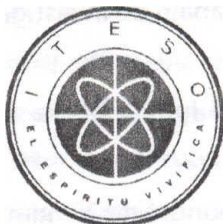


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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

**TALLER DE AUTOESTIMA IMPARTIDO A UN GRUPO DE
TRABAJADORES DE UN CENTRO DE ESPIRITUALIDAD**

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

LIC. JOSÉ LUIS JIMÉNEZ ALCALÁ

**DIRECTORA DE TESIS
DRA. GABRIELA MA. SIERRA GARCÍA DE QUEVEDO**

**COMITÉ LECTOR
MTRA. ANA MARÍA TAPIA OROZCO
MTRA. LOURDES QUIROZ MIRANDA**

TLAQUEPAQUE, JALISCO, 24 DE AGOSTO DE 2009

Dedicatoria

A quienes andan en busca de paz interior sin saber por dónde comenzar. Por sus años invertidos buscando en el lugar equivocado.

A mis padres, cuyo amor creo haber comprendido en su totalidad hasta haber cursado la Maestría en Desarrollo Humano. Pues “el que no te hayan amado de la manera que tú esperabas, no significa que no lo hayan hecho con todo su ser.”

Agradecimientos

Al Dios vivo, al Dios de Jesucristo, quien por su gratuidad me ha impulsado siempre a sanar mi corazón. Y por haberme llevado a elegir una Orden religiosa cuyo carisma sugiere una interminable búsqueda interior.

A cada uno de mis profesores de la Maestría, por su aporte a mi crecimiento y por permitirme descubrir la necesidad de la disciplina para poder lograr mi desarrollo. De manera especial a Gaby Sierra por su tiempo y dedicación, así como su cercanía y disponibilidad.

A los frailes Carmelitas Descalzos, por su compañía fraterna a lo largo de todos estos años de opción consagrada.

Resumen

En mi tesis cuyo trabajo consistió en aplicar un taller de autoestima a un grupo de trabajadores de un centro de espiritualidad (CESP) me propuse el objetivo de propiciar que estos tomen mayor conciencia de su propia autoestima a partir del reconocimiento de sus experiencias familiares con el fin de que mejoren sus relaciones intra e interpersonales.

Del total de 18 trabajadores que colaboraban en el CESP, sólo 12 personas aceptaron participar en el taller, ya que la asistencia no era obligatoria.

De los 12 participantes al taller, 7 eran mujeres y 5 hombres, cuyos rangos de edad variaban de los 23 a los 53 años. Todos ellos pertenecían a una clase socioeconómica baja, y vivían en zonas populares de la ciudad, como Santa María Tequexpan, Sta. Margarita, Rancho Nuevo, Arroyo Seco, Colinas de Atemajac, Loma Bonita Ejidal, La Teja, y Sta. María Tepetitlán. Su nivel de estudios era de secundaria, con excepción de una de ellas, que en esos momentos estaba estudiando la preparatoria.

La metodología que empleé fue análisis cualitativo en cuanto que partí de las respuestas propias de los participantes y de su propia vivencia, ya que ellos son los únicos que realmente pueden evaluar el cambio que hubo en ellos mismos.

Asimismo, hice uso de una observación participante, en la que busqué constatar los cambios que ellos reportaban de sí mismos

Tuve como punto de partida mi pregunta de análisis: ¿Es posible propiciar crecimiento de auto estima en las personas, a lo largo de un taller de diez sesiones, que parta de sus experiencias familiares para que mejoren la calidad de sus relaciones intra e interpersonales?

En conclusión, me di cuenta de que la metodología empleada sí dio el resultado esperado por mí, de hecho veo actitudes y cambios significativos. Reconozco que veo más de lo que creí podría esperar. Esto sin dejar de reconocer que el método que usé es perfectible.

No sólo valoraron y reconocieron el cambio que empezó a darse en sí mismos, sino que querían continuar con ese cambio. Hubo quien expresó: “también lo llevo a mi

familia, a mis hijos". Con lo cual, al mismo tiempo, la persona está siendo promotora de su propio deseo de que "todo esto trascienda".

Me parece que esto fue un logro importante, aunque no lo tenía contemplado en ese momento, la necesidad en algunos de ellos de no quedarse con lo aprendido sólo para sí mismos, ya que manifestaron el deseo de hacerlo llegar a otros; lo cual se puede interpretar como un compartir "la propia experiencia para ayudar a otros como sucedió conmigo".

Los resultados no se dieron sólo en la percepción de cambios respecto de sí mismos, sino también en percibir cualidades y cambios en los demás, y la capacidad de expresarlo.

Mis conclusiones son que me di cuenta de lo importante que es soltar el control rígido y adaptar las sesiones a las necesidades de las personas. Por otro lado, al ser personas que no tienen posibilidades económicas para pagar cursos de este tipo, consideré importante brindarles el acceso a este tipo de espacio, así como la oportunidad de que pudieran aprovecharlo al máximo.

Con el paso de las sesiones, los participantes fueron dejando a un lado barreras y obstáculos para comenzar a abrirse ante los demás, llegando a aportar experiencias de vida muy fuertes

Por lo anterior, considero que la "tendencia actualizante" puede comenzar a ser real al comenzar a trabajar la propia estima, y la autoestima, por ser proceso de vida entera, implica estar continuamente tendiendo a la propia actualización.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. PROYECTO DE INTERVENCIÓN	5
1.1 Antecedentes	5
1.1.1 Antecedentes personales	5
1.1.2 Antecedentes de la situación	7
1.1.3 Contexto de la población	10
1.1.4 Características de la población	11
1.1.5 Detección de necesidades	13
1.2 Planteamiento y justificación de la intervención	14
1.3 Objetivos de la intervención	15
1.3.1 Objetivo General	15
1.3.2 Objetivos específicos	15
1.4 Plan de acción	16
1.4.1 Desarrollo del plan	16
1.4.2 Material didáctico	18
1.4.3 Cronograma de actividades	19
1.5 Trabajo de campo	20
1.5.1 Recolección de datos	21
1.5.2 Narración de la intervención	22
CAPITULO II. MARCO DE REFERENCIA	31
2.1 Pensadores existencialistas	31
2.1.1 Martín Buber (1878–1965)	31
2.1.2 Karl Jaspers (1883–1969)	33
2.1.3 Martín Heidegger (1889–1976)	34
2.1.4 Jean–Paul Sartre (1905–1980)	36
2.2 Psicólogos humanistas	38
2.2.1 Carl Rogers	38
<i>Teoría del sí mismo</i>	38
<i>Tendencia actualizante</i>	39
<i>Actitudes de la relación de ayuda</i>	41
2.2.2 Abraham Maslow	42
2.2.3 Rollo May	45
2.3 Concepto de autoestima y sus fuentes	47
2.3.1 Conceptos	48
2.3.2 Fuentes de la autoestima	49
Fuentes externas de la autoestima (Branden, 2004: 191–328)	49
La familia: es la familia la que aporta al niño:	49
Seguridad básica	49
Amor	49
Aceptación	49
Respeto	50

Visibilidad -----	50
Elogio y crítica -----	50
Manejo de errores -----	51
Necesidad de estructura -----	51
La sociedad -----	51
La autoestima en las escuelas-----	52
Filosofía educativa sugerida-----	52
Autoestima del maestro -----	52
La autoestima y el trabajo-----	53
La autoestima y la cultura-----	53
2.3.2.2 Fuentes internas de la autoestima (Branden, 2004: 79–180) -----	54
La práctica de vivir conscientemente -----	54
Práctica de la aceptación de sí mismo -----	55
Práctica de la responsabilidad de sí mismo -----	55
Práctica de la autoafirmación -----	56
Práctica de vivir con propósito -----	56
Práctica de la integridad personal-----	56
 CAPITULO III. ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN.....	59
3.1. Planteamiento y justificación del análisis -----	59
3.2 Preguntas de análisis -----	59
3.3 Método del análisis -----	60
3.4 Sistematización y análisis de datos -----	60
 CAPÍTULO IV. RESULTADOS	63
4.1 Método que utilicé para facilitar -----	63
4.1.1 Como facilitador, poner en práctica la aceptación -----	63
4.1.2 Confrontación con la teoría-----	67
4.1.3 Compartir desde su experiencia-----	68
4.1.4 Auto confrontación entre los participantes -----	68
4.1.5 Enfatizar la importancia de la reflexión -----	70
4.2 Logros que obtuve en las sesiones -----	70
4.2.1 Cumplir con las exigencias del trabajo para poder asistir al taller -----	71
4.2.2 Aplicación de lo aprendido en su vida personal -----	71
4.2.3 Aplicación de lo aprendido en su vida familiar -----	72
4.2.4 Cambios en la percepción de sí mismos de las demás personas-----	73
4.2.5 Confianza en sus recursos para tomar decisiones-----	74
4.3 Corroborar la teoría de autoestima citada en el marco teórico con los logros obtenidos -----	76
4.3.1 Toma de decisiones personales-----	77
4.3.2 Reconocimiento del proceso de apropiación -----	77
4.3.3 Reconocimiento de la fuerza interior -----	78
4.3.4 Respeto a las necesidades, valores y sentimientos personales -----	79
4.3.5 Valoración de sí mismos y de su propia historia-----	81
4.3.6 Conciencia de futuro, sueños, esperanzas -----	83
 CAPÍTULO V. DISCUSIÓN.....	85

5.1	Discusión con los pensadores existencialistas del marco teórico -----	85
5.1.1	Martín Buber -----	85
5.1.2	Karl Jaspers-----	86
5.1.3	Martín Heidegger -----	87
5.1.4	Jean-Paul Sartre -----	88
5.2	Discusión con los psicólogos humanistas del marco teórico-----	90
5.2.1	Carl Rogers -----	90
5.2.2	Abraham Maslow -----	91
5.2.3	Rollo May -----	93
5.3	Discusión con los conceptos de autoestima -----	96
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES		99
6.1	Acerca de la metodología -----	99
6.2	En relación al proceso de autoestima -----	100
6.3	Relación autoestima-tendencia actualizante-----	100
6.4	Aprendizajes personales -----	104
CAPÍTULO VII. PROPUESTAS		107
7.1	A la Institución -----	107
7.2	A las personas que estuvieron en el taller-----	108
BIBLIOGRAFÍA		109
ANEXOS		111
APÉNDICES		125

Introducción

El presente trabajo es un análisis reflexivo de la intervención que realicé con los trabajadores del Centro de Espiritualidad (CESP)¹ en Tlaquepaque, Jalisco, del 21 de febrero al 6 de mayo de 2006. Consistió en un taller de autoestima, ya que conforme estudiaba la Maestría en Desarrollo Humano, me fui dando cuenta de que sería muy oportuno promover una experiencia de crecimiento y capacitación para los trabajadores, debido a que había detectado algunos problemas de comunicación que afectaban las relaciones entre ellos, derivados de la poca valoración que cada uno tenía de sí mismo, lo cual provocaba conflictos y malos entendidos. Me parece que cuando una persona no tiene una sana valoración de sí, suele percibir las actitudes y/o comentarios externos como ofensivos o agresivos, incluso, aumentando sus propias heridas históricas y creando monstruos imaginarios con los cuales piensa y decide su manera de responder ante lo que percibe como una ofensa a su persona.

Las actitudes y comentarios que hacían los trabajadores me hacían pensar que se trataba de un diferente nivel de autoestima en cada uno. En algunos de ellos, la manera optimista de percibir los comentarios de terceros, así como las actitudes que tomaban ante los mismos, me hicieron creer que la causa era que tenían una autoestima más sana en comparación con aquellos que reaccionaban con agresiones, comentarios vengativos, etc. ante los comentarios de otras personas.

De mi observación del nivel bajo de autoestima en la mayoría de los trabajadores y una posible mejoría en la de aquellos que tenían una autoestima más sana, aunado a la responsabilidad del desempeño de los trabajadores en el CESP, la necesidad escolar de realizar una intervención, así como mi propia inquietud personal por realizarla con personas de bajo nivel socioeconómico, se derivó la posibilidad de ofrecer un taller que propiciara la capacidad de tener mayor conciencia de su propia autoestima y, a partir de esto, facilitar en ellos el deseo de superarse y de mejorar sus relaciones intra e interpersonales. Por lo que diseñé un taller con el deseo de que estas

¹ El CESP es una casa de espiritualidad en la cual se realizan retiros que pretenden dar a conocer el carisma de la contemplación, propio de la Orden del Carmelo Descalzo.

personas fueran más conscientes de sus actitudes y de las causas que les llevaban a actuar de determinada manera y de que aprendieran a valorarse y quererse como son, a crecer en responsabilidad respecto a sí mismos, para que pudieran vislumbrar lo que quieren hacer con su vida, así como mejorar su manera de relacionarse consigo mismos y con los demás.

Así es como en el capítulo I de este trabajo expongo el proyecto de intervención, y cómo fue el proceso que se llevó a cabo con los trabajadores del Centro de Espiritualidad (CESP), a través de este “Taller de autoestima”.

En el capítulo II, recupero los conceptos teóricos que sustentaron la intervención. Desde la psicología humanista, cito autores que aportan gran riqueza al tema, y que de hecho son fundamentales, como Carl Rogers y Abraham Maslow, así como los filósofos existencialistas Martin Buber, Karl Jaspers, Martin Heidegger y Jean–Paul Sartre. Para el desarrollo del tema de la autoestima, me basé en autores como Nathaniel Branden y Carl Rogers, quienes me ayudan a explicar los factores internos y externos que la fomentan. Elaboré también un mapa teórico con los constructos de dichos autores, que enriquecen y respaldan el tema de la autoestima desde diferentes perspectivas.

En el capítulo III, presento el análisis de la intervención planteando la pregunta que pretendo responder con mi intervención. Expongo también el método de análisis de datos que utilicé en el taller.

En el capítulo IV, expongo los resultados obtenidos para responder a la pregunta: ¿cuál fue el proceso de cambio de los participantes? Exponiendo el método que utilicé para facilitar, los logros obtenidos en cada sesión, y la relación de todo lo anterior con la teoría de la autoestima.

En el capítulo V, realizo una discusión entre los autores con los cuales armé el marco referencial y mi experiencia adquirida en el taller.

En el capítulo VI, presento las conclusiones, hago un encuadre acerca de la metodología empleada, expongo algunas conclusiones en relación al proceso de autoestima y la relación de cada uno de los pilares de la autoestima con la tendencia actualizante, así como mis aprendizajes.

En el capítulo VII, presento algunas propuestas tanto para la institución como para las personas que tomaron el taller.

CAPÍTULO I. PROYECTO DE INTERVENCIÓN

1.1 Antecedentes

1.1.1 Antecedentes personales

Soy el noveno de doce hermanos de una familia tradicional en cuanto a su estructura, es decir padre, madre e hijos, pero también tradicional en cuanto a la formación de valores humanos y religiosos, con énfasis en la jerarquía familiar.

Los valores inculcados dentro de la familia, el hecho de no sentir mi lugar dentro de ella, así como una relación problemática padre-hijo, me llevaron a tomar ciertas actitudes de rechazo e inconformidad a la autoridad, obteniendo la misma respuesta de rechazo; de tal manera que esta situación me llevó a crecer sintiéndome carente de bases que sostuvieran mi autoestima y mi seguridad. A partir de estos sentimientos, es que se despertó en mí la necesidad de buscar estar satisfecho conmigo mismo. No sabía cómo ni por dónde comenzar a trabajar para empezar a sanar el estado en que me encontraba, pero sí tenía claro que quería y debía buscar la manera de enriquecer a mi persona, a mi espíritu, para aprender a disfrutar y valorar todo cuanto era y tenía, y con ello poder mejorar la calidad de mi forma de relacionarme conmigo mismo y con los demás.

Me tomó mucho tiempo comenzar a palpar ese sueño, sueño que me llevó a tomar la decisión de un cambio de estilo de vida. Desde la adolescencia, creí que a partir de tener estudios universitarios y comenzar a desarrollar mi vida laboral, iba a encontrar la respuesta a ese sueño, razón por la cual estudié la licenciatura en informática administrativa en la Universidad Autónoma de Guadalajara, y una vez terminados estos estudios, comencé a ejercer mi carrera; sin embargo, ese tiempo de trabajo fue el decisivo para dar el paso a la búsqueda de crecimiento personal y afectivo, debido a que no me sentía satisfecho personalmente. Me di cuenta de que la manera en que creí que encontraría mi propio crecimiento y la satisfacción personal no estaba siendo la más sana, ya que me seguía sintiendo insatisfecho pues el trabajo interior no lo había comenzado.

Continuando en esa búsqueda llegué a la vida religiosa, esperando encontrar en ésta mi respuesta.

Para mi sorpresa, fue aquí donde comencé, finalmente, a dar poco a poco respuesta a mis dudas interiores respecto a mi persona, mis capacidades afectivas, relacionales y prácticas; y digo para mi sorpresa, porque entré dudando si así sería. Siento necesidad de decir que mi proceso continúa y deseo continuarlo toda mi vida.

Actualmente pertenezco a la Orden del Carmelo Descalzo, a la cual ingresé en el verano de 1992; pasé por nueve años de formación antes de ordenarme sacerdote en el 2001. Como tal he vivido en los conventos del Santo Desierto de Tenancingo, estado de México por tres años; en el templo del Carmen en Puebla, Puebla, por cinco meses, y en el Centro de Espiritualidad (CESP) de Guadalajara, Jalisco, durante los últimos dos años y medio.

Dado que el carisma de esta Orden religiosa es, principalmente, la oración contemplativa, la vida fraterna en común y el servicio apostólico e implica una búsqueda interior continua —lo cual me lleva a enriquecer los conocimientos adquiridos en la universidad, con los estudios propios de la formación religiosa como la filosofía y la teología, y viceversa—, me interesé en buscar la manera de profundizar en dicho carisma a partir de la comprensión de la emocionalidad humana, con toda la historia personal del individuo como origen e impulso del crecimiento interior.

Tratando de hacer vida esta necesidad de trabajar mi emocionalidad, comencé a buscar maestrías relacionadas con el tema, y de entre varias opciones opté por la Maestría en Desarrollo Humano del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).

Mi experiencia en la maestría me ha hecho confirmar mi percepción de que para lograr un auténtico desarrollo espiritual necesito partir del trabajo de mi historia personal con mis heridas, ya que emocionalidad y espiritualidad son aspectos de mi ser humano que viven entrelazados y se afectan mutuamente para bien o para mal. Constató que las personas que trabajan su historia personal, sanan heridas de su infancia propias de la convivencia, tendrá mejores capacidades para auto trascenderse; de lo contrario, por mucho esfuerzo que hagan, sus mismas heridas y bloqueos pueden encerrarles en sus dolores no superados, limitando, a su vez, una sana espiritualidad.

Por otro lado, sé que para responder a las demandas de este tiempo tan agitado en el que se corre más que vivir, necesito estar actualizado para responder a las necesidades de los hombres y mujeres de nuestro tiempo. Por esto, tengo el deseo y, más aún, empeño en lo que en la vida religiosa llamamos “formación continua”, lo cual se refiere a estar siempre preparándome, en el área de mi interés, con la intención de no quedarme rezagado, pues el tiempo presente busca respuestas concretas a sus preguntas también concretas:

La formación permanente... es una especie de atención cada vez mayor a la voz de Dios que nos habla de nuevas formas, a través de los cambios de la historia. Formación continua significa mayor fidelidad a nuestro carisma [...]

La formación continua se ha hecho indispensable a causa de los continuos cambios culturales. Es posible y será sólo si el religioso asume el compromiso de actualizarse en todo lo que es importante para su vida religiosa y apostólica. Esta actualización doctrinal y profesional comprende la profundización bíblica y teológica, el estudio de los documentos del magisterio universal y particular, un mayor conocimiento de la cultura de los lugares en los cuales se vive y se trabaja la superación profesional y técnica si existe motivo, etc. (Sede del Gobierno General, 1992: 129-130).

En el caso de este trabajo, la “formación permanente” se tradujo en mi interés por ofrecer un taller que ayudara a los trabajadores del CESP en su formación emocional–humana.

1.1.2 Antecedentes de la situación

Para dar a conocer los fundamentos teóricos de mi vida consagrada recurro a las Constituciones de la Orden del Carmelo Descalzo:

- a) Abrazamos la vida religiosa, “en obsequio de Jesucristo”, apoyándonos en el común destino [...]

- b) Nuestra vocación es fundamentalmente una gracia que nos impulsa, en una comunión fraterna de vida, a la misteriosa “unión con Dios” por el camino de la contemplación y de la actividad apostólica indisolublemente hermanadas al servicio de la Iglesia.
- c) Estamos llamados a la oración, que, alimentada con la escucha de la Palabra de Dios y la liturgia, nos conduce al trato de amistad con Dios, no sólo cuando oramos, sino cuando vivimos...
- d) Pertenece al mismo ser de nuestro carisma penetrar de celo apostólico la oración y toda la vida consagrada, trabajar de distintas maneras en servicio de la Iglesia y de los hombres, para que de verdad “la acción apostólica dimane de la íntima unión con Cristo”, más aún, aspirar a la sublime forma de apostolado que fluye de la plenitud del “estado de unión con Dios”.
- e) Pretendemos realizar ambos servicios, el contemplativo y el apostólico, formando una comunidad fraterna [...] (Sede del Gobierno General, 1986: 36-37).

