abrirse a la experiencia y puedan comunicar con mayor fluidez sus pensamientos, emociones y opiniones acerca de lo que están viviendo y la manera en que esta vivencia les afecta en su persona.

- Otro aspecto importante es, sin duda el resquebrajamiento de defensas de cada uno de los participantes, por lo que el facilitador debe poner atención a disminuir o quitar las barreras y resistencias que en un principio muestra la persona y que le van a impedir abrirse y vivir la experiencia.

- También es importante que cada miembro del grupo se sienta aceptado y valorado por lo que el facilitador deberá hacer todo lo posible para aplicar las actitudes del enfoque centrado en la persona como son: la empatia, la congruencia, aceptación incondicional, respeto y la no directividad y con esto cada participante se sentirá integrado dentro del grupo y con la confianza necesaria para llevar su proceso personal de una manera más eficiente y efectiva.

- Por lo que el facilitador, después de crear un ambiente adecuado deberá enfocar sus esfuerzos para que el participante pueda valorarse y aceptarse de manera incondicional, trasladando su centro de valoración hacia él mismo y a partir de ahí se pueda relacionar con su medio externo haciéndose responsable de su persona, de sus decisiones, impulsos y acciones. Y de esta forma activar su tendencia actualizante para que pueda salir delante de una manera más sana y constructiva.

- Que el participante pueda ver su realidad de manera objetiva y acepte el hecho de que es diferente de los demás, pero no menos valioso. Con esto podrá seguir el impulso de sus propios sentidos para construir su vida y su futuro según su deseo y decisión.

BIBLIOGRAFIA

- Agenda Civil del Distrito Federal 2005 9ª. Edición, ISEF.

- Alcantara Liliana, de “El Universal” publicación electrónica, México. (De http:/blog.pucp.edu.pe/item/18188)

- Aldrete Gonzalez Ana Paola, (2002), ”Violencia doméstica en contextos de pobreza urbana”, Tesis ITESO, Licenciatura en Psicología.

- Campos y Muños, (1992). “Autoestima”, publicación electrónica, México. (De http:// www.aulafacil.com/curso autoestima/htm).

- CEPVI, “Familias Disfuncionales”, publicación electrónica, México. (De http:// www.cepvi.com/artículos/familias_disfuncionales.shtml)

- De la Mata Pizaña, Felipe. (2004). “Derecho Familiar”, México Porrúa.

- Ferreira, Graciela B. (1994). “La Mujer Maltratada”, Un estudio sobre las mujeres víctimas de la violencia doméstica, Editorial Sudamericana.

- Filliozat Isabelle, (1997), “El corazón tiene sus razones”, Editorial Urano.

- Funsalud-Smithkline Beecham, “¿Porqué quieres matarme poco a poco?, La Violencia contra la Mujer, Movilización académica y social en educación para la salud de la comunidad.” Primera Edición.

- Galarza Vásquez Karina,”Padres Solteros ¿Lo pueden todo?”, publicación electrónica, México(De http:/www.saludymedicinas.com.mx/nota.asp?id=2294

- Gonzalez Angulo Rosa Maria, (2002),”Violencia intrafamiliar, autoconcepto y satisfacción marital”, Tesis del ITESO, Licenciatura en Psicología.

- INEGI, (2005) Estadísticas a propósito del día internacional para la eliminación de la violencia contra las mujeres", publicación electrónica, México,Dehttp://www.inegi.gob.mx/contenidos/español/prensa/estadísticas/2005/violencia05pdf.

- Lindenfield, Gael (1996). "Autoestima", Editorial Dinámica. Primera Edición.´

- Maslow Abraham, (1968) "El hombre Autorrealizado", Editorial Cairos, Barcelona

- Quitmann, Helmut (1989) "Psicología Humanista, conceptos fundamentales y trasfondos filosóficos". Hercer, Barcelona, España.

- Rogers, Carl (1998). "Terapia, personalidad y relaciones interpersonales", Nueva Visión. Buenos Aires.

- Rogers, Carl (2003). "El proceso de convertirse en persona". Paidos, México.

- Rogers, Carl y Marian Kinget, (1971). "Psicoterapia y Relaciones Humanas" (Tomo I) Alfaguara Madrid.

- Salmeron Belli Del Cuale Yolaina, (2008) "Todos por la dignidad, Una experiencia de aprendizaje y crecimiento, con personas codependientes, en el DIF", Guadalajara, Tesis del ITESO, Maestría Desarrollo Humano

- Segrera, Alberto y Cecilia Mancillas (1998) "Desarrollo Humano y Social centrado en la persona en Revista Prometeo Vol. 6 No. 1 UIA, México.

- Zuno Arias Leticia, (2001), "Como manejar la primera y única entrevista para que las mujeres victimas de violencia marital encuentren recursos para afrontar la situación que viven." Tesis del ITESO, Maestría Desarrollo Humano.

APENDICES

I.- Tríptico elaborado para dar a conocer el Taller.