Lo anterior expresa las bases de las características de mi estilo de vida: vida interior, vivencia del carisma de esta Orden religiosa y, muy importante en este mi caso, el trabajo que estoy llamado a realizar en la conventualidad que se me asigne en turno, que consiste en difundir lo que vivo al interior: la contemplación. Esta difusión la hacemos de varias maneras: ya sea mediante retiros dirigidos a distintas personas como parejas de casados, parejas que se encuentran en la etapa del noviazgo, a jóvenes, adolescentes, ciertas empresas, entre otros. Tenemos también algunos centros de difusión de los valores humanos, además de templos y una Misión en la sierra norte de Puebla (Hueytlan) con indígenas totonacos.

Soy religioso y sacerdote, por ello recorro a una encíclica de Juan Pablo II sobre el deber del sacerdote, para expresar el compromiso interior o personal a que me siento llamado:

Dios llama siempre a sus sacerdotes desde determinados contextos humanos y eclesiales [...] a los cuales son enviados para el servicio [...]

Hay una fisonomía esencial del sacerdote que no cambia: el sacerdote de mañana, no menos que el de hoy, deberá asemejarse a Cristo [...] El presbítero del tercer milenio será el continuador de los que han dado vida a la Iglesia (Juan Pablo II, 1992: 10-11).

La vocación sacerdotal es fundamentalmente una gracia que impulsa, en una *comunidad fraterna* de vida, a la misteriosa “unión con Dios” por el camino de la *contemplación* y de la *actividad apostólica* indisolublemente hermanadas al servicio de la Iglesia.

Es un llamado a la oración, que, alimentada con la *escucha de la Palabra de Dios* y la liturgia, conduce al trato de amistad con Dios, no sólo cuando se ora, sino cuando vivimos, es decir, estamos invitados a llevar a la vida, en cada acto y trato con los otros, los frutos de la vida de relación con Dios mediante la oración.

Pertenece al mismo ser de nuestro carisma penetrar de celo apostólico la oración y toda la vida consagrada, trabajar de distintas maneras en servicio de la Iglesia y de los hombres y mujeres, para que de verdad “la acción apostólica dimane de la íntima unión con Cristo”, más aún, aspirar a la sublime forma de apostolado que fluye de la plenitud del “*estado de unión con Dios*”.

Los frailes y sacerdotes de la Orden del Carmelo Descalzo pretendemos realizar ambos servicios, el contemplativo y el apostólico, formando una comunidad fraterna.

Lo que llamamos *comunidad fraterna* ha contribuido a que valoremos vivir como en familia en un ambiente en el que compartimos la vida, aunque éste es un valor que yo ya había adquirido en mi familia de origen, lo que a su vez me ha favorecido poder crecer en respeto hacia las personas con quienes vivo. Me es necesario decir que esto en ocasiones no me ha sido fácil, ya que he vivido con personas con diferentes tipos de personalidad, y quizá con algunos de ellos no hubiese establecido relación de no ser porque estamos compartiendo la vida diaria.

Por otro lado, la *oración contemplativa* ha contribuido en mi autoexploración, porque al ser un camino de búsqueda interior, he descubierto cualidades, puntos débiles, aspectos a superar, etc. Este descubrimiento es un punto medular, porque me ha permitido darme cuenta de varias cualidades antes desconocidas, aunque también he aprendido a reconocer mis debilidades. Y me doy cuenta de que sigo en el camino.

Lo que conlleva la *escucha de la Palabra*, es un continuo evaluarme a la luz de los valores propuestos en ella.

Lo que llamamos, nosotros los religiosos de vida consagrada, *estado de unión con Dios*, es exhortación a no limitarse a vivir de manera intimista, sino estar atentos a lo que está pasando afuera en el mundo en que vivimos, como injusticias, hambre, narcotráfico, diferencias sociales, entre otros.

En resumen y de manera más personal, hago un repaso de mi vida y me doy cuenta del proceso y desarrollo a lo largo de esta y descubro el estado en que me encontraba hace años, mi manera de percibir la vida, mi actitud ante la misma y me asombra darme cuenta de mi realidad; es decir, me asombra darme cuenta de quien fui, de cómo fui, de lo que esperaba de la vida, etc.

Y a pesar de que se trata de mi existencia no deja de asombrarme el cambio percibido en mí por mí mismo. Me doy cuenta de la importancia que han tenido cada una de las personas con quienes he tratado, sobre todo las que han influido de manera directa en mí. Reconozco también el significado de los acontecimientos que me hicieron o forzaron a tomar decisiones trascendentes incitándome a la búsqueda de crecimiento. Y en esa búsqueda continuo, esperando de mí el mantenerme en ella por el resto de mis días.

1.1.3 Contexto de la población

Las motivaciones personales para iniciar este proyecto fueron, primero, darme cuenta de que para poder lograr en mí una espiritualidad que en verdad me permitiera trascender, era necesario, antes, sanar mi historia personal, de lo contrario mi espiritualidad se convertiría en “buena intención” para encontrar la paz, lo que muy posiblemente se trataría de aislamiento y no de vida interior en proceso de crecimiento.

Y la segunda razón es que, al creer que para lograr crecer en espiritualidad es necesario profundizar en la historia personal, y por mi interés por el crecimiento de los empleados del CESP, diseñé el taller con la intención de facilitar en ellos una mayor

toma conciencia de su propia autoestima a partir de las experiencia familiares, para mejorar sus relaciones intra e interpersonales.

Este objetivo lo divido para hacerlo alcanzable:

1.- propiciar que estas personas sean más conscientes de sus actitudes y de las causas que las originan.

2.- que aprendan a valorarse y amarse como son.

3.- que crezcan en responsabilidad respecto a sí mismos.

4.- que a partir de esto comiencen a vislumbrar lo que quieren hacer con su vida.

5.- mejorar en su manera de relacionarse consigo mismos y con los demás.

La forma en que el Centro de Espiritualidad ha dado atención humana a sus trabajadores ha sido muy variada, desde charlas personales, hasta la formación escolar para aumentar el nivel académico de los trabajadores; sin embargo, una formación meramente emocional–humana no se había dado anteriormente, debido a múltiples causas, como no haber sido conscientes, dentro del CESP, de esta necesidad de los trabajadores, e incluso que los mismos trabajadores tampoco habían expresado esta necesidad.

Por lo anterior, percibí que los trabajadores del CESP eran personas necesitadas de crecimiento en su autoestima como fundamento para comenzar a conocerse. Y me empeñé en ir creándolo de acuerdo al desempeño de ellos en cada sesión.

1.1.4 Características de la población

La organización del CESP requiere de la colaboración de varios trabajadores, además de mi trabajo como administrador general del Centro para su funcionamiento. Durante el tiempo que estuve trabajando con ellos, a partir de febrero de 2004, detecté problemas en las relaciones entre los mismos trabajadores derivados de la poca valoración que cada uno tenía de sí mismo, lo cual provocaba conflictos y malos entendidos. Considero que cuando una persona no tiene una sana valoración de sí, suele percibir las actitudes y/o comentarios externos como ofensivos o agresivos, incluso, aumentando sus propias heridas históricas y creando monstruos imaginarios

desde los cuales piensa y decide su manera de responder ante lo que percibe como una ofensa a su persona. Esta situación laboral me hizo darme cuenta de la necesidad de hacerles saber las posibles causas que originaron su manera de percibir su entorno incluidas las personas y la calidad de su relación con las mismas, iniciando con un taller a manera de introducción en el tema de la autoestima en su vida.

Del total de 18 trabajadores que colaboraban en el CESP, sólo 12 personas aceptaron participar en el taller, ya que la asistencia no era obligatoria.

De los 12 participantes al taller, 7 eran mujeres y 5 hombres, cuyos rangos de edad variaban de los 23 a los 53 años. Todos ellos pertenecían a una clase socioeconómica baja, y vivían en zonas populares de la ciudad, como Santa María Tequepexpan, Sta. Margarita, Rancho Nuevo, Arroyo Seco, Colinas de Atemajac, Loma Bonita Ejidal, La Teja, y Sta. María Tepetitlán. Su nivel de estudios era de secundaria, con excepción de una de ellas, que en esos momentos estaba estudiando la preparatoria.

A continuación daré una breve descripción de cada uno de los participantes cuyo nombre es un seudónimo para conservar su privacidad:

1. Juan, de 26 años de edad, es casado y tiene dos hijos; trabaja como jardinero.
2. Pepe, de 36 años, es divorciado y tiene dos hijos; trabaja como ayudante de cocina.
3. Donato, de 31 años de edad, es soltero, vive con su madre y un hermano, y declaró que ambos dependen económicamente de los ingresos que percibe como responsable de cocina.
4. Fernando, de 35 años de edad es divorciado y separado por segunda vez, y tiene 5 hijos. Se desempeña como encargado del mantenimiento hidráulico, eléctrico y mecánico dentro del CESP.
5. Filemón, de 50 años, está casado por tercera vez; tiene a su cargo preparar los montajes de los salones según la necesidad del grupo que ocupe el lugar.
6. Viviana, de 43 años de edad, es divorciada y con dos hijos a su cargo; trabaja en la oficina de recepción.

7. Martha, de 42 años de edad, tiene 4 hijos y se encuentra separada del esposo; trabaja en intendencia.
8. Cecilia, de 36 años, es divorciada con dos hijos; trabaja en lavandería.
9. Norma, de 43 años de edad, es viuda y tiene tres hijos; trabaja en intendencia.
10. Enedina, de 53 años, es divorciada con 5 hijos; trabaja en intendencia.
11. Jimena, de 37 años, es divorciada y tiene un hijo; trabaja en relaciones públicas.
12. Bertha, de 25 años de edad, es soltera; trabaja en intendencia y con sus ingresos se paga los estudios de preparatoria.

1.1.5 Detección de necesidades

En entrevistas personales con algunos de ellos, por cuestiones laborales y por comentarios de pasillo que se dieron espontáneamente, me fui dando cuenta, por sus propios comentarios y la calidad de estos, así como por la manera de expresarse de sí mismos y de los otros, de la baja valoración que tenían de sí. En estas entrevistas mencionaron la forma en que habían sido tratados en casa durante su infancia, especificando que habían sufrido maltratos físicos y emocionales de parte de sus padres y/o hermanos, añadiendo también la situación socioeconómica de la familia como factor que contribuyó a su situación familiar de desarmonía. Algunas de las señoras divorciadas expresaron haber sido mujeres maltratadas por sus maridos; uno de los señores divorciados se divorció porque se reconoció homosexual. Estas situaciones han generado que tengan una baja valoración de sí mismos, y que vivan los resultados de esta baja valoración, como son las carencias afectivas, la incomprensión hacia otros, soledad, aislamiento, entre otros.

En general, dentro del CESP se percibía un ambiente de trabajo agradable y sano entre los trabajadores, aunque no faltaban las rencillas provocadas por diferencias y malos entendidos. A través de la observación, pude constatar que se trata de personas responsables y trabajadoras, ya que cumplían con sus deberes en sus áreas de trabajo; sin embargo, aunque cada uno realizaba las labores que le correspondían, no sabían trabajar en equipo, pues eran muy celosos de sus actividades y no permitían que nadie interfiriera con sus labores o prestarse a ayudar a los demás, además de que se daba mucho el hablar mal unos de otros.

Por esta situación observada es por lo que decidí formar este taller para trabajar con estos colaboradores, con la intención de ayudarles a darse cuenta de que hay otras maneras de vivir más liberadoras que les permitiesen comenzar a conocerse más.

1.2 Planteamiento y justificación de la intervención

Los trabajadores del Centro de Espiritualidad son personas con valores morales propios de nuestra sociedad tapatía, como trabajo, honestidad, familia, virginidad, esfuerzo, etc., valores que percibí en el trato laboral con ellos, y que manifestaban a través de sus palabras y/o actitudes.

Sin embargo, considero que también están muy influenciados por los antivalores del capitalismo, como el consumir sin control, valorar a quien tiene más, considerar positivamente a quien produce y eliminar a quien no lo hace. Dada su situación socioeconómica de bajos recursos, les afecta el peso de saberse no capaces de consumir lo que dicho sistema consumista les ofrece. Esta situación es heredada de su familia de origen, con repercusión en su propia valoración y percepción de la vida.

Tratando de atender en parte su situación de baja autoestima y, muy importante, de desconocimiento sobre el origen de la misma y las consecuencias en su vida actual, pretendí promover que las personas comenzaran a ser más conscientes de su propia condición interior (historia, heridas, rencores, satisfacciones, etc.) y a tener una mejor valoración de sí mismas que les permitiera despertar el deseo de comenzar a manejar de una mejor manera su vida y relaciones para poder vivir en mayor armonía.

Aunado lo anterior a las malas relaciones entre los mismos trabajadores, así como sus propias historias de mala relación intrafamiliar, consideré que aplicar un taller de autoestima podría ser un buen inicio para ellos, porque incluiría el descubrimiento de la propia historia y el reforzar su persona mediante los seis pilares de la autoestima. Me di cuenta de lo amplio que puede ser el tema y de lo positivo que podría resultar aplicarlo en quienes trabajan en este Centro. Me motivó a hacer este taller el ver que estas personas no sabían o tenían claro qué es lo que sucedía con ellos, es decir, no tenían idea de por qué vivían con negativismo o cuál era la causa u origen de sus actitudes, a

pesar de que en ciertos casos expresaban no haber querido actuar como lo habían hecho.

Fue así como pensé en diseñar el taller, en el que se abordaran los principales temas de la autoestima, los cuales además de una breve explicación teórica, estuvieran acompañados de trabajos y/o ejercicios personales y grupales, con el fin de que los participantes los pudieran asimilar de mejor manera a través de la experiencia vivencial. En cada sesión procuré ahondar y tomar el tiempo que creí necesario para que los asistentes lograran apropiarse el tema estudiado.

1.3 Objetivos de la intervención

1.3.1 Objetivo General

Propiciar que los trabajadores del CESP tomen mayor conciencia de su propia autoestima a partir del reconocimiento de sus experiencias familiares con el fin de que mejoren sus relaciones intra e interpersonales.

1.3.2 Objetivos específicos

- Promover que los participantes del taller sean más conscientes de sus propias actitudes y de las causas u origen que los lleva a actuar de determinada manera.
- Facilitar que los participantes aprendan a valorarse y a quererse a sí mismos con sus luces y sombras, aciertos y errores.
- Lograr que los participantes reconozcan la responsabilidad que tienen de sí mismos y de su propia existencia.
- Facilitar que los participantes definan qué quieren hacer con su existencia, y la encaminen hacia donde su ser íntimo les llama.
- Lograr que los participantes se conozcan más a sí mismos en su forma de relacionarse consigo mismos y con los demás, y mejoren en su forma de relacionarse consigo mismo y con los otros.

1.4 Plan de acción

1.4.1 Desarrollo del plan

Debido a que el CESP es una casa de espiritualidad en donde los trabajadores interactúan y se relacionan por motivos laborales, y por haberme dado cuenta de que el trato entre ellos solía expresar descontento, rivalidades, comentarios a voz baja, consideré que trabajar la autoestima les podría ayudar a mejorar la calidad de sus relaciones.

Para esto recurrí al concepto de Rogers sobre la tendencia actualizante y lo relacioné con los conceptos sobre autoestima de Nathaniel Branden así como las fuentes internas y externas que la determinan, temas que se encuentran ampliados en el marco de referencia.

Inicio exponiendo el concepto de “tendencia actualizante”:

[...] Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo. Abarca no sólo la tendencia a satisfacer lo que Maslow denomina “necesidades deficitarias” de aire, alimentación, agua, etc., sino también a realizar actividades más generalizadas, como el desarrollo tendiente a la diferenciación creciente de los órganos y funciones, la expansión en función del crecimiento, la expansión de la eficacia mediante el uso de herramientas, la expansión y el mejoramiento a través de la reproducción.

Es importante señalar que la tendencia actualizante es el concepto fundamental que se postula en este sistema teórico y que es el organismo en su totalidad, el que presenta esa tendencia... (Rogers, 1967: 24–25).

. Resumo que dicha tendencia en el ser humano consiste en que la persona aprenda a crear las condiciones adecuadas para lograr que afloren dichas capacidades inherentes y pueda así ser autosuficiente, libre, auto explorador, etc.

Esbozo, con mis palabras, lo que concluyo es la relación entre autoestima y tendencia actualizante de la cual partí para la aplicación del taller: La tendencia actualizante no consiste en una actitud a despertar en la persona, la cual, una vez despierta, la

convierte en un ser con autoestima por el resto de sus días. Se trata más bien de un continuo e interminable proceso de vida en el cual la persona vive “actualizándose”; es decir, rescatando todo aquello que en su “aquí y ahora” le lleva a unificar, a integrar la idea o concepto de su “yo” con la experiencia de su organismo.

Me parece que definitivamente abarca los cuatro aspectos esenciales de la persona humana: físico, mental, afectivo-relacional y espiritual.

En el taller de autoestima que apliqué intuí que la tendencia actualizante no es un logro que implique llegar a un estado interior determinado de plenitud y satisfacción que se alcance de una vez y para siempre. Puesto que es “actualizante” implica estar una y otra vez descubriendo, redescubriendo, rescatando y valorando al fenómeno que está aconteciendo en presente, “aquí y ahora”. Fenómeno o experiencia que no es precisamente el que se dio ayer o aparecerá en un futuro. Lo que fue una gran necesidad de ayer puede ser que hoy resulte sin importancia y que en el futuro vuelva a ser relevante.

Lo importante es que cuando dicho fenómeno aparezca sea escuchado y atendido, lo cual equivale a estar “actualizándolo”, viéndolo a la luz de la nueva circunstancia, conciencia y postura ante la vida que adquiere la persona.

Como parte del plan consideré tomar como base de la metodología empleada las actitudes propuestas por Roger para tratar a un cliente:

Carl Rogers sugiere tres actitudes necesarias y suficientes del facilitador hacia el cliente: congruencia, consideración positiva incondicional y una comprensión empática. Diseñé el taller pretendiendo cubrir estas tres propiedades en mi forma de intervenir, dando mayor énfasis a la actitud de aceptación o consideración positiva incondicional porque estoy consciente de que es esta actitud la que más necesito desarrollar en mí.

Diseñé el taller, basándome en los seis pilares de la autoestima, según el libro de Nathaniel Branden. Sin embargo, cada sesión la preparaba conforme a los resultados que observaba en la sesión anterior, así acoplaba el tema de la sesión siguiente, e iba presentando los pilares de la autoestima, no en el orden en que los presenta Nathaniel Branden sino en función de las necesidades específicas del grupo, según el proceso que yo iba percibiendo.

El taller consistió en 10 sesiones, con una duración aproximada de una hora y media cada una, las cuales se realizaron de manera semanal de enero a mayo de 2006, e incluyeron temas y dinámicas relacionadas, distribuidas de la siguiente manera:

- 1ª sesión: Teoría sobre la autoestima, sus conceptos y fuentes externas e internas.
- 2ª sesión: Práctica de la aceptación de sí mismo.
- 3ª sesión: Valores.
- 4ª sesión: Vivir conscientemente.
- 5ª sesión: Dimensiones de la naturaleza humana: físico, mente, espíritu, afectividad.
- 6ª sesión: “Deber hacer” vs “el yo decido”.
- 7ª sesión: Práctica de la responsabilidad de sí mismo.
- 8ª sesión: Autoafirmación.
- 9ª sesión: Luz interior.
- 10ª sesión: Vivir con propósito.

El horario se adaptó según la disposición de tiempo de las personas involucradas, por lo que en ocasiones la sesión iniciaba a las 9:20 horas y terminaba a las 11:30 horas, y en otras ocasiones iniciaba a las 11:00 horas y terminaba a las 13:15 horas. Durante las sesiones, el tiempo se distribuyó de la siguiente manera:

- 10 minutos de introducción y/o conexión con el tema de la sesión anterior.
- 10 minutos para introspección–relajación.
- 50–70 minutos de tema y dinámica.
- 5–10 minutos de cierre.

1.4.2 Material didáctico

En la primera y en última sesión, se aplicó un test de “Autoevaluación sobre el nivel de autoestima” (ver Anexo 1), con el fin de conocer y que conocieran ellos mismos cómo estaba su autoestima al inicio y de qué manera cambió al finalizar el taller.

Asimismo, se realizó una revisión de los mismos tests con cada persona, para que pudieran autoevaluar su propio crecimiento (ver “Anexo 2. Nivel de autoestima”).

Para la concretización de las sesiones, utilicé presentaciones preparadas en Power Point, pizarrón, copias de ejercicios y dinámicas para uso de los participantes, pliegos de papel, marcadores, etc.