Lugar de Encuentro

En las instalaciones de la Casa Hogar,

Numero de Sesiones

Serán un total de 7 sesiones, una cada quince días los martes de 7 a 9 en las instalaciones de la Casa Hogar, siendo el 4 y 18 de Septiembre, 2, 16 y 30 de Octubre, 6, 20 de Noviembre y 4 Diciembre

Dirigido a

Todas las personas que de alguna manera u otra han visto afectado su valor como personas y como mujeres, por toda clase de experiencias, acontecimientos y situaciones que han penetrado hasta el fondo de su alma dañando su autoestima con consecuencias directas en su vida personal, familiar, laboral, social y espiritual.

Objetivo

El taller brinda a los participantes la capacidad de satisfacer sus propias necesidades a través de una comunicación efectiva, una autoestima fortalecida y un adecuado reconocimiento, manejo y expresión de sus sentimientos.

En que te ayudará

- ✓ Aprenderás a comunicar tus pensamientos, sentimientos y necesidades.
- ✓ Conocerás el concepto de autoestima y como utilizarla para recuperar la confianza en ti misma.
- ✓ Te ayudará a reelaborar tu proyecto de vida.
- ✓ Conocerás los tipos de sentimientos que existen y aprenderás a reconocerlos, aceptarlos y expresarlos y manejarlos a tu favor.
- ✓ Te ayudará a recuperar tu valor y tu imagen plena y satisfactoria como mujer.

Recuperar la confianza en tí mismo

II.- Cuestionario para la detección de Necesidades de la Casa Hogar.

Nombre:
_____
Edad_____ Ocupación: _____Estado Civil_____
Grado Escolar_____
Domicilio_____
Numero de hijos _____

1.- ¿Cuándo eras niña se peleaban tus papas?

Mucho
Poco
Regular
Nada

2.- ¿Tus papas te dieron la atención y cariño que necesitabas?

Mucho
Poco
Regular
Nada

3.- ¿Convivías con tus hermanos?

Mucho
Poco
Regular
d) Nada

4.- ¿Tenías problemas fuertes en tu casa?

a) Mucho
b) Poco
c) Regular
d) Nada

Cuales:__ _____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

5.- ¿ Le contabas a tus papas todos tus problemas y necesidades?

a) Mucho
b) Poco
c) Regular
d) Nada

6.- ¿Tuviste deseos de salirte de tu casa?

a) Mucho
b) Poco
c) Regular
d) Nada

Porque:_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

7.- ¿ Sufriste críticas y agresiones de la gente con la que convivías fuera de tu casa Por ser madre soltera ?

a) Mucho
b) Poco
c) Regular
d) Nada

Cuales:_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

8.- ¿Tuviste problemas en tu trabajo por tu embarazo?

a) Mucho
b) Poco
c) Regular
d) Nada

Cuales:_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

9.- ¿ Tuviste apoyo del papá del niño cuando le informaste de tu embarazo?

a) Mucho
b) Poco
c) Regular
d) Nada

10.- ¿Te afecto emocionalmente el hecho de ser madre soltera?

a) Mucho
b) Poco
c) Regular
d) Nada

Cuales sentimientos tuviste_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

11.- ¿ Te sentiste culpable por tu embarazo?

a) Mucho
b) Poco
c) Regular
d) Nada

12.- ¿Tienes resentimientos con las personas por las criticas y la falta de apoyo durante tu embarazo?

a) Mucho
b) Poco
c) Regular
d) Nada

Contra quienes_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

13.- ¿Tuviste problemas antiguos que reaparecieron durante tu embarazo?

Mucho
Poco
Regular
Nada

Cuales _____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

14.- ¿Tuviste la esperanza de que algún día el papá de tu hijo lo reconociera y viviera contigo?

Mucho
Poco
Regular
Nada

15.- ¿Crees que tu valor como persona disminuyó por el hecho de ser madre soltera?

a) Mucho
b) Poco
c) Regular
d) Nada

Porque_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

16.- ¿Cambiaron los planes que tenías para el futuro al momento de quedar embarazada?

a) Mucho
b) Poco
c) Regular
d) Nada

Cuales:_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

17.- ¿ Tuviste alguna motivación que te ayudara a salir adelante en tu nueva vida después de tu embarazo?

Mucho
Poco
Regular
Nada

Que te motivó_____
_____
_____
_____
_____
_____

18.- ¿Actualmente aceptas y quieres a tu hijo?

a) Mucho
b) Poco
c) Regular
d) Nada

19.- ¿Tienes problemas cuando te relaciones con tu hijo?

Mucho
Poco
Regular
Nada

Cuales _____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

20.- ¿Te arrepientes del hecho de haber sido madre soltera?

a) Mucho
b) Poco
c) Regular
d) Nada

Por que_____
_____
_____
_____

III.- Bitácora que se entregó en la última sesión del taller a cada uno de los participantes para conocer cual fue su autoconcepto y como se sintieron con el grupo en general y con las dinámicas aplicadas.