1.4.3 Cronograma de actividades

Fecha	Objetivo	Acciones	Recursos Necesarios	Programación del tiempo
Sesión 1 28-29 de Enero de 2006	Crear conciencia su propia autoestima, los orígenes de esta (en cada caso) Y despertar deseo de superación.	Charla introductoria	Presentaciones en Power point, copias de los ejercicios que realizarán los trabajadores	12:00
Sesión 2 27 de Febrero de 2006	Conocer la importancia de la aceptación de sí mismo (a).	Charla y dinámica-ejercicio	Salón, presentación en Power point y copias de las dinámicas	10:35 Conectar tema del día con el anterior. 10:40 Contactar consigo mismo. 10:50 Desarrollo tema. 12:20 Salida: ¿qué se aprendió? ¿Qué se llevan?
Sesión 3 6 de Marzo de 2006	Valores.	Charla y dinámica-ejercicio	Salón, presentación en Power point y copias de las dinámicas	10:40 Conectar tema del día con el anterior. 10:45 Contactar consigo mismo. 10:50 Desarrollo tema. 12:00 Salida: ¿qué se aprendió? ¿Qué se llevan?
Sesión 4 13 de Marzo de 2006	Vivir conscientemente.	Charla y dinámica-ejercicio	Salón, presentación en Power point y copias de las dinámicas	11:00 Conectar tema del día con el anterior. 11:05 Contactar consigo mismo. 11:10 Desarrollo tema. 12:10 Salida: ¿qué se aprendió? ¿Qué se llevan?
Sesión 5 20 de Marzo de 2006	Dimensiones de la naturaleza humana: físico, mente, espíritu, afectividad.	Charla y dinámica-ejercicio	Salón, presentación en Power point y copias de las dinámicas	11:00 Conectar tema del día con el anterior. 11:05 Contactar consigo mismo. 11:10 Desarrollo tema. 13:15 Salida: ¿qué se aprendió? ¿Qué se llevan?
Sesión 6 31 de Marzo de 2006	"Deber hacer" vs "el yo decido".	Charla y dinámica-ejercicio	Salón, presentación en Power point y copias de las dinámicas	09:40 Conectar tema del día con el anterior. 09:45 Contactar consigo mismo. 09:50 Desarrollo tema. 11:00 Salida: ¿qué se aprendió? ¿Qué se llevan?
Sesión 7 4 de Abril de 2006	Práctica de la responsabilidad de sí	Charla y dinámica-ejercicio	Salón, presentación en Power point y copias de	09:40 Conectar tema del día con el anterior.

	mismo.		las dinámicas	09:45 Contactar consigo mismo. 09:50 Desarrollo tema. 10:50 Salida: ¿qué se aprendió? ¿Qué se llevan?
--	--------	--	---------------	---

Sesión 8 19 de Abril de 2006	Autoafirmación.	Charla y dinámica- ejercicio	Salón, presentación en Power point y copias de las dinámicas	10:10 Conectar tema del día con el anterior. 10:15 Contactar consigo mismo. 10:20 Desarrollo tema. 11:30 Salida: ¿qué se aprendió? ¿Qué se llevan?
Sesión 9 3 de Mayo de 2006	Luz interior.	Charla y dinámica- ejercicio	Salón. y Cirio encendido al centro del círculo formado por las personas.	10:05 Conectar tema del día con el anterior. 10:10 Contactar consigo mismo. 10:15 Desarrollo tema. 11:10 Salida: ¿qué se aprendió? ¿Qué se llevan?
Sesión 10 6 de Mayo de 2006	Vivir con propósito.	Charla y dinámica- ejercicio	Salón, presentación en Power point y copias de las dinámicas	09:20 Conectar tema del día con el anterior. 09:25 Contactar consigo mismo. 09:35 Desarrollo tema. 11:30 Salida: ¿qué se aprendió? ¿Qué se llevan?

1.5 Trabajo de campo

En cada una de las diez sesiones del taller se trabajó de manera diversa, como explico a continuación:

En algunas sesiones, realicé presentaciones en power point para exponer la teoría del tema en cuestión; comencé presentando los factores internos y externos que influyen en la formación de la autoestima en la persona. Además de presentar la teoría, inducía a los participantes a corroborar la teoría en cuestión con su propia realidad, obteniendo una muy buena participación de parte de ellos(as).

En otras sesiones, no se vio nada de teoría, en su lugar me limité a aplicar dinámicas de autoexploración, tomando como base los seis pilares de la autoestima propuestos por Nataniel Branden. En estas dinámicas de autoexploración, los guiaba en una introspección o meditación para introducirles en el tema a trabajar.

Posteriormente, les daba el material necesario para realizar su trabajo, como papel de estraza, marcadores, cuestionarios elaborados para contestar, etc.

La novena sesión consistió en meditación guiada, cuyo tema central fue “La luz interior”, para hacer conciencia de la luz que ya tenían pero que no sabían que estaba ahí, con la cual les sería más fácil comprender y hacer suyos los pilares estudiados hasta entonces.

Debo decir que no seguí al pie de la letra los seis pilares, sino que me fui acoplando conforme iba yo sintiendo al grupo, con la intención de ir respondiendo al proceso que iba sintiendo en el grupo.

Con el objetivo de facilitarles el que fuesen siendo cada vez más concientes de su dinamismo interno, al final de las sesiones les invitaba a compartir su experiencia y qué es lo que se llevaban del ejercicio.

En alguna ocasión, ambientaba la meditación o introspección inicial con música relajante, para favorecer el cambio de ambiente laboral a uno más relajado, con el fin de que tuvieran mayor contacto consigo mismos y que esto los sensibilizara en el tema en cuestión.

1.5.1 Recolección de datos

Como se mencionó anteriormente, durante el taller apliqué algunos cuestionarios, los cuales sirvieron para la recolección de datos, junto con la grabación completa de cada una de las sesiones y la recopilación de los trabajos realizados en cada una. También tomé en cuenta las charlas personales que tuve con algunos de ellos(as), así como comentarios y expresiones que hacían sobre sí mismos(as).

A partir de este material, pude obtener información acerca de los cambios que cada uno fue viviendo en el transcurso del taller, como el cambio en la percepción de sí mismos, así como apreciaciones de parte de ellos que hablaban de movimiento y autocuestionamiento. De entre estos, considero que el material más importante para obtener resultados fueron las grabaciones —las cuales fueron transcritas y son base para el análisis de este trabajo— así como los cuestionarios.

1.5.2 Narración de la intervención

La **primera sesión** consistió en presentar los conceptos teóricos sobre autoestima con objeto de introducirles en el tema, ya que antes de diseñar el taller realicé un sondeo que me ayudó a darme cuenta de que éste es un tema desconocido para ellos.

En esta sesión expresaron la coincidencia de sus propias experiencias con los conceptos teóricos estudiados en el momento.

Uno de los asistentes tuvo una postura corporal que interpreté como de indiferencia, porque aunque estuvo presente en la sesión, no participó compartiendo visiones o experiencias. Mi sentimiento inicial fue de molestia ante la actitud percibida; sin embargo, esta experiencia me hizo recordar que la actitud rogeriana que me había propuesto poner en práctica fue la aceptación positiva, por lo que comencé a hacerle preguntas para saber si mi percepción era real. Me di cuenta de que estaba equivocado, ya que sí respondía a las preguntas, sólo que manifestó estar preocupado por el trabajo que tenía pendiente.

Comencé el taller con la expectativa de que todos los asistentes mostraran el mismo interés en lo presentado en la sesión, y al no ser así me incomodé en un principio. Conforme fui avanzando en la presentación del tema, me descubrí adquiriendo seguridad en mi capacidad para exponer un tema práctico y no sólo teórico, ya que comencé a disminuir la cantidad de diapositivas en la presentación. Me doy cuenta de que el abuso en el uso de diapositivas se debió a mi temor y falta de experiencia en la facilitación de grupos. En lugar de continuar con la presentación teórica que manejaba en las diapositivas, cambié mi metodología hablando con ellos de frente, armando la estructura de la presentación teórica partiendo de la experiencia de los asistentes.

En esta primera sesión, después de haber presentado los conceptos teóricos básicos de la autoestima, realicé una dinámica cuyo objetivo era que les reflejara a sí mismos el estado o nivel en que se encontraba su autoestima. Este ejercicio consistió en aplicarles un cuestionario (ver “Anexo 1. Autoevaluación sobre el nivel de autoestima”) y un test (ver “Anexo 2. Nivel de autoestima”) al final de la sesión. Dicho cuestionario y test fueron de gran utilidad, ya que me presentaron un panorama más

amplio sobre la condición de su autoestima. Esta información me ayudó específicamente para comenzar a facilitar que los asistentes tuvieran una idea más clara sobre los aspectos de su vida a considerar o tratar en el taller.

El tema de la **segunda sesión** se centró en la importancia de aceptarse a sí mismo(a); en esta sesión, además de la teoría apliqué una dinámica con el objetivo de facilitar el descubrimiento de cómo se encuentra cada uno de ellos en aspectos como valores, autoestima, servicio, comunicación, trabajo, calidad de vida y metas de vida.

El desarrollo de la dinámica consistió en un ejercicio llamada “El espejo” (ver Apéndice 2) que les permitiera una reflexión, primero sobre como se ven a sí mismos físicamente, y después a nivel interno. Posteriormente, les repartí un cuestionario, en el cual debían responder las frases ahí descritas con sólo una o dos palabras (ver Apéndice 3).

Este trabajo fue un indicador importante, porque me brindó más información sobre lo que piensan acerca de sí mismos tanto física como emocional y espiritualmente. Dicha información me llevó a redefinir el orden y contenido de las sesiones siguientes, cambiando el cronograma de actividades que tenía definido con anterioridad a esta sesión.

En la **tercera sesión** presenté la pirámide de los valores, refiriéndome a: 1) Valores para conservar la vida humana: alimento, agua, descanso, ejercicio, etc; 2) Valores para mejorarla: educación, amistad, trabajo, etc, y 3) Valores para perfeccionarla: justicia, libertad, honestidad, amor, (ver “Anexo 3. Pirámide de los valores”), con el objetivo de facilitar en los participantes el proceso de darse cuenta de cuáles son los valores propios de la sociedad en que viven y aquellos que realmente vive cada uno.

En esta sesión observé en ellos el gusto que les daba el conocer más acerca de sí mismos y cómo en ese autoconocimiento expresaban sentirse atendidos, lo cual me hizo pensar en lo que Rogers llama “tendencia actualizante”, cuya expresión pretendí favorecer esforzándome por crear un ambiente de seguridad y confianza en el que se sintieran libres de expresarse y de irse conociendo más a sí mismos; de la misma

manera, al dedicar parte de su horario de trabajo al taller, ofrecerles el material necesario para las dinámicas, atender a sus preguntas, así como detenerme a atender a la persona cuando lo requería y, de ser necesario, después de la sesión, individualmente.

Me podrán preguntar: ¿qué es la tendencia actualizante para mí? Y me adelanto respondiendo: “la capacidad natural que mi organismo tiene para buscar mi bienestar”. Y como la “tendencia actualizante” no es un término abstracto sino una realidad constatable, corroboré la necesidad de respetar los procesos de cada participante, ya que no avanzaban al mismo ritmo ni en las sesiones ni fuera de ellas durante su horario de trabajo, cada uno tenía su propio ritmo.

En la **cuarta sesión** se trabajó el tema de “Vivir conscientemente”, en la cual mi objetivo fue facilitar que los participantes desarrollaran su capacidad para vivir con mayor conciencia de sus decisiones y actos, con una mayor responsabilidad de sí mismos.

El desarrollo de la sesión consistió en lo siguiente:

Presenté unas diapositivas para invitarles a intervenir mediante preguntas concretas. Por ejemplo, en la primera diapositiva, antes de iniciar con la explicación, pregunté: “¿Qué entienden ustedes por vivir conscientemente?” Por unos instantes se quedaron mirando la pantalla, y después comenzaron a participar, aportando sus propios conceptos. La cantidad de aportaciones fue constante en cada diapositiva.

Al llegar a la quinta diapositiva, con la intención de reforzar la explicación de la misma “Saber distinguir entre hechos, interpretaciones y emociones”, hice a un lado la presentación y les dibujé la rueda de la conciencia (ver anexo 4). Esto lo hice para presentar más claramente los pasos que damos desde el instante en que percibimos hasta el que actuamos, y darnos cuenta de que en ocasiones nos brincamos pasos reaccionando negativamente.

Les expliqué en qué consiste dicha “rueda de la conciencia”, les puse ejemplos, y mostraron bastante interés en este dibujo. De hecho percibí que la sesión se orientó en función a este gráfico. Considero que su interés se debió a que fueron conscientes de que muchas veces reaccionaban ante situaciones o comentarios de otros, saltándose

pasos que son vitales para el cambio de la percepción. El tomar conciencia del proceso completo, les ayudó a pensar en que su manera de actuar o responder no se debe precisamente a que tengan un carácter insuperable, por el contrario, que sí es modificable dicha manera de interpretar los acontecimientos en su vida.

Posteriormente, a manera de dinámica, les apliqué un cuestionario (ver apéndice 4), para lo cual les di unos minutos. Les hice la observación de que más que escribir, se trataba de reflexionar en cada pregunta. Enseguida, les pedí compartir con otro(a) lo que descubrieron de sí mismos(as), de qué se dieron cuenta sobre su vivir conscientemente. Para esto se tomaron varios minutos.

Para terminar, les pedí compartir, libremente, con el grupo aquello que compartieron en pareja en la anterior dinámica. Algunos compartieron, y al hacerlo se dieron también algunas aportaciones de otros integrantes del grupo.

Esta dinámica me llevó a confirmar la importancia de apoyarme en gráficas para expresar ideas, ya que, al contrario de lo que pasaba con la presentación a base de textos, una vez que les presentaba una idea gráficamente, los asistentes la copiaban inmediatamente y las preguntas comenzaban a surgir. Esto sucedió específicamente al presentar la rueda de la conciencia.

En la **quinta sesión** tuve como objetivo darles a conocer las cuatro dimensiones básicas de la naturaleza humana: física, mental, afectiva y espiritual. Para profundizar en el análisis de estos, apliqué un cuestionario de auto reflexión por cada aspecto (ver anexos 5, 6, 7 y 8).

Enseguida les pedí dibujar un árbol en el que cada aspecto del ser humano correspondiera a una parte del mismo (ver Apéndice 5): les solicité que, recurriendo a sus cuestionarios, vieran en cada aspecto lo que sí les ayudaba y lo que no para lograr su meta, y que lo escribieran al lado del aspecto correspondiente, tomando sólo los más significativos. Por ejemplo, debajo del letrero “Raíz = físico”, del lado izquierdo debían escribir los factores que descubrieron les ayudaba, y del lado derecho, los que no.

Una vez que terminaron, les pedí que, aunque en la realidad ese árbol que pretendieron representar no da fruto, se imaginaran el fruto que se puede obtener con

eso que habían escrito. Les dije que no importaba que su dibujo no fuera estético, que lo importante era que se concentraran en dibujar un fruto que representara el resultado de eso que tenían en su árbol: “¿Cómo es tu fruto? ¿Coincide ese fruto con la meta que viste en tu introspección inicial? ¿Ves más aspectos positivos o negativos en tu árbol? ¿Estás lejos de esa meta? ¿Estás cerca? ¿Qué tan cerca o lejos? Y si hablamos de tiempo ¿Cuánto tiempo te tomaría llegar a esa meta? ¿Cómo te sientes ante esto que encuentras frente a ti, tu realidad?”

Esta sesión ayudó a que las personas tuvieran más conciencia del estado real en que se encuentran en cada uno de los aspectos estudiados y la dirección que están dando a su existencia con las actitudes tomadas.

En la **sexta sesión** mi objetivo consistió en dar a conocer la importancia de vivir tomando la responsabilidad de sus propias decisiones, en lugar de vivir con la carga del “yo debo”, exhortándolos a reflexionar en lo pesado que puede ser vivir creyendo que se “deben” hacer las cosas, se “deben” cumplir los compromisos, etc. Ante esto, les presenté la idea de decidir por sí mismos hacer y cumplir con las tareas de la vida diaria, haciendo hincapié en la enorme libertad interior con que se vive cuando se hacen o cumplen los compromisos por decisión propia, a diferencia de lo pesado que resulta vivir con el “yo debo”. El desarrollo de la sesión fue como sigue:

Les invité a compartir en parejas un cuestionario (ver “Anexo 9. Removiendo obstáculos a la capacidad de elección”) y resalté que se trataba del “deber” en cuanto imposiciones y no en cuanto responsabilidad. Les expliqué cómo tenemos dos opciones:

- a) La libertad de elegir, y cómo al tomar nuestras propias decisiones, nos permite visualizar y aspirar a algo.
- b) Contentarnos con hacernos las víctimas y vivir la vida como una carga, vivirla con pesadez, y dejar que los otros decidan en nuestro lugar.

Después les pasé otra hoja con una motivación para reflexionar sobre situaciones reales, para que tomaran conciencia de si en realidad eligen o los otros deciden en su

lugar (ver “Anexo 10. ¿Hasta dónde puede llegar tu capacidad de elegir?”). Hice hincapié en lo importante que es el lenguaje interno ante circunstancias concretas, para decidir sobre las mismas o vivirlas como impuestas (ver “Anexo 11. Presta atención a tu lenguaje interno”).

Los resultados sobresalientes de esta sesión son descubrir o confirmar que es suficiente dar muy poca teoría, hacerles trabajar en sí mismos respecto al tema del día, e involucrar a todos en la participación, ya que en las sesiones en que me enfocaba a las diapositivas tal y como las había programado, percibía rostros y posturas físicas de cansancio.

Descubrí también que sí puedo ser flexible y no limitarme o cerrarme a tener que dar la teoría tal y como la había programado, ya que mucha de esta teoría se iba complementando con las aportaciones de los participantes.

Respecto a los asistentes, me expresaron dudas sobre la aplicación del tema ante ciertas circunstancias que consideran por encima de su capacidad de decidir. Sin embargo, en diálogo, llegamos a la conclusión de que sí es aplicable en otros momentos o circunstancias.

En la **séptima sesión** tuve por objetivo despertar la conciencia sobre la importancia de hacerse responsable de sí mismos, lo cual lo sintetice con una gráfica (ver “Apéndice 6. Gráfica de responsabilidad”). Al terminar de explicar todo lo que implica el hacerse responsable de sí mismos, les entregué una hoja con unas frases para completar, con el objetivo de que se dieran cuenta de que es posible tomar dicha responsabilidad (ver “Apéndice 7. Responsabilidad de sí mismo(a)”). Terminé la sesión exhortándoles a compartir su experiencia y aprendizaje.

Como resultados sobresalientes de esta sesión, fue que los asistentes concientizaron que el nivel o estado emocional en el que se encuentran, se debe en mucho, a la responsabilidad con que han venido actuando en su vida.

Asimismo, se percataron de que la manera de responder en la vida personal no es mejor ni peor que la que otros puedan elegir, sino que cada persona elige la manera que le funciona, haciéndose responsable de las consecuencias que deriven de su propia elección.

Dar a conocer la autoafirmación como exigencia para la autoestima fue el tema de la **octava sesión**, que se refiere a que cada uno aprenda a respetar sus propios deseos, necesidades y valores, y busque la manera adecuada de expresarlos en el mundo; es decir, que cada uno reconozca que sus propios deseos son importantes, que sus necesidades no son únicamente caprichos, y que sus valores también son buenos, y con ello buscar que estos sean respetados tanto por él(ella) mismo(a) como por los otros.

Los resultados desprendidos de esta sesión son darme cuenta de la importancia de atender a quien comparte experiencias fuertes durante la sesión. En esta sesión, el compartir de Viviana (seudónimo) propició la participación de varios de los asistentes, favoreciendo a la integración del grupo. Descubrí que cuando se comparten experiencias fuertes se mueven en mí bastantes sentimientos, sobre todo de compasión, los cuales temo mostrar y enfrentar en público.

Con el objetivo de profundizar en el ejercicio de contactar consigo mismos, en la **novena sesión** apliqué una dinámica que llamé “Luz interior”, la cual tuvo como objetivo descubrir o reencontrar la luz interior propia.

La dinámica fue de poco material, pues bastó una vela al centro del círculo de personas y, con los ojos cerrados, trabajar interiormente con una meditación guiada por mí (ver apéndice 8).

Como resultados menciono que varios de los asistentes compartieron que esta dinámica les permitió darse cuenta de la gran luz que sienten llevar dentro, y la fortaleza que les proporciona. Pero también hubo quienes compartieron su desilusión de experimentar una luz interior muy debilitada.

La sesión final, la **décima**, tuvo por objetivo retomar de manera sintetizada las nueve sesiones anteriores, concluyendo con la exhortación a vivir con propósito fundamentado en sí mismo(a) y no en otros(as). La sesión concluyó con la participación de los asistentes en grupo, en la cual compartieron su percepción del taller en general.

Estas diez sesiones me permitieron aprender más sobre mí. Expongo sólo algunos de mis aprendizajes ya que los detallo en el capítulo seis (ver punto 6.4):

Descubrí que conforme avanzó el taller, con las observaciones de los facilitadores que supervisaron mi intervención, las aportaciones de los participantes, y el autoconocimiento surgido, me llevaron a aprender a aceptarme más a mí mismo. Lo cual no quiere decir que tuvo que venir de fuera, sino la búsqueda es interior. La teoría es sólo la base pero no resuelve las situaciones. Necesité crecer en coherencia entre lo que daba en las sesiones y lo que vivía ordinariamente, y no fue fácil.

Siento que este taller me llevó a reconocer más al otro no sólo dentro del grupo, sino también con mis hermanos de comunidad, ya que decidí esforzarme por mejorar la calidad de mis relaciones con ellos.

Descubrí que me estoy aceptando más a mí mismo, que estoy más consciente de mis sentimientos y emociones. Me atiendo más. Y esto me está llevando a hacer lo mismo con ellos(as).

CAPITULO II. MARCO DE REFERENCIA

Por la naturaleza de mi intervención de trabajar la autoestima con personas de bajo nivel socio-económico, recurrí a autores humanistas, quienes proporcionan los conceptos teóricos y experienciales para la comprensión científico-humanista de la persona y los diferentes aspectos que la conforman.

2.1 Filósofos existencialistas

Por su parte, dentro del aporte de los filósofos existencialistas, me interesó subrayar sus reflexiones sobre la libertad y la elección que son inherentes al ser humano, y las cuales podemos desarrollar para elevar nuestra autoestima.

2.1.1 Martín Buber (1878–1965)

En la cumbre de su filosofía expone su concepto de “dualidad” del ser humano, “dualidad” como hecho existencial, en donde diferencia una actitud fundamental “orientadora” y otra “realizadora”. La actitud fundamental “orientadora” apunta hacia la seguridad, mientras que la “realizadora” ofrece la posibilidad de traspasar las fronteras existentes.

Este pensador aporta una reflexión conceptual importante al tema de la autoestima con su “dualidad”. Esta “dualidad” puede servirnos de base para sustentar filosóficamente la posibilidad del hombre de ver hacia adelante. Puede también sugerir tipos de personalidades con tendencia a una de las dos actitudes presentadas por Buber, con la intención de descubrir la actitud con que se condujeron quienes me educaron influyendo en mi autoestima. Asimismo, se desprende la posibilidad de descubrir el tipo de personalidad que somos: con mayor o menor tendencia “orientadora” o “realizadora”.

El “principio dialógico” de Buber acentúa la igualdad de rango entre “orientación” y “realización”. En un ser humano que se autorealiza, ambas actitudes están unidas. El principio dialógico conduce al hombre hacia el “abismo de la dualidad”, pues éste

quiere siempre ambas cosas: seguridad, con la sensación de que todo permanecerá como está, y el riesgo, con sus posibilidades creadoras. Buber ve al ser humano frente a la necesidad de “elección”. Decidir siempre a quién va a dar el poder de la orientación o de la realización.

Buber contempla las polaridades como unidad. La dualidad es la esencia del mundo; orientación y realización, bueno y malo, espíritu y materia, forma y contenido, ser y convertirse en, vida y muerte, llegan a la unidad sólo si el ser humano confronta las polaridades y no intenta alejar del mundo las tensiones a ellas vinculadas. Exhorta a buscar la paz no momentáneamente, sino a buscar siempre y de nuevo, las polaridades y su tensión.

Así pues, los dos mundos de la relación “yo-tú” están enfrentados y forman una unidad en sus polaridades. El “yo” existe en relación con el “tú”, existe también el yo que introduce en el mundo un objeto de experiencia como “ello”.

“Yo-ello” comprende toda una experiencia humana, percepciones, representaciones, sensaciones, sentimientos y pensamientos, mientras que la palabra “yo-tú” se refiere al área de la “relación”.

El cambio de la humanidad, de su cultura y de su historia resulta de la lucha entre las polaridades, la cual conduce a un cambio muy lento pero positivo de las estructuras culturales, base de la vida social.

Buber distingue entre “persona” (relación “yo-tú”) y “ser propio” (relación “yo-ello”). Hay seres humanos en los que el “yo” de la palabra “yo-tú” domina; son personas que se conciben a sí mismas a través de la participación en el mundo realizador y son así parte del cambio permanente, son “persona”. Existe también el “ser propio”, en el que el “yo” de la palabra “yo-ello” domina; personas que representan el mundo de la orientación. Mientras que la “persona” dice “yo soy”, el “ser propio” dice “yo soy así” y se limita respecto de otros seres humanos.

Buber confía en que a pesar de que la tendencia es ser “seres propios”, hay tiempos históricos en los que la humanidad actúa como “persona”. A estos momentos los llama momentos de “conversión” en la vida del hombre o en la vida de la humanidad. Conversión no significa dejar tras de sí el mundo de los seres humanos

propios ni el de la orientación, sino dar prioridad por un momento al mundo de la persona y de la realización.

No existen para él dos tipos de seres humanos, sino “dos polos de la humanidad”; el ser humano no existe como “persona pura” o como “ser propio puro”, sino que encarna ambos y vive “en un yo duplicado” (Buber en Quitmann, 1989: 52–56).

La relación de esta teoría con la autoestima es que una actitud orientadora (búsqueda de seguridad) consiste en la satisfacción de las necesidades elementales, cuya satisfacción muy bien lleva a una sana autoestima, y esta propicia el desarrollo de una actitud realizadora (buscar nuevas posibilidades).

Cuando la actitud “orientadora” se ve frustrada, esto influye negativamente en la autoestima de la persona propiciando que en lugar de dar origen a la actitud “realizadora”, el individuo haga una “fijación” en satisfacer las necesidades de seguridad. Hasta no ser satisfechas estas necesidades, se despierta la inquietud por la actitud realizadora.

2.1.2 Karl Jaspers (1883–1969)

Jaspers presenta conceptos tan reales de la vida, que se hace básico abordar el tema de la autoestima desde su visión del hombre impelido a enfrentar las realidades propias de la vida, como el miedo, la muerte, la enfermedad, el sufrimiento, entre otros. El hombre en la búsqueda de sí mismo aprende a conocer sus límites, lo cual Jaspers llama “situaciones límite”.

El hombre se ve confrontado con la enfermedad, la muerte y el miedo: “estoy frente al abismo, no sólo de dejar de ser dentro de poco, sino en el sentido propio de no ser en absoluto... tengo conciencia del vacío del ser en mi ser” (Jaspers en Quitmann, 1989: 57).

Lo característico del ser humano respecto al miedo de estas situaciones límite, radica en que no rehúye la incomprendibilidad de su existencia sino que la afirma. Debe decir sí o no. Debe comprender la muerte, el sufrimiento, la lucha, la desesperación y el fracaso como parte de su existencia. En esta libertad del hombre de decir sí o no, puede comprenderse o malograrse a sí mismo; ganarse o perderse; penetramos en la realidad en nosotros mismos cuando “entramos en situaciones límite con los ojos

abiertos". El ser humano percibe que la última decisión depende de sí mismo y de nadie más.

Una decisión tiene el carácter de acción: "la libertad no se demuestra a través de mi inteligencia sino mediante mi acción"; a esto lo llama "elección existencial" o "elección de mí mismo"; esta "elección existencial" es posible como salto hacia a mí a modo de libertad.

Para Jaspers, la comunicación entre los seres es característica importante de ser uno mismo y de la libertad, acentúa, con esto, la referencia social del ser humano individual.

No hay ley de la historia que determine la marcha de las cosas. El futuro depende de la responsabilidad de las decisiones y acciones de los seres humanos (Jaspers en Quitmann, 1989: 56–59).

Los conceptos teóricos de Jaspers se relacionan con autoestima en el sentido de que es en la libertad del hombre de decir sí o no a situaciones límite de la vida como la muerte, el sufrimiento, la lucha, la desesperación, el fracaso, etc. donde este puede ganarse o perderse. Ganarse o perderse equivale a tener o no autoestima.

2.1.3 Martín Heidegger (1889–1976)

Heidegger no contempla al ser humano desde la perspectiva de un pájaro, un dios o de un espíritu absoluto, sino del modo como se ve él mismo, en su propia perspectiva. El ser del ser humano se diferencia del de la mesa o del árbol, no sólo porque existe sino porque el ser humano está en situación de preguntarse acerca de su ser, de su existencia y, con ello, estar en contacto con otros seres humanos y objetos del mundo. Este "estar en el mundo" lo ha logrado a través de la "apertura".

El ser humano individual se encuentra "arrojado" al mundo y confrontado con el hecho de su fin, con el hecho de la muerte.

Heidegger no pretende construir una imagen pesimista del mundo; al contrario, la muerte lleva la vida a su plenitud. El miedo a la muerte contiene algo amenazante, pero también la posibilidad de conducir la propia vida a través de la confrontación con el miedo.

La pregunta por el cómo de la vida humana se decide a través de un comportamiento activo del individuo dentro del “ser arrojado” en forma de una elección y decisión; se encuentra existencialmente en un acto de elegir a nivel formal o de contenido:

- a) A nivel formal, en cuanto tiene un margen de libertad de movimiento a través del cual, en el marco de las condiciones dadas, pueda decidir: sí o no. La decisión como posibilidad.
- b) A nivel de contenido el ser humano encuentra que en su existencia tiene la tarea u obligación de tener que decidir.

Cuando el ser humano encuentra el miedo o huye de él, encuentra también su libertad o huye de ella: el miedo lleva la existencia frente a su libertad.

En el trato con otros seres humanos, la persona puede optar por:

- 1. La solicitud que “está al quite”, en la que se ayuda al otro quitándole la responsabilidad y esta corresponde a la *impropiedad*, porque si bien descarga al otro de sus responsabilidades, conserva el peligro de que el otro se vea despojado de su posición. Esta forma puede convertir al otro en dependiente y dominado.
- 2. La solicitud “previsora” es ayuda para la autoayuda y corresponde a la *propiedad* porque no quita al otro la preocupación, sino que se la restituye en el convencimiento de que el otro encontrará por sí mismo un camino (Heidegger en Quitmann, 1989: 59–63).

La relación de autoestima con los contenidos de Heidegger la encuentro en la libertad de decisión que tiene la persona ante el miedo que experimenta al “ser arrojado(a)”. Un ser con autoestima decide por sí mismo(a) y es capaz de asumir las consecuencias. En cambio, una persona sin autoestima no desarrollada difícilmente es capaz de enfrentar su miedo a decidir y aún menos a asumir las consecuencias cuando estas sean negativas. Le resulta “más cómodo” que otros decidan para no correr el riesgo de equivocarse, aunque de inicio ya haya decidido que otros decidan por él.

Esta es una de las situaciones de la cual pretendí hacer conciencia a los asistentes del taller.

2.1.4 Jean–Paul Sartre (1905–1980)

Sartre tiene una concepción realista–pesimista de la existencia, su presupuesto es la libertad humana, la cual no es ilimitada, pero no topa con fronteras. Ser libre no es igual a tener éxito, sino a poder elegir y tener que elegir.

El tiempo se determina desde el futuro. El comportamiento presente del ser humano está determinado por un propósito situado en el futuro. Y dado lo que sucede en el futuro mi ser está determinado por la inexistencia; por lo tanto, la relación con el “no ser” es la condición más importante de la libertad.

La carencia del ser es casi una condición para el ser humano. El ser humano no es el que puede, sino el que tiene que elegir, está condenado a la libertad; en este elegirse se encuentra el ser del ser humano, su existencia, su libertad: así, libertad, elección, negación y maduración son la misma cosa. Sea lo que sea nuestro ser, es elección, y toda elección es un proyecto para una solución del problema del ser.

Sartre menciona momentos de la libertad: lugar, pasado, cuerpo, entorno, semejantes, muerte: “yo no soy ni libre de escapar al destino de mi clase, de mi pueblo, familia”. Más que hacerse, el hombre es hecho por el clima, la tierra, la raza y la clase, idioma, historia, herencia, costumbres. Pero estas condiciones no son limitaciones, sino que se convierten en limitaciones cuando son indispensables para la libertad; sólo puede haber libertad con limitaciones y viceversa.

Cuando el hombre quiere cambiar una situación en el presente, entonces basa su proyecto en la anticipación del futuro, ya que el cambio sólo puede suceder en el futuro. Los sucesos del pasado son hechos y no se pueden cambiar, pero el significado, el valor de dichos hechos resulta del futuro. Cuando me proyecto hacia el futuro me llevo el pasado conmigo y decido, a través de mis actos, sobre su significado; el futuro decide si el pasado está muerto o vivo.

Sartre va más allá, y dice que esta libertad ilimitada no condiciona una responsabilidad moral ilimitada. La calidad moral de la responsabilidad reside en que no sólo actúa para el individuo sino en todos los demás seres humanos. Cuando

creamos nuestro propio yo individual con los valores propios, entonces participamos del surgimiento de un ideal de naturaleza humana en sí (Sartre en Quitmann, 1989: 63–67).

La relación de estos conceptos y el taller de autoestima es el despertar en los asistentes una visión de su futuro a partir de su propia existencia. Su historia real no cambiará pero como afirma Sartre: “cuando me proyecto hacia el futuro me llevo el pasado conmigo y decido, a través de mis actos, sobre su significado”. Una sana autoestima estimula a redimensionar mi pasado dándole un nuevo valor, otra percepción, a los acontecimientos que determinaron mi historia y autoestima.

Para cerrar este apartado, como mencioné al inicio del mismo, del aporte de los filósofos humanistas existencialistas, resalto la libertad y la elección que son inherentes al ser humano, y las cuales pueden ayudarme a promover la autoestima.

Buber da importancia a dicha capacidad para elegir quedarse en una actitud “orientadora” que implica buscar la seguridad, o complementarla con la actitud “realizadora” para traspasar la frontera del conformismo e ir en la búsqueda de la estima de sí, participando en el mundo en que se vive a la vez que se va dando a cada persona que influye en nuestras vidas su justo lugar, es decir, poner en práctica la propia libertad de auto responsabilizarse a pesar de la influencia externa

Por su parte, la aportación de Karl Jaspers a mi intervención, sirve como herramienta para hacer ver que el hombre está llamado a enfrentar las experiencias humanas, tales como muerte, sufrimiento, lucha, desesperación, fracaso, entre otros, con los ojos abiertos, para comprender, desde esta realidad, que la actitud ante la experiencia de tales situaciones determina que la persona alcance o no la estima de sí. “La libertad no se demuestra a través de mi inteligencia sino mediante mi acción” (Jaspers en Quitmann, 1989: 58).

La propuesta de Heidegger al afirmar que los seres humanos estamos arrojados al mundo y confrontados con nuestro fin, puede muy bien motivar a la conciencia de no esperar que las soluciones vengan por sí solas de fuera.

En la historia personal encontraremos siempre experiencias que nos provocan un miedo tal que nos sentimos encadenados. Trabajar para alcanzar una mayor

autoestima, implica encontrarnos con esos miedos y, con ello, encontrar nuestra libertad interior.

Además de este aporte a mi intervención, Heidegger me lleva a hacer conciencia de la actitud con la cual es aconsejable aplicar el taller: actitud previsor, la cual implica proporcionar a los participantes ayuda para que se ayuden a sí mismos.

Y con esto termino la aportación teórica de los pensadores existencialistas a mi taller.

2.2 Psicólogos humanistas

2.2.1 Carl Rogers

Para el desarrollo del taller, tomé como base los conceptos de Carl Rogers sobre la tendencia actualizante, la teoría del sí mismo, y las actitudes necesarias y suficientes propuestas por él para garantizar una buena relación entre facilitador y facilitado.

Teoría del sí mismo

El punto central de interés teórico de Rogers es la posibilidad de facilitar cambios constructivos en las personas, cambio que pretendí acompañar mediante las dinámicas del taller de autoestima.

A la base de la posibilidad del cambio propuesto por Rogers está el concepto que toma de William James sobre el “sí mismo”, el cual tiene dos maneras de abordarlo:

- a) El sí mismo como objeto, caracteriza las autopercepciones y autoevaluaciones del ser humano en las que se expresa el modo de pensar de una persona acerca de sí mismo como objeto.
- b) El sí mismo como proceso, se ve a sí mismo como actuante activo.

Por otro lado, la consistencia del sí mismo es la aspiración del organismo al mantenimiento del orden interno. La congruencia e incongruencia del sí mismo, se pueden dar por tres caminos:

- Entre el sí mismo, como es percibido, y la vivencia organísmica concreta.
- Entre la realidad subjetiva del campo fenoménico y la realidad del mundo de fuera.
- Entre el sí mismo y un sí mismo deseado (*ideal self*).

El estado de incongruencia es amenazante para el ser humano cuando no penetra en la conciencia., por lo general, la diferencia entre la propia imagen y la experiencia concreta llegan a la conciencia gracias a que el ser humano simboliza sus experiencias; es, sin embargo, igual de posible que no se simbolicen las experiencias y queden hurtadas a la conciencia, con lo que el concepto de sí mismo del organismo continúa coincidiendo (consistencia) con la experiencia; de ahí que una incongruencia entre la percepción y la experiencia represente una amenaza para la consistencia. El organismo rechaza esta amenaza negando la experiencia hecha. Como consecuencia, estas experiencias no se integran a la estructura de la personalidad, generan miedo y procesos defensivos.

Rogers parte de que para el niño es una necesidad central ser amado y reconocido, no sólo por sus padres sino también por el entorno. Cuando un niño experimenta “atenciones incondicionalmente positivas” por parte de sus padres no hay motivo para que rechace las percepciones o experiencias propias y construya un sistema de reconocimiento propio (*self-regard*). Si no recibe esta atención y reconocimiento, tiene que orientarse cada vez más en los valores de otros.

Tendencia actualizante

El organismo del ser humano por sí mismo tiende a acomodar los aspectos de su vida para vivir de manera más efectiva. Se trata de una tendencia que abarca a todo su ser, no sólo parte de éste. Rogers la define de la siguiente manera:

[...] Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo. Abarca no sólo la tendencia a satisfacer lo que Maslow denomina “necesidades deficitarias” de aire, alimentación, agua, etc., sino también a realizar actividades más generalizadas, como el desarrollo tendiente a la diferenciación creciente de los órganos y funciones, la expansión en función del crecimiento, la expansión de la eficacia mediante el uso de herramientas, la expansión y el mejoramiento a través de la reproducción.

Es importante señalar que la tendencia actualizante es el concepto fundamental que se postula en este sistema teórico y que es el organismo en su totalidad, el que presenta esa tendencia.

Señalemos también que los conceptos de motivación denominados: Reducción de la necesidad, reducción de la tensión, reducción del impulso, están incluidos en el concepto de tendencia actualizante. Lo que incluye también las motivaciones de crecimiento que parecen ir más allá de estos términos: la tendencia a reducir las tensiones, la tendencia a ser creativo, la tendencia a caminar en lugar de arrastrarse (que permitirá cumplir las mismas funciones) (Rogers, 1967: 24–25).

[...] esta tendencia general actualizante se expresa también en la actualización de la parte de la experiencia del organismo que está simbolizada en el yo. Cuando hay acuerdo entre el yo y el organismo, es decir, entre la experiencia del yo y la experiencia del organismo en su totalidad, la tendencia actualizante opera de modo unificado.

Si el yo y la experiencia son incongruentes, entonces la tendencia actualizante del organismo puede funcionar por vías opuestas con el subsistema de esa motivación, es decir la tendencia a actualizar el yo. (Rogers, 1967: 25).

[...]El concepto de experiencia se refiere aquí a los datos inmediatos de la conciencia, no a una acumulación de experiencias pasadas. (Rogers, 1967: 26).

Estos conceptos del sí mismo y de la tendencia actualizante hacen énfasis en lo importante que es hacer conciencia de las incongruencias emocionales con las que

vivimos y comenzar a aprender a actualizar dichas incongruencias con el objeto de que la actualización de nuestras emociones estén encaminadas a lograr la coincidencia entre el yo y las experiencias.

Actitudes de la relación de ayuda

En la realización del taller, apliqué las actitudes propuestas por Rogers (autenticidad, aceptación incondicional y empatía) para garantizar una buena relación entre el orientador y el cliente. Las siguientes actitudes que propone Rogers y las que se han ido integrando a mi forma de ser, me sirvieron como herramientas básicas para lograr ayudar de manera más efectiva a los participantes al taller:

- Congruencia: es la coincidencia consigo mismo del terapeuta. Vivir abiertamente las sensaciones y posturas que le mueven en ese instante. Cuanto más receptivo es a lo que sucede en él mismo y cuanto mejor logre ser sin miedo aquello que resulta de la diversidad de sus sentimientos, tanto mayor será la coincidencia consigo mismo.
- Empatía: se da cuando el terapeuta siente el mundo interno del cliente, con todos sus significados personales, como si fuese el suyo propio.
- Valoración y aceptación: No es que el terapeuta encuentre bien todo lo que el cliente diga o sienta, sino que el cliente sea aceptado en su ser sin prejuicio ni valoración (Rogers, 1989: 129–144).

Me parece importante señalar que mi tesis la centré en la actitud de la aceptación positiva por motivos personales de empeñarme en crecer en ello, sea con los trabajadores como con toda persona en general, ya que ha sido una de mis carencias a lo largo de mi vida.

Estos conceptos de Rogers los considero fundamentales y han sido mi inspiración en ideas que fundamentan el concepto de la autoestima, como la congruencia e incongruencia que se puede dar entre el sí mismo y la realidad externa.

La relación entre la percepción de la realidad y la autoestima es muy influenciada por la historia familiar que vive la persona; si el ambiente en casa no es favorecedor

hace que a veces nuestra percepción se distorsione. Y Al no haber congruencia es fácil pensar en su consecuencia: una baja autoestima.

Por el contrario, la congruencia entre el sí mismo y la realidad externa ayuda para tener una sana autoestima, la cual, a su vez, facilita que se desarrolle y exprese la tendencia actualizante.

De la idea rogeriana entre el sí mismo y la realidad derivó el objetivo mi taller: “Facilitar a los trabajadores del CESP para que tomen mayor conciencia de su propia autoestima a partir de sus experiencias familiares...”, ya que son precisamente esas experiencias familiares las que determinan el origen de la congruencia o incongruencia.

A esta idea añado la de la tendencia actualizante para completar la segunda parte de mi objetivo: “... con el fin de alentar en ellos el deseo de superarse y que mejoren sus relaciones intra e interpersonales”. Con lo cual quiero recordar la frase de Rogers de que “[...] Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo [...]” (1989: 24), tendencia que busqué despertar, hacer valorar y desarrollar en los asistentes al taller.

2.2.2 Abraham Maslow

Una vez establecidos los conceptos clave del Desarrollo Humano, recurro ahora a Abraham Maslow, tratando de abordar el tema de las necesidades del ser humano. Maslow desarrolló una jerarquía de las necesidades afirmando que en cuanto las necesidades psicológicas están satisfechas, surgen otras, y éstas dominan el organismo; y cuando éstas están satisfechas, aparecen otras, y así sucesivamente. Las necesidades más importantes para la vida son:

- a) Las necesidades de seguridad.
- b) Las de amor y pertenencia.
- c) Las de atención.