Nombre:_____

Fecha:

Durante el taller vimos la importancia que tiene el que como personas individuales nos conozcamos un poquito más, que aceptemos nuestras habilidades así como también nuestros defectos, lo bueno que es el que cuidemos de nosotros mismos y lo importante que es que nos brindemos amor nosotros mismos para estar listos y así poder amar a los demás.

Conociendo esto que vimos en el taller, me podrías decir por favor como es que aplicarás en tu vida personal los siguientes aspectos:

Descubriste algo nuevo de ti en este taller, en tu forma de actuar, pudiste descubrir como es la forma en que te relacionas con las demás personas, con tus hijos, o como eres en la toma de decisiones.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

En relación con tu persona pudiste identificar que es lo que no te gusta de ti y que te gustaría hacer al respecto para mejorarlo.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

_____
_____

Me podrías decir que fue lo que más te gustó del taller y porque te gusto.

_____
_____
_____
_____
_____

Me podrías decir que fue lo que te gustó del grupo que formaste con tus compañeros

_____
_____
_____
_____
_____

Tu opinión me ayudará mucho para mejorarme, me puedes dar tu opinión de cómo se te hizo el taller, las dinámicas que aplicamos, la forma en que vimos cada uno de los temas, si te fueron claros los temas y la música.

_____
_____
_____
_____
_____

Podrías dar un comentario o sugerencia a la Facilitadora

_____
_____
_____
_____
_____

IV.- Cartas Compromisos para el cuidado de su persona realizadas por lo integrantes del grupo.

1.- LUCIA

Yo Lucy **me acepto** como soy, **me quiero** y **me cuida** y por lo tanto, **no permitiré que te lastimen** situaciones que no puedas solucionar, te quiero como eres, tal cual eres, con tus errores y tus aciertos.

2.-MARIELENA

Carta a mi vientre, **yo te protegeré** de la comida chatarra, no me dejare influenciar, ni me dejare llevar por el estrés; es el que me provoca hambre y depresión, no trataré de componer el mundo, mejor trato de mejorar el mío.

3.- DALIA

Yo me comprometo a **cuidarme y darme el tiempo** que merezco y que por varias circunstancias no lo he tomado, teniendo el cuidado de no herir a las personas que estén a mí alrededor.

4.- GRACIELA

Yo me comprometo también a que **me voy a querer mas**, no dejare que nadie vuelva a hacerme daño, ni rechazarme, **voy a mostrarme mas segura,** menos vulnerable ante los demás, yo voy a demostrar que me quiero para que los demás me quieran mas y me acepten como soy. Voy a cuidar a mis e hijas a que entiendan lo que vivo en este momento, y yo voy a demostrarles que me preocupo por ellos igual y que a todos los amo de la misma manera.

5.- GABRIELA

Querido cuerpo mío de Gaby, te agradezco todo lo fuerte que eres, yo voy a tratar de **descansarte, alimentarte** sanamente, hacer ejercicio, hidratarte y mantenerte en equilibrio porque quiero que me dures mucho tiempo.

6.- BRENDA

Hola Brenda, yo me comprometo a **no dejar que la gente te lastime o yo lastimarte a ti,** te voy a cuidar, en especial con lo que comes porque te gusta mucho

el picante y después te quejas de que te arde el estomago, por otra parte, te voy a poner tapones en los oídos para que no oigas los comentarios que hacen para dañarte, recuerda que solo nos tenemos la una a la otra y aunque algunas cosas te afecten debes de recordar que lo que no te mata te hace mas fuerte.

7.- MARGARITA

Yo Margarita **voy a cuidarme** mas, hacer ejercicio, comiendo mas sano, Mari, yo te voy a cuidar de personas que te quieran lastimar

8.- SARA

Sara ya no quiero que me estén mandando y diciendo que haga, ni que me digan lo que debo de hacer, **no quiero que me griten** porque estoy harta siempre les ayudo y de ningún modo les doy gusto.

9.- ANGEL

Voy a hacer ejercicio para que mi salud este en mejores condiciones generales, voy a **tomarme un tiempo diario para relajar mi mente.**

10.- CARMEN

Yo Carmen voy a **cuidar que nadie me grite**, que nadie me humille, que voy a cuidar que no me enoje tanto, a cuidar a ser feliz, no regañar tanto, ser diferente con toda mi familia.

11.-LORENA

Me comprometo a **cuidarme, no permitiendo que me dañen o me falten en mi persona**, me voy a **dar la oportunidad de quererme y demostrármelo**, evitar lo que me perjudica física o emocionalmente: con cariño yo misma

12.- MIGUEL

No me gusta mi cara

13.- ESPERANZA

Carta hacia mi panza, bueno pues, hay momentos en que no me gusta verla porque estoy muy gordita y eso me hace sentir mal, pero sé **que el no estar así es mi decisión** pues **para aceptarte es necesario que te cuide y lo voy a hacer**, puesto que sé que **en mí está la decisión. Te voy a cuidar y no voy a dejar que nadie te lastime,** pero se que para eso **yo no te tengo que lastimar**, así es que desde hoy en vez de avergonzarme al verte voy a decir que por algo estás y que eso es lo que me hace mejor y diferente.