En el caso de mi intervención, me di cuenta de que las necesidades que Maslow presenta como las más importantes para la vida, son las que me parecieron que los asistentes no sentían tener del todo satisfechas, ya que buscaban la seguridad en su

capacidad de satisfacer sus necesidades materiales; al saberse sobrepasados por las condiciones socioeconómicas de nuestro país, se lamentaban constantemente, lamentos que me hacían percibirlos inseguros por no sentir satisfechas esas necesidades materiales. Al menos al nivel que ellos(as) esperaban.

Fueron varios de los asistentes quienes me pidieron charlas personales, en las que me hicieron saber, con sus palabras, las carencias afectivas que vivían en sus casas; muchas de las veces el problema nació por reclamos familiares por no tener los satisfactores materiales “necesarios”. Esta situación les llevó a vivir desatención recíproca, olvido afectivo, etc.

Un modelo de orientación que consideré para evaluar los resultados del taller, el cual me sirvió para ir contrastando con mis observaciones y con el proceso del taller fueron las 18 características de los seres humanos autorrealizados detectadas por Maslow:

1. Una mejor percepción de la realidad: pueden percibir mejor lo que es esto en lugar de los deseos, esperanzas, miedos, temores, sus propias teorías.
2. Aceptar a uno mismo, a otros y a la naturaleza; con todas sus fortalezas y sus debilidades. Igual que el niño contempla el mundo con los ojos abiertos, no críticos, sin exigencias y sin culpa, anota y observa lo que sucede sin discutir.
3. Espontaneidad, sencillez, naturalidad. Los que se autorrealizan “viven” y los otros se preparan para la vida. La motivación de los que no se autorrealizan es la de una lucha por la satisfacción de las necesidades fundamentales que les faltan.
4. Enfoque de los problemas. Los que se autorrealizan están orientados hacia los problemas y no hacia el yo. Tienen por regla general una tarea en la vida. Trabajan en un marco de valores amplio y no mezquino, universal y no local, en el de los conceptos del siglo y no del momento.
5. La propiedad de la objetividad, la necesidad de un espacio privado. Los que se autorrealizan pueden estar solos sin daño ni malestar para sí mismos. Toman sus decisiones, empiezan por sí mismos.
6. Autonomía, independencia de la cultura y del entorno, voluntad, personas que obran de forma activa. Sólo cuando las necesidades elementales están

satisfechas, la motivación de crecimiento se pone al centro y posibilita una independencia relativa respecto del entorno.

7. Estimación no utilizada. Sobreestimar los bienes de la vida con veneración, alegría, etc.
8. La experiencia mística es cumbre. Los que se autorrealizan conocen las experiencias místicas, tanto de naturaleza religiosa como de otro tipo. Parecen vivir fuera de las áreas del ser ordinario, vivir de la poesía, de la estética, de los símbolos, de la trascendencia, de la religión de tipo místico, personal y no institucionalizada.
9. Sentimiento de comunidad. Sienten por el ser humano un sentimiento profundo de identificación, simpatía y afecto.
10. Las relaciones interpersonales. Son más profundas y valiosas, son capaces de más afecto, aunque con pocos.
11. La estructura democrática del carácter. Pueden ser amables con todas las personas de cualquier carácter, clase, educación, credo político, raza o color. Están abiertos a favor de aprender algo de cada uno.
12. Diferencia entre medio y fin, bueno y malo. Tienen una fuerte inclinación ética, tienen normas morales definitivas y a menudo no coinciden con lo convencional o tradicional.
13. Sentido filosófico. Tienen un humor más bien filosófico.
14. Creatividad. Tienen capacidad de invención.
15. No son impacientes a los cambios sociales necesarios. No se oponen a la lucha en sí, sino a la lucha ineficaz.
16. Muestran muchos de los pequeños defectos humanos.
17. Valores y autorrealización. Muchas de las cosas que tienen apariencia moral y valor, son producto secundario de la psicopatología de la medianía que penetra por todas partes.
18. La eliminación de dicotomías. Han desaparecido las polaridades y las contradicciones se pueden fundir para dar lugar a la unidad (Maslow, 1989: 217–240).

Concluyendo, el aporte de la teoría de Maslow a mi trabajo de intervención, estas 18 características describen una personalidad con autoestima muy integrada, ya que la persona con autoestima va aprendiendo a vivir asimilando las características citadas y más aún, invierte su energía en su desarrollo personal; por el contrario, considero que una persona con baja autoestima no puede autorrealizarse ya que, aunque a nivel inconsciente, busque salir de su malestar continuo, en lo cual invierte enormes cantidades de energía, en general tiende al pesimismo, lo cual le hace ver la vida y situaciones como obstáculo contra sí mismo(a).

2.2.3 Rollo May

Dado que propuse facilitar promover en los participantes crecer en la conciencia de su propia autoestima a partir de sus experiencias familiares, me interesa abordar el estudio de Rollo May, el cual abarca lo que yo llamaría “origen de las situaciones a trabajar”, a la vez que descubre los rasgos que distinguen al ser humano de los demás seres de la naturaleza.

El ser humano tiene una conciencia de sí mismo. Esta capacidad de verse como desde afuera, es la característica distintiva del hombre. La conciencia que el hombre tiene de sí mismo es la fuente de sus cualidades más nobles. Tal conciencia da la posibilidad de salirse del presente e imaginarse en el ayer o en el mañana. Puede influir sobre su propio desarrollo como persona, en su sociedad, en su nación, etc.

Realizar estas potencialidades es ser persona, o estar en proceso de serlo. Esto es lo que se quiere decir cuando en la tradición religiosa judeo-cristiana se afirma que el hombre ha sido creado a imagen y semejanza de Dios. Estas dotes sólo se adquieren a un alto precio: el de la ansiedad y las crisis interiores.

Cada organismo tiene sólo una necesidad básica en la vida: realizar sus propias potencialidades. La tarea del hombre de realizar su naturaleza se vuelve difícil porque debe hacerlo en estado de autoconciencia. El hombre debe elegir como individuo, porque la individualidad es un aspecto de la conciencia de sí mismo, es el santuario interior donde cada hombre puede permanecer solo, donde puede disfrutar el espacio de soledad. Esto nos habla de que debemos encontrar la fortaleza en nosotros mismos.

En la medida en que realizamos nuestras posibilidades, experimentamos la alegría más profunda a la que el ser humano puede llegar, alegría que se basa en la experiencia de la propia identidad como seres con valor y dignidad, capaces de afirmarse en su ser. Si un organismo no realiza sus potencialidades, se enferma, del mismo modo que las piernas se atrofian si no caminamos.

El menosprecio de sí mismo es el sustituto de la autovaloración; las personas que casi han perdido su sentido de valor, tienen la necesidad de condenarse porque éste es el modo más fácil de ahogar el amargo dolor causado por los sentimientos de desvalorización.

En este sentido, gran parte de la autocondenación es un disfraz para la arrogancia; sustituir la autoestima por autocondenación es un método para evitar un enfrentamiento abierto con los problemas de aislamiento y contribuye a desarrollar una falsa humildad; dicho en otras palabras, la autocondenación evita la confrontación y ahoga la posibilidad de crecimiento como persona.

Es de medular importancia el lugar que el cuerpo tiene en la autoestima, debido, en gran parte, a la cultura no lo consideramos como se debería de hacer. Con los avances de la ciencia y de la reflexión, hoy en día el cuerpo ocupa el lugar tan importante que posee, por ejemplo a nivel de los sentimientos.

Darle la bienvenida a nuestro cuerpo es volver al sí mismo, lo cual significa recuperar una conciencia activa del propio cuerpo: en el comer, descansar, el uso de nuestros músculos, la satisfacción de impulsos sexuales, etc.

La conciencia de los propios sentimientos es la base para conocer lo que uno quiere. Tener conciencia de los propios sentimientos y deseos no implica expresarlos en cualquier lugar; cuando se habla de expresar los sentimientos con espontaneidad, no se trata de dar rienda suelta a nuestros sentimientos sin tener en cuenta al medio. Sin embargo, hay que tener en cuenta que las emociones y deseos que han sido reprimidos vuelven más tarde y nos hacen actuar compulsivamente.

Del mismo modo que hay que recuperar la dimensión del cuerpo y sus movimientos, también hay que hacerlo con el subconsciente. Hay que recuperar nuestra relación con

nuestros propios aspectos subconscientes; hacerlo, nos lleva a darle la bienvenida a todo lo que hemos suprimido, o a todo aquello que aparentemente hemos olvidado.

Según Rollo May convertirse en persona nos salva de dos errores:

- a) El pasivismo: para Freud las personas son impelidas por miedos inconscientes, deseos y tendencias de todo tipo. Y afirma que el individuo es menos dueño de sus decisiones de lo que el hombre pensaba.
- b) El activismo: no se debe utilizar la actividad como sustituto de la conciencia. Activismo es la tendencia a creer que cuanto más activos somos, más vivos estamos.

Muchas personas se mantienen ocupadas como una forma de cubrir la ansiedad. Hay que aprender a estar activamente ocioso.

Para lograr el cambio en la persona, es preciso que ésta sea consciente de lo libre que es o puede ser para dar pauta a tomar la responsabilidad de su persona. Este es un punto básico para que la persona inicie el camino de la autoestima como actitud de vida (May, 1996: 67–94).

Sobre Rollo May y el aporte a mi trabajo de intervención, pienso que al decir él que “[...] La conciencia que el hombre tiene de sí mismo es la fuente de sus cualidades más nobles. Tal conciencia da la posibilidad de salirse del presente e imaginarse en el ayer o en el mañana” (May, 1996: 67), es gracias a esa posibilidad que puedo ser capaz de trabajar la propia historia para, en el presente, superar el ayer y visualizar el mañana que puedo desear vivir, apostando por “realizar mis propias potencialidades” con la posibilidad de “experimentar la alegría más profunda a la que el ser humano puede llegar”.

Como se puede ver, tanto Maslow como May me sugieren el perfil de una persona con alta autoestima, por lo cual me parece importante incluirlo en mi marco teórico.

2.3 Concepto de autoestima y sus fuentes

Me parece importante retomar que para Rogers, la autoestima está en referencia a un estado de congruencia entre el yo y la experiencia. Por su parte, Branden también expone un concepto significativo haciendo hincapié en la confianza en sí mismo.

A continuación presento los conceptos de autoestima de estos dos autores, los cuales pretendo tomar como referencia, para darme cuenta si a partir de la facilitación en mi intervención es posible darme cuenta en los participantes, al menos en parte, las características propias de una persona que inicia el proceso de crecimiento en congruencia entre su yo y su experiencia.

2.3.1 Conceptos

[...] El individuo cuestiona el concepto que tiene de su yo y trata de establecer una congruencia entre aquel y su experiencia, es decir, procura realizar una simbolización adecuada. De este modo, un individuo puede descubrir que si simboliza correctamente algunas de sus experiencias, debería confesar, por ejemplo, que odia a su padre o tiene fuertes deseos homosexuales. Va reorganizando así el concepto que tiene de sí mismo para englobar esas características que anteriormente no eran compatibles con ese concepto.

Cuando las experiencias relativas al yo son adecuadamente simbolizadas e integradas al yo, se produce un estado de congruencia entre el yo y la experiencia, y el funcionamiento del individuo es integral y óptimo [...] (Rogers, 1985: 38).

[...] Autoestima es...la confianza en nuestra propia capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos [...] (Branden, 2004: 21-22).

Integrando ambos conceptos tengo entonces que autoestima implica estar analizando el concepto que se tiene de sí mismo(a), evaluando cómo se siente la persona respecto a su propia capacidad de pensar, su derecho al triunfo, qué tan digno y feliz se experimenta, etc. Esforzándose por ir integrando, aceptando su sentir, su

experiencia simbolizándola adecuadamente. Y todo indica que este es un proceso sin fin, el cual se debe estar actualizando continuamente.

2.3.2 Fuentes de la autoestima

Autoestima es una actitud que aprendemos principalmente en familia debido a los elementos característicos propios de esta. Están también las condiciones en la escuela del niño. Después, las situaciones en el trabajo, en la sociedad y la cultura en general.

Fuentes externas de la autoestima (Branden, 2004: 191–328)

- **La familia:** es la familia la que aporta al niño:

- **Seguridad básica**

En este nivel se sientan los fundamentos para que el niño aprenda a confiar en los demás y aprenda que la vida no es malévola.

El terror que el niño experimenta puede estar relacionado con un padre violento, una madre voluble, un familiar amenazante. Cuanto mayor es el terror de un niño y cuanto antes lo experimente, más difícil será la tarea de construir un sentimiento de identidad fuerte y sano.

- **Amor**

Un niño tratado con amor tiende a interiorizar este sentimiento y a experimentarse a sí mismo como alguien digno de cariño. El “yo soy suficiente” no significa “no tengo nada que aprender”, por el contrario “me acepto a mí mismo con el valor que tengo”.

- **Aceptación**

Un niño cuyos pensamientos y sentimientos son tratados con aceptación, tiende a interiorizar la respuesta y a aprender a aceptarse a sí mismo.

Pocas actitudes de los padres son tan útiles para el desarrollo sano del niño como la experiencia de éste de que su naturaleza, temperamento e intereses son aceptados, tanto si sus padres los comparten como si no. Si se aceptan las diferencias puede crecer la autoestima.

Los padres que aceptan ciertas enseñanzas religiosas, son más propensos a transmitir la idea de que existen “pensamientos o sentimientos malos”, y el niño puede aprender el terror de su propia vida interior.

El niño puede aprender a distanciarse de algunas emociones y dejar de experimentarlas conscientemente. Pueden aprender a proteger su equilibrio separándose de algunos sentimientos. Demasiados papás convierten la represión emocional en condición de su aceptación.

- **Respeto**

Un niño que recibe respeto de los adultos tiende a aprender a respetarse a sí mismo. El respeto se manifiesta dando al niño la cortesía que se tiene con los adultos. Por ello es importante que antes de ofender a un niño, se responda a la pregunta, “¿Es así como quiero que se experimente a sí mismo?”

- **Visibilidad**

Si yo digo algo y tú me respondes de una manera que considero congruente, me siento observado, comprendido por ti. Me haces sentir que soy visible para ti.

Para una persona en formación, es una necesidad natural el ser visto, oído, comprendido; por esta razón el niño se fija en la respuesta de sus padres tras haber hecho algo. Un niño que experimenta su excitación como algo bueno pero es castigado por ello, experimenta invisibilidad y desorientación; lo mismo sucede con un niño elogiado por ser siempre “bueno” y que sabe que no lo es.

- **Elogio y crítica**

Un elogio inadecuado puede ser tan perjudicial para la autoestima como una crítica inadecuada. Existen tres tipos de elogio:

- Elogio evaluativo: no sirve a los intereses del niño.
- Elogio apreciativo: apoya la autoestima y refuerza la conducta deseada.
- Elogio generalizado: hace al niño preguntarse qué es exactamente lo que se elogia. No es de utilidad.

Quienes elogian de forma indiscriminada crean “adictos a la aprobación”. Por ello, es importante dejar que el niño haga sus propias evaluaciones; crearles un contexto en el que pueda pensar de forma independiente.

Por otro lado, la crítica debe ser dirigida a la conducta del niño, nunca al niño en su totalidad. De esta manera, al momento de dirigir una crítica al niño, se debe describir la conducta, describir los propios sentimientos que genera esa conducta, describir lo que quiere que haga y omitir el asesinato del carácter. Nunca se ha hecho a nadie bueno diciéndole que es malo.

Como el concepto de uno mismo tiende a convertirse en destino, tenemos que pensar en qué concepto de sí mismo queremos formar.

- **Manejo de errores**

Castigar, humillar o ridiculizar a un niño por cometer un error, le hace sentirse no libre para luchar y aprender. Con ello, su prioridad se centrará en no cometer errores, en lugar de dominar sus retos. Un niño que no se siente aceptado por sus padres si comete un error, puede aprender a rechazarse a sí mismo ante sus errores.

- **Necesidad de estructura**

Los niños necesitan límites y se sienten ansiosos si faltan, ya que no perciben una estructura que les permita guiarse. Necesitan saber quién conduce el avión. A lo que podemos pensar que padres demasiado permisivos crean hijos ansiosos.

Por esta razón, es necesario establecer reglas sobre lo que es aceptable y lo que no lo es; lo que se espera, la forma de afrontar las conductas, libertades, decisiones en la familia y valores. Una buena estructura es la que respeta las necesidades, individualidad y la inteligencia de cada miembro, siendo flexible y abierta.

- ❖ **La sociedad**

En la formación de la autoestima de un niño juega un papel determinante el que tanto su familia como él se sientan aceptados por la sociedad en que viven. Saber integrarse a la sociedad es tan importante como buscar un lugar en familia ya que los valores de la sociedad influyen sobre los de la familia. Y es con la práctica de dichos valores aprendidos con los que el niño buscará un lugar dentro y fuera de casa.

- **La autoestima en las escuelas**

¿Es el objetivo primordial de la educación formar “buenos cuidados”? Para Carl Rogers “tendemos a crear conformistas, estereotipos, individuos cuya educación se completa, en vez de pensadores creativos y originales” (1964: 259).

Lo que se necesita no es obediencia robótica sino personas que puedan pensar, capaces de dirigirse a sí mismas, capaces de seguir siendo individuos mientras trabajan con eficacia en grupo. El objetivo de la educación debe ser enseñar a los niños a pensar, a reconocer las falacias lógicas, ser creativos y aprender. Las razones para integrar la autoestima dentro de los programas escolares son:

- a) Ayudar a perseverar en los estudios, apartarse de las drogas, evitar embarazos, no vandalismo.
- b) Prepararles para un mundo en que la mente es su principal activo.

- **Filosofía educativa sugerida**

“Somos seres que piensan y seres creativos”.

- **Autoestima del maestro**

Si el maestro tiene la suficiente autoestima, debe fomentarla en el otro, relacionarse con el alumno desde la visión de su propia valía, ofreciendo aceptación y respeto:

- *Justicia en clase*: Si el niño ve que el maestro aplica a todos las mismas reglas, le verá como una persona íntegra, lo cual refuerza su sentido de seguridad física y mental.
- *Aprecio de uno mismo*: El maestro debe centrarse en las dotes del niño más que en sus puntos débiles. Un maestro es un buscador de tesoros. Debe ayudar al niño a descubrir sus propias dotes.
- *Atención*: Todo niño la necesita, unos más que otros.
- *Disciplina*: Existen dos tipos de disciplina y cada una genera diferentes resultados; ello depende de la respuesta que se dé a las siguientes preguntas:

¿Cómo hacer que los estudiantes hagan lo que hay que hacer? Esta consigue la obediencia y estimula la dependencia.

¿Cómo inspirar a los estudiantes a que deseen hacer lo que hay que hacer? Consigue la cooperación y estimula responsabilidad.

“La esencia de la disciplina es encontrar opciones eficaces alternativas al castigo”
(*Haimm Ginott*).

- **La autoestima y el trabajo**

Existen diversos cambios en la economía mundial, que afectan indirectamente la autoestima de las personas, ante la creciente demanda que exige el mercado laboral:

1. Tránsito de una economía de la manufactura a una de la información; decreciente necesidad de trabajadores manuales o de cuello azul, y la creciente necesidad de trabajadores intelectuales con aptitudes verbales, matemáticas y sociales avanzadas.
2. Continua y progresiva explosión de conocimientos nuevos, nuevas tecnologías, productos y servicios, que aumentan las exigencias de adaptación económica.
3. Aparición de una economía global de competencia sin precedentes, que constituye otro reto a nuestro ingenio y fe en nosotros mismos.
4. Mayor demanda a las personas de todos los niveles de la empresa en los factores de: autogestión, responsabilidad personal, autonomía, alto nivel de consciencia, compromiso para la innovación y contribución.
5. El modelo y la mentalidad empresariales están pasando a ocupar un lugar central en nuestro pensamiento para adaptarse a la economía.
6. La aparición de la mente como factor central y dominante de toda la actividad económica.

- ❖ **La autoestima y la cultura**

La autoestima no es cuestión cultural, sino biológica, es decir, por razones de supervivencia tiende a la operación eficaz. Una sociedad autoritaria puede fomentar el

descuido y el rechazo de la vida interior del individuo, lo cual significa que algunas culturas fomentan valores contrarios al bienestar humano.

En la medida en que una cultura suprime el impulso natural a la autoafirmación y a la expresión de uno mismo, bloquea la creatividad, ahoga la individualidad y se contrapone a las exigencias de la autoestima. Ejemplo de ello lo tenemos en la Alemania Nazi y Rusia Soviética.

2.3.2.2 Fuentes internas de la autoestima (Branden, 2004: 79–180)

El ser humano está llamado a aprender a determinar su propia autoestima desde su interior, tarea que descubre no precisamente en la niñez sino generalmente hasta la adultez. Y es que está siempre la posibilidad tanto de haber tenido la fortuna de haber crecido en un ambiente familiar y social favorecedor a la autoestima, como de lo contrario. Cualquiera que haya sido el caso, la persona está llamada, a partir de la adultez temprana, de vivir buscando conservar y desarrollar su autoestima mediante la práctica real de valores y virtudes que le ayuden en esta tarea.

La práctica de vivir conscientemente

- Una mente activa en vez de pasiva.
- Inteligencia que goza de su propio ejercicio.
- Estar en el momento sin desatender el contexto amplio.
- Enfrentar y no rehuir los hechos importantes.
- Preocuparse de distinguir los hechos de las interpretaciones y de las emociones.
- Enfrentar mis impulsos para evitar realidades dolorosas.
- Conocer “dónde estoy” en relación con mis metas.
- Conocer si mis acciones están en sintonía con mis propósitos.
- Saber corregir mi camino si es necesario.
- Tratar de comprender a pesar de las dificultades.
- Abrirse a conocimientos nuevos y examinar suposiciones.
- Estar dispuesto a corregir los errores.
- Compromiso con el crecimiento como forma de vida.

- Interesarse en comprender el mundo que nos rodea.
- Conocer también la realidad interior: necesidades, sentimientos, aspiraciones, motivos, etc.
- Consciente de los valores que me guían.

Práctica de la aceptación de sí mismo

- La aceptación de mí mismo es mi negativa a estar en una relación de confrontación conmigo mismo.
- No puedo perdonarme una acción que no conozco haber realizado.
- El interés en actitud de aceptación y compasión no fomenta la conducta no deseada, sino que reduce la probabilidad de que acontezca.

Práctica de la responsabilidad de sí mismo

Esta práctica supone que “Yo soy responsable de...”:

- La consecución de mis deseos.
- Mis elecciones y acciones.
- Del nivel de consciencia que dedico a mi trabajo.
- Del nivel de consciencia que apporto a mis relaciones.
- Mi conducta con cuantos me relaciono.
- La manera de jerarquizar mi tiempo.
- La calidad de mis comunicaciones.
- Mi felicidad personal.
- Elegir los valores según los cuales vivo.
- Elevar mi autoestima.

Práctica de la autoafirmación

La autoafirmación es respetar mis deseos, necesidades y valores, y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. Es la disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas.

Mi vida no pertenece a los demás y yo no estoy en la tierra para vivir con las expectativas de otra persona. Algunas personas viven y se comportan como si no tuviesen derecho al espacio que ocupan.

Práctica de vivir con propósito

- Asumir la responsabilidad de la formulación de nuestras metas y propósitos de manera consciente.
- Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir nuestras metas.
- Controlar la conducta para verificar que concuerda con nuestras metas.
- Prestar atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen a donde queremos llegar.

La raíz de nuestra autoestima no está en nuestros logros sino en aquellas prácticas generadas desde el interior que nos permiten alcanzar dichos logros.

Práctica de la integridad personal

La integridad es congruencia, concordancia entre palabras y comportamiento. Existen cinco pasos para hacer frente a los sentimientos de culpa:

- Admitir el hecho de que soy yo quien ha cometido cierta acción. Afrontar y aceptar la realidad de lo que he hecho, sin evitarlo. Lo asimilo, lo acepto, asumo mi responsabilidad.
- Intento comprender por qué hice lo que hice. Lo hago de forma compasiva pero sin justificaciones evasivas.

- Si han participado otras personas, reconocer el daño que le he causado. Manifiesto mi comprensión de las consecuencias y sus sentimientos.
- Emprendo las acciones para enmendar el daño.
- Me comprometo a comportarme de manera diferente en el futuro.

CAPITULO III. ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN

3.1. Planteamiento y justificación del análisis

Una vez terminadas las sesiones que conformaron el taller procedí a la transcripción de las mismas para comenzar a analizar el proceso de los asistentes durante el taller, y poder descubrir si se manifestó un mayor crecimiento en ellos(as).

El análisis de las transcripciones lo enriquecí apoyándome en la información obtenida de los trabajadores durante su horario de trabajo, siendo éste mi campo de acción para detectar los cambios observados; para ello recurrí tanto a observaciones personales, así como a comentarios que ellos(as) mismos(as) hicieron sobre su sentir en ese momento con respecto a su vida privada y el trabajo, ya que consideré importante tomar en cuenta la calidad de las relaciones entre ellos, si hay mejoría, si hay cambios, etc.

Este análisis es importante porque a partir de éste descubriré si efectivamente hubo el crecimiento esperado, si se cumplió mi objetivo. En caso afirmativo, espero que las personas asistentes habrán comenzado una nueva manera de vivir creciendo en la conciencia de su propia estima, comprendiendo muchos de los procesos y dinámicas familiares que influyeron e influyen en su persona. De esta manera, aumentará la posibilidad de mejorar la calidad de sus relaciones consigo mismos(as), con su familia de origen, con la familia que formaron y en su trabajo.

3.2 Preguntas de análisis

La pregunta que orientó mi trabajo de análisis de la intervención, y que a su vez enmarca mis focos de interés, fue la siguiente:

¿Es posible propiciar crecimiento de auto estima en las personas, a lo largo de un taller de diez sesiones, que parta de sus experiencias familiares para que mejoren la calidad de sus relaciones intra e interpersonales?

Para responder a la pregunta expondré el proceso de cambio observado en los participantes, poniendo mi atención en:

- ¿Los participantes comenzaron a aprender a quererse y valorarse tal como son?
- ¿Se despertó en los asistentes el reconocimiento de la responsabilidad que tienen de su propia existencia?
- ¿Se despertó en los asistentes el deseo de continuar profundizando en su crecimiento interior?
- ¿Se dio en los participantes un crecimiento de autoconocimiento en su manera de relacionarse?

3.3 Método del análisis

Se trata de un análisis cualitativo en cuanto se parte de las respuestas propias de los participantes y de su propia vivencia, ya que ellos son los únicos que realmente pueden evaluar el cambio que hubo en ellos mismos.

Asimismo, hice uso de una observación participante, en la que busqué constatar los cambios que ellos reportaban de sí mismos.

3.4 Sistematización y análisis de datos

La sistematización de los datos ha sido un proceso laborioso y algo complejo por la variación en el mismo. Me explico:

Comencé por la transcripción de cada una de las diez sesiones. Después de la transcripción, cambié el formato del texto a uno de dos columnas para comenzar con el análisis. Después, para facilitar el trabajo, surgió la idea de hacer uso de un *software* para facilitar y agilizar el procesamiento de los datos llamado *Etnograph*, el cual convirtió en obsoletos los textos a dos columnas.

Así entonces, en lugar de recurrir a la lectura que ya había hecho de los textos a dos columnas, pasé cada una de las transcripciones al *Etnograph* para iniciar el análisis de mi información.

Una vez que todas las transcripciones estaban ya en el nuevo *software*, comencé propiamente la codificación de la información, sesión por sesión o transcripción por transcripción. Para esto, fui leyendo y separando párrafos, asignándoles un código en relación con el contenido del párrafo. Los códigos asignados son los que me permitieron agrupar una serie de párrafos de diferentes transcripciones, cuyo contenido fue orientando la respuesta a la pregunta de análisis. Por ejemplo:

- DEFAUTOEST: se refiere a los aspectos diversos que influyen en la autoestima.
- CAPADECICI: se refiere a la propia capacidad de tomar decisiones.
- RESPDESEOS: se refiere a la responsabilidad de escuchar y atender los propios deseos.

Una vez hecha la codificación, continué con la categorización, es decir, agrupé o elaboré árboles de códigos tomando algunos como código raíz con sus respectivas ramificaciones, por ejemplo:

- ASPINFLEST (Aspectos que influyen en la autoestima)
 - AMOR
 - CRITICA
 - EDUCAESCUE (Educación en la escuela)
 - ❖ COMPREMOCIO (Comprensión de las emociones)
 - ❖ DISCIPLINA
 - ELOGIO
 - ESTRUCTURA

Esta categorización la debí rehacer dos veces por no haber comprendido bien, en principio, la manera correcta de hacerla, y por sugerencia del facilitador para que dicha

categorización respondiera más favorablemente o ayudara mejor a responder la pregunta de tesis.

Terminada la categorización, empecé a realizar un análisis de las diferentes frases que se encontraban englobadas en el mismo código y en la misma categoría, y a partir de éste surgieron los resultados como respuesta a la pregunta inicial, los cuales detallo en el capítulo siguiente.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

En el presente capítulo pretendo exponer los resultados obtenidos del análisis, con el objeto de responder a la pregunta de tesis: ¿Es posible propiciar crecimiento de autoestima en las personas, a lo largo de un taller de diez sesiones, a partir de sus experiencias familiares para que mejoren la calidad de sus relaciones intra e interpersonales?, la cual respondo con el esquema siguiente:

1. Método que utilicé para facilitar.
2. Logros que obtuve en cada sesión.
3. Corroborar la teoría de autoestima citada en el marco teórico con los logros obtenidos.

4.1 Método que utilicé para facilitar

4.1.1 Como facilitador, poner en práctica la aceptación positiva e incondicional

Recordando que, de las actitudes que Rogers recomienda al terapeuta para dirigirse a sus clientes, elegí la aceptación incondicional, la que consiste en tomar a la persona como es, sin juicios, considero haber crecido en ello aunque reconozco que no es fácil, sobre todo en lo que se refiere a la incondicionalidad. Sin embargo, creo haber fomentado también la escucha, la participación y la comprensión de las otras experiencias.

En seguida cito un diálogo de la octava sesión que puede dar muestra de un ejemplo en que practiqué la aceptación. Añado, intercalando entre paréntesis y en letra cursiva, donde considero se ve la aceptación de mi parte, así como cambios en Viviana:

(Viviana comienza compartiendo su experiencia dolorosa, cabizbaja y usando un tono de voz intenso)

- **Viviana (V):** Lo mismo, siempre he sentido que no merezco vivir, y pues he tenido intentos de suicidio, y yo sola me digo, “no, no, no”. Me quiero casar con la vida, quiero vivir y disfrutar, yo quiero vivir ahora, a lo mejor de un

tiempo para acá, pero toda la vida siempre no merezco vivir, así me he sentido.

— **José Luis (JL):** ¿Te has sentido no merecedora?

— **V:** Sí.

— **JL:** Y bueno, ahora ¿dices que tienes más motivación para ir adelante, para querer estar?

(Inicio con intervenciones sin emitir juicios respecto a su experiencia, limitándome a propiciar la catarsis).

— **V:** Para querer estar.

— **JL:** Pero sigues dudando en merecer tu existencia, por lo que me dices.

— **V:** En momentos sí, digo “No me lo merezco, no merezco vivir”, a veces siento no me merezco las cosas, así lo siento.

— **JL:** Y ese sentir no merecerte las cosas, ¿qué consecuencias te ha traído en tu vida?

— **V:** Pues que en ocasiones me siento menos, menos en cuanto a que no me merezca los alimentos, x.

(Viviana va profundizando y, sobre todo, concretando su experiencia con ejemplos)

— **JL:** Y me imagino que ese es un vivir constantemente descontento porque “no merezco”.

— **V:** Es un... bueno yo deseo vivir ahora, tengo ganas de vivir, pero como que no lo he logrado total, pasa algo y yo me equivoco y digo “Ay, yo no me merezco, yo no lo puedo hacer bien”.

(Sesión octava, 2006: 279-325).

Y al final de la sesión cerré de esta forma:

- **José Luis (JL):** Bien, gracias. Viviana, yo tengo para ti una pregunta: ¿esto en algo te responde?, ¿en qué te ayuda, de qué manera?, mejor dicho, porque mira, esta situación que tú nos comentas, no se resuelve con esta sesión, por supuesto.

(Estas preguntas las hago refiriéndome al contenido del tema visto en relación a lo que comparte Viviana)

- **Viviana (V):** No.

- **JL:** Mi pregunta por eso es en algo, ¿te da luces, te sirve de algo?

(Conforme Viviana va compartiendo, comienza, poco a poco, a alzar la cabeza, a mirarnos a la cara y hablar más suavemente)

- **V:** Sí, sí me sirve de algo, lo que pasa es que yo tengo como un proceso de años, y que me sirve, me sirve, porque es como, yo entiendo es luchar, pero no, no es luchar, el querer vivir ya, el que necesito, deseo vivir,... y saber que Dios me quiere para algo, esa es mi motivación de cada día, porque cuando yo comprendí, pues igual ¿quién se va dar cuenta de si yo vivo o no vivo?,... ahorita tengo como un proceso de diez u once años que he trabajado todo esto, y de una semana vuelvo a lo mismo, y digo, “Dios no se equivoca”,... y a lo mejor este tema era para todos, pero especialmente para mí, le agradezco, y tengo derecho a existir y hacer lo que me corresponde hacer a mí, y recalcarle el amarme todavía más, porque a lo mejor no me amo lo suficiente, porque a veces digo, si alguien muere, digo a lo mejor yo debería ya de haberme muerto, a lo mejor yo ya tengo mucho tiempo recorrido y a lo mejor ya debería morirme y lo malo de todo esto es que lo transmito a mis hijos, por eso digo que es una lucha y mi mayor motivación es, amanecer, ver, es ver, escuchar la respiración de mis hijos cada día, ver como están con los ojos cerrados y cuando los abren es, una motivación muy grande y me quedo con esa motivación todo el día, me gustaría que el día tuviera más horas y poder vivir más, pero lo que más me duele es que mi hija piense en morir, y eso me da miedo,... yo lo que quisiera es que les sirviera mi experiencia a todos, pero lo que no les deseo que lo vivan, de verdad...

(El párrafo anterior muestra que Viviana se siente en un ambiente de confianza, de aceptación que propicia abrirse y compartir sus sentimientos)

- **JL:** No, al contrario, te agradezco que nos hayas compartido tu experiencia, pero quiere decir entonces, en lo que yo te he observado, hablas de que crees en Dios, entonces crees en Dios, pero no crees en ti, crees en el que te creó pero en ti no, ¿entonces eres una mujer con falta de fe?

(Me parece acertado devolverle el agradecimiento, así como recurrir a su mención de Dios para enfatizar su necesidad de creer más en ella misma)

- **V:** Yo creo en Dios, en toda su creación incluso me gusta pisar el pasto, aunque en algunas partes lo prohíban, por que siento que lo merezco, y en ocasiones uno puede ser amiga de mucha gente, pero cuando uno necesita de amigo no lo tiene uno, por eso soy de las personas que digo que a Dios se le ama en silencio, cuando uno está solo, porque creo en Él y confío, y si creo en el y confío, y amo a toda la gente aunque me critiquen, entonces ¿por qué me pasa esto? o ¿es que no me amo lo suficiente?, o ¿por qué estoy así?, unos años estoy bien y de repente vuelvo a lo mismo.

- **JL:** ¿Alguien quiere decirle algo a Viviana?

(Dado que trabajamos en grupo, considero acertado invitar a los asistentes a expresar algo a Viviana)

(Aquí, algunos participantes expresaron a Viviana palabras de ánimo)

- **José Luis (JL):** Bueno, yo quisiera ponerme en el lugar de Viviana, decir a ver, yo soy Viviana, y digo ¿tengo una esperanza?
- **Viviana (V):** Sí, sí tengo esperanza, y esto he vivido otro tipo de cursos igual a éste, y éste me da armas, y sí me sirve, y yo me digo muchas cosas, porque a veces no tengo quién me las diga, y en ocasiones veo a Enedina, y le digo que es mi esperanza, porque ella se ha portado como toda una amiga, y con su ejemplo me ha ayudado mucho, y me he demostrado que se puede salir adelante, y sí, sí tengo esperanzas.

- **JL:** Porque bueno, entonces creo que te llevas una gran tarea.
 - **V:** Sí, ahora tengo más armas y más herramientas.
 - **JL:** Bueno, entonces yo te digo que aquí estamos y que si yo te puedo ayudar en algo, aquí estoy.
(El compartir mi disponibilidad por si necesita ayuda Viviana, me parece muestra de aceptación a ella y su situación)
 - **V:** Gracias.
(Viviana termina con un respiro profundo y con una sonrisa discreta)
- (Sesión octava, 2006: 1118-1282).

4.1.2 Confrontación con la teoría

La metodología empleada en el taller fue que los asistentes fuesen confrontando lo que iban aprendiendo, a través de la teoría y de los ejemplos, entre otros, con la propia experiencia.

El diseño del taller consistió en la impartición de aspectos teóricos, así como en experiencias vivenciales y reflexivas, que propiciaran la expresión y la confrontación personal y grupal. Por esta razón, conforme se iba viendo un tema, exhortaba a los participantes para que, quien así lo deseara, compartiera con el grupo sus experiencias personales respecto al tema en cuestión. Al respecto, aclaro que por respeto a los asistentes, en la transcripción de párrafos utilizo seudónimos para mantenerles en el anonimato:

[...] Si yo les hago la pregunta, me doy cuenta de algo con esto que acabamos de ver, ¿qué me llevo de esta sesión que tuvimos?; les hago la pregunta y les invito a compartir: ¡ojalá y nos compartieran!, ¿qué me llevo?, me di cuenta de algo, o no, o no me di cuenta de nada, me quedo igual que cuando llegué, ¿cómo ven?
 (Sesión primera, José Luis, 2006: 1327–1334).

Este método favoreció a que los participantes no se limitaran a adquirir conceptos teóricos, sino que vieran su aplicación real es su propia experiencia. Se dieron cuenta de que los conceptos parten de la realidad y no al revés.

4.1.3 Compartir desde su experiencia

En ocasiones, hubo ciertas tendencias en dar ejemplos generales y desviarse de la pregunta original, es decir, del compartir su propia experiencia, por lo cual me vi en la necesidad de insistir en que se refirieran a experiencias propias: “Pero, bueno la pregunta concreta sería, todo lo que me acabas de decir ¿a ti te movió algo?, ¿a ti te recordó algo, te trajo ciertos recuerdos agradables, desagradables?” (Sesión primera, José Luis, 2006: 1377–1381).

En cada sesión apliqué ejercicios, aparentemente sencillos pero muy iluminadores, para facilitar el que los participantes se dieran cuenta del estado de ánimo en que se encontraban. Por ejemplo, en el caso de Viviana, le solicité que repitiera una sencilla expresión, lo cual arrojó datos reveladores de ella misma:

- **José Luis:** Te voy a pedir que digas... “Yo tengo derecho a existir”.
 - **Viviana:** Yo tengo derecho a existir. Sí, yo tengo derecho a existir.
 - **José Luis:** A ver ¿cómo percibimos a Viviana cuando dice eso?
 - **Donato:** Débil...
 - **Viviana:** Débil, sí, yo también me siento así.
 - **José Luis:** Bien, esa debilidad que percibimos se deja ver en que tú misma no te lo crees.
 - **Viviana:** Es que siempre me he querido morir.
- (Sesión octava, 2006: 230–246).

Esto favoreció para hacer ver a los participantes la importancia de focalizarse en el tema relacionándolo con una experiencia personal que dicho tema le evocara, evitando dar ejemplos que no tuvieran relación.

4.1.4 Auto confrontación entre los participantes

Otro método que favoreció a la auto confrontación en los participantes, fue el aplicar lo que llamé “dinámicas de sondeo”, las cuales tenían como objetivo facilitar la autoexploración sobre el tema en cuestión, para que ellos mismos percibieran las

propias dificultades para poner en práctica lo aprendido. Esto lo realicé apoyándome en cuestionarios, dibujos, completar expresiones, etc.:

[...] miren, les voy a dejar enseguida que respondan a un breve cuestionario, miren lo que pretende... la conciencia que están haciendo realmente de sí mismos. Ahora miren el punto cinco, déjenme decirles el punto cinco, antes de que concluyan, dice: “Piensa en una situación real que te haya sucedido con alguien en estos últimos días y completa las frases siguientes”. Es de alguna manera crear el círculo de la conciencia. Por ejemplo, cuando tú me llegas con una cara sonriente, enseguida me imagino que estás muy de buenas y que tienes ganas de platicar conmigo, entonces yo me siento muy bien porque tú me sonríes y entonces yo te busco también para platicarte. Se trata de que piensen en algo muy concreto, algo que les pasó muy real, para que se den cuenta cómo reaccionan ante las circunstancias.

[...] la intención es que rescaten si son de los que se detienen a meditar esto o se dejan llevar por el impulso o irse a la acción...

[...] ahora se trata de que así como están sentados compartan de a dos, por pares; pónganse así volteaditos, si quieren, para que compartan esto de qué se dan cuenta, ¿qué descubren de sí mismos, y, bueno, qué les preocupa? así de a dos [...] basta con que lo compartan ahorita, es más importante que compartan a que esté escrito; compartir, ¿qué descubro yo con esto, qué tan consciente soy de mi actuar, qué tan consciente soy de mi manera de proceder, cómo me manejo en mis relaciones, qué descubro con esto? (Sesión cuarta, José Luis, 2006: 666–719).

Se trata de que así como están sentados compartan de a dos, por pares; pónganse así volteaditos, si quieren, para que compartan con esto ¿de qué se dan cuenta?, ¿qué descubren de sí mismos? (Sesión cuarta, José Luis, 2006: 701-706).

La ayuda que esto trajo fue que acompañé a los asistentes a recordar experiencias reales, con lo cual iniciaba la toma de conciencia del origen del estado de la propia autoestima.

4.1.5 Enfatizar la importancia de la reflexión

Principalmente, busqué hacer énfasis en la importancia de la reflexión y, en ocasiones, en el que compartieran en parejas o en el grupo, más que cumplir con requisitos secundarios como escribir:

No es necesario, miren, si no alcanzaron a escribirla basta con que lo compartan ahorita, es más importante que compartan a que esté escrito; compartir, ¿qué descubro yo con esto, qué tan consciente soy de mi actuar, qué tan consciente soy de mi manera de proceder, cómo me manejo en mis relaciones, qué descubro con esto? (Sesión cuarta, José Luis: 711-719).

Esto me ayudó para hacer énfasis en lo importante; es decir, en lo que en verdad les podría ayudar a asimilar o concientizar, y no perder tiempo en actividades que pudieran ser secundarias o sin importancia.

En conclusión, me doy cuenta de que la metodología empleada sí dio el resultado esperado por mí, de hecho veo actitudes y cambios significativos. Reconozco que veo más de lo que creí podría esperar. Esto sin dejar de reconocer que el método que usé es perfectible.

4.2 Logros que obtuve en las sesiones

En este apartado, pretendo dar respuesta a la pregunta guía de mi análisis:

¿Es posible propiciar crecimiento de autoestima en las personas, a lo largo de un taller de diez sesiones, a partir de sus experiencias familiares para que mejoren la calidad de sus relaciones intra e interpersonales?

Para ser fiel a la experiencia de los asistentes, recurro a los textos extraídos de las transcripciones de las sesiones.

4.2.1 Cumplir con las exigencias del trabajo para poder asistir al taller

Debido a que el taller se aplicaba en horario laboral, los trabajadores planeaban o adelantaban sus tareas para poder asistir a las sesiones, expresando que lo hacían porque les interesaba, como lo expresó Donato en la última sesión:

[...] que nos vamos a dar la recia porque él [refiriéndose a Pepe] y yo nos ponemos así, porque es algo que nos interesa, y más que se agradece, porque se nos da dentro del tiempo de trabajo; esta hora es pérdida laborable porque la casa la está dando, eso también se agradece de mi parte [...] (Sesión décima, Donato, 2006: 2617–2623).

4.2.2 Aplicación de lo aprendido en su vida personal

La manifestación de cómo les pareció el taller y de qué manera empezaron a aplicar lo aprendido en su vida personal, se dejó ver valorando el aprendizaje que tuvieron en el taller y el deseo por seguir poniendo en práctica lo aprendido:

[...] a mí se me hizo muy excelente; yo estoy así como enojada con el tiempo, porque quisiéramos más, a mí me ha servido bastante Padre y especialmente quiero decirle gracias, por su tiempo y por su dedicación, porque creo que para usted tener que estar aquí ya se preparó mucho más, ya se desveló, no sé que tanto tuvo que haber hecho para darnos lo que nos está dando. Yo he visto resultados más que nada en mí, porque eso también lo llevó a mi familia, a mis hijos. Les he hablado de usted a mis hermanas, a mi papá incluso. Entonces yo creo que lo más importante de aquí es que se nos quede primeramente a nosotros, y claro que yo veo frutos en toda la gente los que estamos aquí. A mí también me gustaría que fuera en grupo pero sobre todo que esto trascienda, que no se quede, que no nos conformemos, sino que sigamos adelante, entonces

entre más adelante queramos seguir, más queramos, pues más lo vamos a comprometer y más le vamos, este, a exigir, que usted nos dé todavía mucho [...] (Sesión décima, Viviana, 2006: 2329–2356).

4.2.3 Aplicación de lo aprendido en su vida familiar

No sólo están valorando y reconociendo el cambio que empezó a darse en sí mismos, como lo expresó Viviana en el párrafo anterior, sino que ella misma quiere continuar con ese cambio, no se quiere conformar; pero este proceso de cambio no queda sólo en ella, pues como expresa “también lo llevo a mi familia, a mis hijos”, con lo cual, al mismo tiempo, ella está siendo promotora de su propio deseo de que “todo esto trascienda”.

Me parece que esto fue un logro importante, aunque no lo tenía contemplado en ese momento, la necesidad en algunos de ellos de no quedarse con lo aprendido sólo para sí mismos, ya que manifestaron el deseo de hacerlo llegar a otros; lo cual se puede interpretar como un compartir “la propia experiencia para ayudar a otros como sucedió conmigo”.

[...] se me hace como todavía como un apostolado que ustedes nos dediquen, porque esto, se tiene que quedar en la familia, y se tienen que reflejar como usted nos decía, dar esa luz que usted nos ayudó, a que tenemos, y que la debemos de transmitir en todos lados; porque igual esa luz no se puede quedar abajo, sino tiene que alumbrar a todos donde quiera que estemos, que se sienta en verdad que nos sirvió, ¿verdad? A mí especialmente, gracias, se me hace muy excelente y quisiera más (Sesión décima, Viviana, 2006: 2377–2390).

Por supuesto que el nivel de percepción o aprendizaje fue variado, ya que depende de la forma en que cada uno fue aprovechando e interiorizando lo aprendido y vivido dentro del taller. Así como hubo quienes manifestaron resultados que expresan una vivencia más profunda, no faltó quien hizo ver lo superficial de su percepción sea por capacidad, sea por interés: “Contenta, porque me gusta aprender más [...] Bueno como yo he escuchado varias, cuando voy a la iglesia, se me olvidan, y digo, bueno ya

sé lo que es bueno, lo que es malo, y si lo hago es porque quiero” (Sesión décima, Enedina, 2006: 2533–2534 y 2540–2544).

4.2.4 Cambios en la percepción de sí mismos de las demás personas

Es muy importante resaltar que los resultados no se dieron sólo en la percepción de cambios respecto de sí mismos, sino también en percibir cualidades y cambios en los demás, y expresarlo, como lo hizo Viviana:

Yo quisiera decir algo respecto a Cecilia, yo siento que tiene un gran corazón, yo conozco también a Cecilia y tengo mucha fe de que está cambiando, de que no es la que se ríe, la que bromea. Ella tiene un gran corazón y es una gran mujer, he visto su sensibilidad, así muy grande, y siempre orgullosa de que estás cambiando todavía más (Sesión décima, Viviana, 2006: 1832–1841).

Así también, la experiencia de unos, aunque no buena, despertó en otros una conciencia de autoafirmación. Considero que la razón fue que al escuchar una experiencia de autopercepción negativa, generó que en la persona se diera una especie de confrontación consigo mismo:

Yo reafirmo el hecho de yo pensaba siempre, y estoy hablando no desde que inició el taller de un tiempo hacia acá, es quizá de un año en el que yo también a lo mejor, no llegué a pensar igual que Viviana, no llegué a ese extremo de quererme yo suicidar y mucho menos; pero sí al deseo que no merecer uno, no tanto el vivir, si de no merecer lo que uno le está pasando, o lo que uno está teniendo, hoy día. Hoy día lo que sí me puede quedar es que yo, reafirmo, el hecho de decir: “Yo, yo merezco, merezco estar aquí”, llámese en el trabajo, llámese en relación de pareja, llámese en casa, en cualquier situación, merezco por el hecho tan solo y tan simple de ser un ser humano, el hecho de yo querer, de pelear un lugar, de ser escuchado, de ser valorado, de ser admitido bajo cualquier circunstancia. Otras veces alguna gente dice “Yo no entro ahí, yo no merezco estar ahí”. Yo sé que merezco estar ahí como cualquiera, me sentía

agarrar el derecho de yo poder decir, si tenía más que mis decisiones, mis deseos, yo deseo esto y lo voy a trabajar, porque es mi deseo y se me respeta, en mi familia, sea en lo laboral, en la relación de amigos, que quizá algunos se callan, por no tener diferencias con las amistades. Yo sé que hoy puedo sentirme a gusto por eso, porque sé que merezco y valgo estar en el lugar que yo esté (Sesión octava, Donato, 2006: 1078–1116).

4.2.5 Confianza en sus recursos para tomar decisiones

Considero relevante las observaciones que los asistentes hicieron sobre la realidad que estaban viviendo, y en la cual les parecía lejana la posibilidad de vivir las propuestas que se plantearon en el taller. Un caso fue el de Donato:

- **José Luis (JL):** Yo elijo y ¿por qué?, para generar satisfacción, porque sé que así están bien los míos, yo elijo mantener a mis hijos, a mi esposa, pero ¿sí les queda claro la diferencia entre el “yo debo” al “yo elijo”?
- **Donato (D):** Es clara.
- **JL:** Pero me refiero no tanto a la teoría, sino a la experiencia, incluso uno se vive distinto haciendo lo mismo; si lo hago por que “debo” a si lo hago porque “yo decido, yo elijo”, así no es lo mismo, lo hace cada familia en que trabajar concretamente.
- **D:** Pero cuesta mucho trabajo, en el cambio vamos al decir al “yo debo” al “yo elijo”, llamemos una problemática, en el trabajo sabemos que es un deber, cada quien y obviamente tengo que conseguir el pago, pero cuando es un problema familiar por decirlo así, cuando tú estás muy atormentado o te adjudica, porque lo haces propio, y tienes que resolverle el problema de toda tu familia, cuesta grandísimo el decir “yo elijo”.
- **JL:** Claro.
- **D:** Yo elijo a ti, sacarte de la casa, cuando fue el problema fue tuyo y fue consecuencia de, más no debo, entonces ahí se arrastra a decir uno y bueno lo debo de hacer, porque es mi hermano lo debo hacer más si vimos en todas las sesiones que hemos visto, o en esta en particular yo elijo no sacarte a ti del

tambo por que es tu consecuencia de tu problema, de tu X, pero sí cuesta, claro que crea consecuencia; en mi caso, en mi caso en particular, sí crea y he avanzado un buen, al yo poder decir, “yo elijo”, que no es tiempo de que esta persona se vaya a tal centro de rehabilitación donde a mí me implica gastos, yo ya estoy eligiendo que no es tiempo porque yo no quiero pagar, pero sí puedo, entonces el yo regresar es que lo hago porque debo no es un retroceso para mí sino es un camino muy difícil, en el cual si crucé de diez escalones estoy en el tercer escalón me ha costado y se que me va seguir costando, yo que termina la sesión, cosa que a mí no me agrada, me hubiese gustado de más tiempo, se me hizo muy poco tiempo, pero bueno al ratito les doy más sobre el caso, y bueno es algo que cuesta, y yo creo que un taller así, sí sirve pero falta, en lo particular, pero sí me crea la conciencia semilla de querer no hacer simple, es que yo debo de, debo de y debo de, sino elijo cuando tú debes de estar aquí.

- **JL:** Ahora, ciertamente, por supuesto que cuesta trabajo, y no sólo eso, todo lo que hemos visto no es fácil hacerlo, nos implica mucha fuerza de voluntad ciertamente.
- **D:** Claro, y saco a colación al tema porque muchos quizá, y a lo mejor me incluyo, de que pensemos que termina una sesión, termina un programa, es que ya tengo tu armamento, y lo que agarraste es para que tú te defiendas, y no es un trabajar constante, y es individual, y si alguien cree que ya tenemos la vida resuelta, no, esto es para que tú empieces y tomes tú el vuelo, entonces yo así lo veo, así lo tomo y es individual, cada quien no, y espero que así lo hagamos todos.

(Sesión décima, 2006: 322–412).

Sin embargo, no sucedió así con todos los participantes y en todos los pilares de la autoestima que se vieron, pues algunos de ellos compartieron con el grupo de qué manera ellos iban avanzando en la toma de conciencia de sí mismos y, a partir de esto, su deseo por iniciar cambios en su propia vida, como el hecho de empezar a tomar decisiones propias:

Pero y todo mundo le batallamos y si logramos a esta edad hacer algo en la vida, y yo siento que para los hijos, ahora sí como todos, nos casamos y empezamos sin nada; que cada quien haga su esfuerzo, que se enseñen a hacer sus cosas, y a uno que le dejen de perdis para vivir a gusto, y no es que quiera ser egoísta. No, eso no es ser egoísta.

Sino que yo siento que antes de que lo saquen a uno para afuera, mejor que salgan a luchar ellos, porque yo siento que empecé desde abajo y todo lo que he hecho me ha costado.

Ahora, esto, ¿creen ustedes que eso es egoísmo? (Sesión décima, Martha, 2006: 1203–1220).

Yo como mis hijos son muy posesivos, conmigo, muy posesivos; ellos, como ahorita, ¿a qué vas?, y ¿qué vas hacer?, y le dije voy a ir, ¿es necesario?, ay (Sesión décima, Norma, 2006: 1228–1232).

Puedo concluir que los participantes del taller sí comenzaron a tener un cambio en la percepción de sí mismos, así como en las actitudes tomadas ante las situaciones que vivían en sus ambientes ordinarios. Observo positivos cambios en lo referente a la percepción de sí mismos, con sus familias, en el trabajo, etc., derivados del descubrimiento de y apoyo en sus propios recursos, muchos de los cuales eran desconocidos para sí mismos.

4.3 Corroborar la teoría de autoestima citada en el marco teórico con los logros obtenidos

Puesto que vivimos en una sociedad autoritaria en la que se fomenta el descuido y el rechazo de la vida interior del individuo, se concluye que nuestra cultura fomenta valores contrarios al bienestar humano.

4.3.1 Toma de decisiones personales

En la medida en que una cultura suprime el impulso natural a la autoafirmación y a la expresión de uno mismo, bloquea la creatividad, ahoga la individualidad y se contrapone a las exigencias de la autoestima. Y como el ambiente familiar es fuertemente influenciado por la cultura, no es de sorprender que los padres tomen actitudes originadas por la cultura sobre sus hijos:

Pues sí, de hecho ahorita me ha servido esto, al menos decidir por mí misma que y la verdad me da gusto, porque antes ni siquiera me daba, me atrevía a hacer esto, y de ahora que ven que ya decidí por mí y por mis hijos que me voy a la casa. Mi mamá se sorprende tanto que la verdad estos días pasados sí se dieron cuenta que yo andaba con la autoestima en el piso, y de ahora que ve que ya estoy comprando lo básico, que ayer compré una licuadora y compré cositas así. Se quedó ella así como que... y ahora me dice: sabes que al menos; le dije “Tenemos una primera comunión”, lo que nunca “Llévate la camioneta, agarra tus niños, te voy a esperar, llegas te arreglas y tú nos llevas”, o sea ya todo me cambió pero ya es decisión mía de que ya tengo todo, y pues ahorita ya voy a poner el piso (Sesión décima, Cecilia, 2006: 2462–2483).

Como se puede observar en lo dicho por Cecilia, ella empezó a hacer algunos cambios en su vida, como el atreverse a decidir el irse a su propia casa y empezar a hacer arreglos y compras para ello; este mismo cambio, empezó a generar cambios en su mamá, quien ahora se muestra, según dice Cecilia, más abierta en la relación.

4.3.2 Reconocimiento del proceso de apropiación

Hubo ciertas sesiones que considero fueron más ricas para los asistentes que otras, pero es importante reconocer que lo aprendido y la experiencia que fueron teniendo en las primeras sesiones, sirvió de base para el mayor aprendizaje y aprovechamiento que tuvieron en las sesiones sucesivas, a partir del mayor número de

participaciones que hubo en estas últimas, así como por las experiencias más personales que compartieron. Es por esta razón que en las últimas sesiones es donde se percibieron mayores resultados.

4.3.3 Reconocimiento de la fuerza interior

Un aspecto que no quiero pasar por alto es la importancia de saber que una verdadera autoestima se busca en el propio interior. Toda la fuerza que se necesita, la paz, la seguridad, la luz propia, la sensación de merecer estar, se encuentran dentro de uno mismo y es ahí donde hay que buscarlas. Con ello, no pretendo ignorar la influencia del ambiente en el que cada uno nos desarrollamos y a partir del cual se fue formando la propia autoestima, pero sí resaltar que a partir de cierta edad en adelante, la autoestima ya depende, en mucho, de la propia persona.

Las experiencias expresadas terminaron siendo favorables para sí mismos(as). Cecilia compartió que finalmente se decidió a dar un paso importante para ella, como es el dejar la familia de origen e ir a vivir, con sus hijos, a su propia casa. Este resultado refleja como Cecilia comenzó a tomar responsabilidad sobre sí misma atreviéndose, finalmente, a tratar de realizar sus deseos, comenzó a tomar decisiones y a actuar en función de ello; busca, pues, una manera más real de alcanzar su felicidad:

[...] mi casa que próximamente ya me voy a cambiar, este... me imagine ahí, y pues sí me siento a gusto porque a la vez se me hace un poco difícil, porque pues voy a enfrentar una situación que no la he experimentado yo sola, pero aún así, pues me veía con mis hijos y yo misma, y pues siento, ahí en ese momento me sentía tranquila, pues a gusto, mas comunicación con ellos.

[...] pues más que nada a gusto, pero conmigo misma sentía miedo, lo veo así como difícil, pero aún así digo “tengo que estar ahí” [...] lo siento difícil, pero aún así estoy puesta y dispuesta a que tengo que estar en ese lugar [...] le pido fuerzas a Dios que tengo que poder [...] (Sesión novena, Cecilia, 2006: 273–337).

Está también Viviana, quien en sesiones anteriores expresó sentirse no merecedora de estar:

[...] siempre he sentido que no merezco vivir, y pues he tenido intentos de suicidio. Y yo sola me digo, “no, no, no”. Me quiero casar con la vida, quiero vivir y disfrutar, yo quiero vivir ahora, a lo mejor de un tiempo para acá, pero toda la vida siempre he pensado que no merezco vivir, así me he sentido (Sesión octava, Viviana, 2006: 279–287).

[...] yo creo en Dios, en toda su creación, incluso me gusta pisar el pasto, aunque en algunas partes lo prohíban, porque siento que lo merezco, y en ocasiones uno puede ser amiga de mucha gente, pero cuando uno necesita de amigo no lo tiene uno. Por eso soy de las personas que digo que a Dios se le ama en silencio, cuando uno está solo, porque creo en Él y confío, y sí creo en él y confío, y amo a toda la gente aunque me critiquen, entonces ¿por qué me pasa esto? o ¿es que no me amo lo suficiente?, o ¿por qué estoy así?, unos años estoy bien y de repente vuelvo a lo mismo (Sesión octava, Viviana, 2006: 1184–1200).

4.3.4 Respeto a las necesidades, valores y sentimientos personales

Sin embargo, con la experiencia de la fuerza interior, manifiesta lo contrario. Revela un respeto a sus deseos, necesidades y valores, una búsqueda de su forma de expresión adecuada en su realidad. Recordemos que la autoafirmación es la disposición a valirme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Veamos el cambio expresado por Viviana:

[...] yo me dije: este... “tienes derecho a existir, soy muy valiosa, y lo que yo amo, casi no lo ama toda la gente”, entonces me sentí así como orgullosa de mí, y me dije, pues, “lucha y haz lo que más amas”, así como que me dieron muchas ganas de hacer muchas cosas y también así, como sentimiento de alegría, de que cuando decía, viene alguien hacia ti, pues yo pensaba en Dios, pero así como que Dios ha de haber dicho, “no, no, no, también te tienes a ti”; entonces lo que me inspiró verme es ternura y a veces como, indefensa, pero luego me sale la fuerza, así como una fuerza de que he recorrido mucho, y he llegado muy lejos, así como, puedo hacer más, y me da así, alegría pues, de reconocer que me tengo a mí, y

que he podido porque también me tengo a mí, y que Dios nunca me ha faltado. Me da así alegría porque al momento de estar así, pues, no dejaba de pensar en mis hijos, como diciendo los tengo a un lado conmigo y nunca he estado sola, y lo que he hecho ha valido la pena. Y yo sola me digo “he llegado muy lejos y todavía puedo más”, tengo muchos deseos de vivir. Eso fue lo que me dije, “soy valiosa y tengo muchos deseos de vivir y de continuar y qué importa hasta dónde llegue”, sí (Sesión novena, Viviana, 2006: 343–384).

Esta experiencia me permitió pensar en la importancia de aprender a crear y crearse a sí mismo un ambiente propicio para el desarrollo humano, desarrollo cuyo impulso puede iniciar en la búsqueda interior.

No faltó quien expresara sentirse fuerte, pero admite haberse dado cuenta de haber descubierto más fuerza interior de la que creía tener. Valora el derecho que tiene a luchar por la realización de sus deseos.

Fernando nos permite ver en su comentario cómo tiene ya un propósito, reconociendo sus propios recursos, así como su propio derecho a capacidad para lograr sus metas:

[...] imaginarme al encontrarme conmigo mismo, me di cuenta que tengo mucha más fuerza de la que yo pensaba. Este... me di cuenta y me dije: que tengo mucho derecho a luchar por lo que yo quiero, aunque a veces las situaciones no se prestan, no se dan, por familiarmente. Me doy cuenta que hay muchas cosas que he estado logrando y que las cosas me han salido bien, y que tengo todo el derecho de seguir luchando, esforzándome por conseguir lo que yo deseo, lo que yo quiero, y que tengo mucha fuerza interior; una energía, una luz. Que esa luz se transforma en mucha energía por todo el cuerpo, que puedo desenvolverme en muchas situaciones muy buenas, que puedo seguir adelante en cualquier cuestión (Sesión novena, Fernando, 2006: 424–442).

Es muy significativo el escuchar a los participantes atreverse a compartir la autoaceptación que sienten, expresando, como dice Branden: “La aceptación de mí

mismo es mi negativa a estar en una relación de confrontación conmigo mismo” (2004: 111):

[...] me siento a gusto, pues este, y ya digo, quiero luchar por ahí, comenzar ahí, en este, seguir viviendo más que nada [...] Me siento que me quiero mucho [...] (Sesión novena, Juan, 2006: 459–468).

4.3.5 Valoración de sí mismos y de su propia historia

Considero que uno de los logros más significativos fue el facilitar que los asistentes alcanzaran una conciencia de sí mismos que les permitiera valorar lo que son, su propia historia, sus logros. Tener una mente activa en vez de pasiva, permitirse una Inteligencia que goza de su propio ejercicio, conocer “dónde estoy” en relación con sus metas, conocer si sus acciones están en sintonía con sus propósitos, saber corregir su camino si es necesario. Así también, conocer la realidad interior; es decir, necesidades, sentimientos, aspiraciones, motivos, etc. Pepe nos presenta, en pocas palabras, su historia, en la que nos muestra cómo hace conciencia de sí, así como el hecho de que desde pequeño tenía, de alguna manera, un propósito:

[...] Cuando yo estaba, has de cuenta que estaba de morro, que estaba en la primaria, en la secundaria, todo eso, yo me acuerdo muy bien, que yo tenía un sueño, yo dije, yo decía siempre, no pues porque toda la gente vive muy bien, tanto económicamente, tiene su casa, tienen esto tienen lo otro, y yo decía “si ellos lo tienen ¿por qué yo no?, yo quiero tener lo que ellos tienen, quiero hacer lo que ellos han hecho y todo eso”. Entonces yo creo que eso ya lo traía desde muy chiquito [...] fui creciendo, fui creciendo, entonces gracias a Dios, me agarré un buen trabajo y en ese trabajo fue lo que me ayudó a mí mucho, para hacerme de mi tierra, de mi terreno, hice mi casa, puse todas mis comodidades, que muchos ya quisieran tener; ahora sí, hasta para darme mis lujitos de tener mi carro, que teléfono, que celular, que guardar un dinero en el banco, me casé, tuve mis dos hijos, y yo dije: “yo lo hice”, o sea, yo hice todo esto lo que yo me propuse, mi sueño que tenía desde muy chiquito, lo logré. O sea, vivo como mucha gente, bien

a gusto, desahogados, tengo mis hijos, yo me siento feliz, me siento muy feliz, porque yo si logré mi sueño (Sesión décima, Pepe, 2006: 905–911).

Así también, hubo personas cuyo descubrimiento fue darse cuenta de que han estado posponiendo tareas, y que ahora desean sacarlas adelante ya que es para su propio bien:

- **Norma (N):** [...] me vi en la forma de que sí valgo para mis hijos, y valgo para mí también. Siento que sí valgo mucho más de lo que se imaginan mis hijos, y pues echarle ánimos, ganas y fuerzas para seguir adelante para mis nietos y para mi familia.
- **José Luis (JL):** ¿También cree que vale mucho más de lo que se imaginaba?, o eso, sí, ¿ya lo tenía aclarado?
- **N:** Pues un poco más, un poco más porque pues, sí, sí, pues como ahorita sí se relaja uno y le echa más ánimos para seguir adelante.
- **JL:** ¿Qué fue lo más significativo que se dijo a sí misma?
- **N:** Pues muchas cosas en la forma de, pues que tengo cosas atrasadas que no quiero sacarlas adelante, porque voy a sacarlas más adelante, más por mi bien [...] (Sesión novena, 2006: 480–505).

Como fin de los resultados expongo cómo el taller de autoestima, ya terminado, despertó en varios de los asistentes una conciencia de la necesidad de continuar en este tipo de formación.

Algunos de los asistentes al taller mostraron convicción de la necesidad de continuar con el taller, aunque el proceso implique abarcar otros temas además de la autoestima. Dado que sabían que el taller consistiría en diez sesiones, conforme se iba acercando la última sesión expresaban su necesidad y deseo de continuar. Relaciono este deseo con la práctica de la responsabilidad de sí mismo, porque implica la manera de jerarquizar su tiempo, la calidad de su comunicación, su felicidad personal, elegir los valores según los cuales viven y elevar su autoestima:

[...] respecto a este tema yo pienso que hay que darle continuidad, porque para todos es muy importante, todo lo que se trate de socialismo [sic], recursos humanos, desde uno mismo, desde relaciones con los demás, y esto es parte de, todo el tiempo va ser eso, entonces yo pienso que este tema a mí se me hace muy, muy bien (Sesión décima, Donato, 2006: 2278–2287).

[...] ya se vislumbra es seguir con algo más, es mejor porque a ninguno nos va a ser del todo práctico decir “ya tenemos la vida resuelta”, pero que va seguir y que seamos conscientes todos realmente si quién quiere estar (Sesión décima, Donato, 2006: 2422–2427).

4.3.6 Conciencia de futuro, sueños, esperanzas

Además, durante las sesiones sondeaba cómo se sentían y si el contenido estaba dejando algo en ellos. Hubo expresiones de agrado por el contenido y, sobre todo, por la aplicación en sus vidas de mayor conciencia de su situación: “Pues me está gustando, porque me estoy dando cuenta de cómo estoy ahorita, y lo que puedo mejorar y me gustaría que hubiera más” (Sesión décima, Bertha, 2006: 2324–2327).

Para la continuación del taller, les consulté los temas de su interés con la intención de darles aquello que en realidad desean o les ayudará:

[...] se me está ocurriendo, no lo vamos hacer ahorita, pero después preguntarles a cada quien qué tema les interesa ver, y sobre eso ver, irlos atendiendo pues poco a poco, o sea a nivel grupal, o sea el tema sería a nivel grupal, pero preguntarles después, ahorita no, a cada uno, ¿qué tema les interesa de este tipo?, ¿qué tema les interesa?, ¿sí?, ¿seguir conociendo?” (Sesión décima, José Luis, 2006: 2399–2402).

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

Para establecer un diálogo con los autores citados en mi marco teórico, cito primero a existencialistas, continúo con Carl Rogers, y después a los humanistas Maslow y Rollo May y finalizo con el concepto de autoestima. Mi diálogo con ellos consistirá en reflexiones personales a partir de la teoría de los autores, teniendo presente, a su vez, mi experiencia con los asistentes al taller respecto a su proceso de manera general.

5.1 Discusión con los pensadores existencialistas del marco teórico

5.1.1 Martín Buber

Los pensadores humanistas existencialistas ponen énfasis en la libertad y la elección que el ser humano está en capacidad de vivir.

Parto de esta libertad del ser humano y de la obligación de elegir para relacionarla con lo que observé en mi intervención: descubrí una tendencia inicial en los participantes a tomar una actitud que Buber llama “orientadora”, lo cual me lleva pensar que dicha actitud fue la causa que generó en ellos el actuar de cierta manera en su vida, esperando las soluciones del exterior, es decir, que vinieran de otros.

Observo que sí es posible facilitar para que las personas hagan conciencia de la importancia de comenzar a tomar una actitud “realizadora”, que los lleve a responsabilizarse de sí y el entorno que les influye. Pienso en Martha cuando nos compartió su decisión de cambiar de actitud ante su realidad inmediata: “Ya me voy a sentir bien, que me respeten y como debo de ser, como que siempre me movían para todos lados y ahora ya no” (Sesión décima, Martha, 2006: 2249–2252).

Este proceso para el paso de una actitud “orientadora” a una “realizadora” implica una toma de conciencia que involucre a toda la persona, lo cual requiere ser honesto(a) consigo mismo(a) para reconocer la propia historia, situación y actitud, así como las consecuencias de esta última.

Tomar la realidad como es, con sus experiencias buenas y malas, es lo que me puede llevar a la unidad que me encamine a la autoestima. Pensar en que ésta es la vida, ésta es la realidad que viví, y a partir de ello preguntarme ¿Qué puedo y pienso hacer con esta mi realidad para estar bien en mi futuro?

Considero muy importante el aporte de Buber al diferenciar entre el “ser propio” y el “ser persona”. Ser persona implica que se dé las herramientas para aprender a trabajar por sí mismo. Aquí es donde encuentro su aporte para mi taller, ya que como metodología busqué precisamente dar herramientas y no soluciones personales. Y aquí desempeñaron un papel muy importante las aportaciones de los asistentes ya que fueron sus experiencias las que hicieron comprobar los conceptos teóricos, enriqueciéndose mutuamente al compartir.

5.1.2 Karl Jaspers

Dice que el hombre está llamado a enfrentar las situaciones de la realidad tales como muerte, sufrimiento, lucha, desesperación y fracaso, entre otros, con los ojos abiertos. Situaciones como éstas fueron las que compartieron los asistentes al taller, el ejemplo más fuerte fue el del Viviana.

Partiendo de esto y de la propia experiencia, llegué a concluir que la actitud ante estas experiencias puede determinar que la persona alcance o no la estima de sí.

- **Viviana (V):** Lo mismo, siempre he sentido que no merezco vivir, y pues he tenido intentos de suicidio, y yo sola me digo, “no, no, no”. Me quiero casar con la vida, quiero vivir y disfrutar, yo quiero vivir ahora, a lo mejor de un tiempo para acá, pero toda la vida siempre no merezco vivir, así me he sentido.

[...]

En momentos sí, digo “No me lo merezco, no merezco vivir”, a veces siento no me merezco las cosas, así lo siento.

- **José Luis:** Y ese sentir no merecerte las cosas, ¿qué consecuencias te ha traído en tu vida?

- **V:** Pues que en ocasiones me siento menos, menos en cuanto a que no me merezca los alimentos, x.

[...]

Es un... bueno yo deseo vivir ahora, tengo ganas de vivir, pero como que no lo he logrado total, pasa algo y yo me equivoco y digo “Ay, yo no me merezco, yo no lo puedo hacer bien”.

(Sesión octava, 2006: 279-325).

Vemos cómo el párrafo anterior nos refleja que la desesperación puede conducir a una persona a la falta de sentido, y con esto, y al deseo de muerte. Y es necesario resaltar la importancia de saber escuchar al cliente ya que realmente despierta un cambio de actitud al sentirse atendido. Lo cual me hace pensar que fui un apoyo en Viviana para aprender a enfrentar su realidad de dolor.

5.1.3 Martín Heidegger

Hay momentos de la vida en que pensamos que la libertad es una carga por la responsabilidad que conlleva. A pesar de eso los seres humanos solemos creer que preferimos pagar sus consecuencias en vez abandonar nuestra libertad a voluntades ajenas.

Como dice Heidegger hay en el ser humano un temor a la libertad. Pero ¿En qué consiste el temor a la libertad y a tomar decisiones? Siendo que todos solemos decir que preferimos ser libres ¿por qué decidir nos cuesta? Parece ser que la causa es la responsabilidad que implican las consecuencias de la decisión. Entonces cuando alguien dice preferir la libertad está entendiendo por libertad el poder hacer lo que apetezca queriendo evitar responsabilidades.

Pero, como afirma Heidegger, “sólo puede haber libertad con limitaciones y viceversa”.

La verdadera libertad es acompañada de sus límites. Y es gracias a las limitaciones que puedo darme cuenta de cuán libre soy o no.

Quizá sea éste el motor que nos pueda mover siempre a estar buscando la propia realización, el propio crecimiento personal.

El reto que implica colocar nuestra autoestima en un nivel positivo nos lleva, invariablemente, a decidir. Se llega a una edad en la que la autoestima es ya una actitud, un compromiso de y con uno mismo.

Heidegger contribuye al tema de la autoestima con su concepto de que el miedo lleva a la existencia frente a su libertad: cuando el ser humano encuentra el miedo o huye de él, encuentra también su libertad o huye de ella. Así pues, cuando el ser humano encuentra su autoestima o huye de ella, encuentra también su libertad o huye de ella.

Claro ejemplo lo volvemos a tener en el caso de Cecilia, quien al ir encontrando su propia valía y autoestima, la lleva a decidir por su propia libertad reforzando la confianza en su propia realización:

[...] de hecho ahorita me ha servido esto, al menos decidir por mí misma que y la verdad me da gusto, porque antes ni siquiera me daba, me atrevía a hacer esto, y de ahora que ven que ya decidí por mí y por mis hijos que me voy a la casa. Mi mamá se sorprende tanto que la verdad estos días pasados sí se dieron cuenta que yo andaba con la autoestima en el piso, y de ahora que ve que ya estoy comprando lo básico, que ayer compré una licuadora y compré cositas así. Se quedó ella así como que [...] (Sesión décima, Cecilia, 2006: 2462–2483).

5.1.4 Jean-Paul Sartre

Encuentro fundamental la propuesta de Sartre al afirmar que los seres humanos estamos hechos por el clima, tierra, raza, clase, familia, idioma, historia, herencia, costumbres, etc. Al hablar de autoestima, es básico rescatar lo positivo que dejó cada uno de esos aspectos a nuestra vida, ya que no es posible que sólo nos hayan dejado cosas negativas. Y a pesar de esos aspectos negativos, ¿qué debemos o estamos en condiciones de hacer para vivir en autoestima?

Hay que recordar que cada persona está en condiciones de modificar el significado de los hechos de su propia historia que le provocaron heridas en el pasado,

esforzándose por tomar toda esta historia y trabajarla para convertirla en herramienta de apoyo para su realización y crecimiento personal.

En los asistentes al taller, la resignificación de las experiencias fue observable cuando vimos la rueda de la conciencia. Esta les hizo darse cuenta de su proceso mental en las relaciones, de la manera impulsiva y aprendida con la que se relacionaban desde que tienen uso de razón. Conocer y poner en práctica, en sus relaciones, el círculo de la conciencia completo, provocó en los participantes un cambio en la percepción de esos elementos de la vida que Sartre afirma nos determinan. Dicho cambio consistió pasar de percibirse como víctimas de pertenecer a cierta raza, cultura, idioma, familia, herencia, etc., a un reconocimiento del rol activo que a su vez juegan en la determinación de esos factores que les influyen.

En resumen y cerrando este apartado, los pensadores humanistas existencialistas ponen énfasis en la libertad y la elección que el ser humano está en capacidad de vivir.

Descubrí una tendencia inicial en los participantes a tomar una actitud que Buber llama “orientadora”, lo cual me lleva pensar que dicha actitud fue la causa que generó en ellos el actuar de cierta manera en su vida, esperando las soluciones del exterior, es decir, que vinieran de otros.

Observo que sí es posible facilitar para que las personas hagan conciencia de la importancia de comenzar a tomar una actitud “realizadora”,

Jaspers Dice que el hombre está llamado a enfrentar las situaciones de la realidad tales como muerte, sufrimiento, lucha, desesperación y fracaso, etc. Aquí quiero resaltar la importancia de saber escuchar a la persona ya que realmente despierta un cambio de actitud al sentirse atendido(a).

De Heidegger me quedo con su afirmación: “sólo puede haber libertad con limitaciones y viceversa”.

Sartre, al afirmar que los seres humanos estamos hechos por el clima, tierra, raza, clase, familia, idioma, historia, herencia, costumbres, etc., relacionado estos aspectos con la autoestima, es básico rescatar lo positivo que dejó cada uno de esos aspectos a nuestra vida.

5.2 Discusión con los psicólogos humanistas del marco teórico

5.2.1 Carl Rogers

“Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo [...]” (Rogers, 2002: 24). Atendiendo a este concepto rogeriano y los resultados que obtuve en mi intervención, puedo afirmar que efectivamente en el ser humano se encuentra de manera innata dicha tendencia y que un ambiente favorecedor ayuda para despertar dicha tendencia, pues como se observó en el capítulo anterior, al establecer las condiciones facilitadoras de las que habla Rogers —aceptación incondicional, empatía, congruencia—, fue posible que los participantes se permitieran adentrarse en sí mismos y empezar a descubrir aspectos que no tenían presentes, además de empezar a generar cambios en sus propias vidas.

La duda que se me despierta al respecto es ¿cómo hacer para que el ambiente de la vida ordinaria sea realmente favorecedor para mantener despierta la tendencia actualizante? ¿Es real y/o posible pretender conservar dicho ambiente favorecedor sólo en el interior de la persona?

Aunque parece difícil hacerlo, sí es posible. Esto me hace recordar a Víctor Frankl con su experiencia en el campo de concentración, en donde, a pesar del ambiente devastador en que se vivía, él mantuvo despierta su luz interior. Así también, Juan de la Cruz con su experiencia de la cárcel de Toledo; fue dentro de este ambiente de encarcelamiento donde escribió algunas de sus grandes obras que forman parte de su doctrina espiritual, como el *Cántico* y la *Fonte*.

Esto me hace pensar que la tarea principal de un taller e incluso de una terapia, no es sólo propiciar un ambiente externo, que a fin de cuentas es creado con condiciones de seguridad, respeto y confianza, entre otros, para favorecer la reflexión e introspección de las personas, con el fin de que puedan empezar a experimentar estas nuevas formas de ser dentro de un ambiente que no les genera peligro, y nazca en ellos el deseo o la necesidad de empezar a vivirlo en su propia realidad. Lo importante es que el facilitador tenga la capacidad de llevar al cliente a percatarse de la necesidad de aprender a crear su propio ambiente interno favorecedor, y hacerse responsable de éste así como del ambiente externo en el que se desenvuelve.

Un caso es el ejemplo de Cecilia, quien estaba en un estado de incongruencia cuando vivía con problemas en la familia de origen, descontenta, pero al mismo tiempo, sin independizarse, siendo que ella misma tenía su propia casa y la rentaba. Esta situación no le permitía mantener el orden interno al que se refiere Rogers, ya que la relación de dependencia con la madre no le permitía sentirse en congruencia con sus deseos personales. A partir de la experiencia vivida en el taller, empezó a ser congruente con ella misma y tomó la decisión de salirse de la familia de origen:

[...] mi casa que próximamente ya me voy a cambiar, este... me imagine ahí, y pues sí me siento a gusto porque a la vez se me hace un poco difícil, porque pues voy a enfrentar una situación que no la he experimentado yo sola, pero aún así, pues me veía con mis hijos y yo misma, y pues siento, ahí en ese momento me sentía tranquila, pues a gusto, mas comunicación con ellos.

[...] pues más que nada a gusto, pero conmigo misma sentía miedo, lo veo así como difícil, pero aún así digo “tengo que estar ahí” [...] lo siento difícil, pero aún así estoy puesta y dispuesta a que tengo que estar en ese lugar [...] le pido fuerzas a Dios que tengo que poder [...] (Sesión novena, Cecilia, 2006: 273–337).

Entonces, la forma como respondo a mi pregunta...(página anterior) es enfatizando la importancia de acompañar a la persona para que ella pueda generar y cuidar un ambiente interno que le brinde seguridad para su crecimiento. Esto sin desdeñar la importancia de cuidar los ambientes externos.

5.2.2 Abraham Maslow

Las 18 características que presenta como propias de las personas realizadas delatan una personalidad con autoestima.

Conforme el ser humano va satisfaciendo en mayor medida las necesidades de seguridad, amor y pertenencia, y atención, que establece Maslow, teniendo como punto central de valoración su propio interior y sus propias fuentes internas de autoestima, empiezan a desarrollar una mayor autoestima y, con ello, a desarrollar las características de la persona autorrealizada.

Considero que estas características no se dan simultáneamente, sino que se van desarrollando paulatinamente, en tanto primero se empiezan a presentar aquellas que corresponden al aspecto meramente personal, y éstas a su vez permiten que se vayan desarrollando las siguientes para poder estar en sintonía con el grupo social en que se vive, o dicho de manera diferente, unas de esas características resultan básicas para que puedan presentarse las demás:

En un primer grupo pongo, por ejemplo, mejor percepción de la realidad; aceptación de uno mismo, de los otros y la naturaleza; espontaneidad, y autonomía.

En el segundo grupo englobo el enfoque en los problemas, objetividad, estructura democrática del carácter, paciente a cambios necesarios, con defectos humanos, y valores y autorrealización.

En el tercer grupo coloco la estimación no utilizada; experiencias místicas cumbre; sentimiento de comunidad; relaciones interpersonales; diferencia entre fin y medio, bueno y malo; sentido filosófico; creatividad, y eliminación de dicotomías.

Conforme a esto, al menos en un principio, estas características no se dan a la vez, sino que primero debo reforzar las de la primera etapa, después las de la segunda y, por último, las de la tercera. Sin embargo, considero que no todos aquellos que comienzan a crecer en autorrealización llegan a vivir todas las características de la tercera etapa, aunque sí pueden llegar a desarrollar algunas de ellas.

Ahora bien, cabe preguntar si ¿debemos hablar de autoestima sólo cuando se viven las 18 características? Esta pregunta me hace pensar que la autoestima es un proceso que puede ir en aumento conforme se van desarrollando las características de la primera etapa hasta la tercera, es decir, son interdependientes, pues una vez que se ha empezado el camino de una mayor autoestima, empiezan a desarrollarse las características de la persona autorrealizada y, por tanto, a generarse una mayor autoestima. Creo que la autoestima es perceptible cuando la persona comienza a mostrar actitudes incluidas en la segunda y tercera etapa.

Las características que presenta como propias de las personas que se autorrealizan, muestran que las necesidades propuestas por Maslow, desde las físicas hasta las de trascendencia, se encuentran en gran medida satisfechas. Y pues, satisfechas las necesidades, puedo asegurar que la autoestima será elevada.

De esto es precisamente de lo que me percaté en el taller, de que los asistentes primero buscaban tener cubierta su necesidad física y los medios para satisfacerlas, y sólo después mostraban interés en atender las necesidades más elevadas.

Un ejemplo de cómo al empezar a satisfacer sus propias necesidades de amor y pertenencia, empieza a haber una mayor autoestima y empiezan a presentarse alguna(s) de la(s) característica(s) de las personas autorrealizadas, lo tenemos en el caso de Cecilia. Podemos decir que en ella se empezó a presentar la característica de la objetividad y la necesidad de un espacio privado; tomando sus decisiones y empezando por ella misma. Al empezar a valorarse más a sí misma, surgió en ella la necesidad de dejar la casa materna, e irse a vivir con sus hijos a su propia casa:

Pues sí, de hecho ahorita me ha servido esto, al menos decidir por mí misma [...] porque antes ni siquiera me daba, me atrevía a hacer esto, y de ahora que ven que ya decidí por mí y por mis hijos que me voy a la casa. [...] ya es decisión mía de que ya tengo todo, y pues ahorita ya voy a poner el piso (Sesión décima, Cecilia, 2006: 2462–2483).

5.2.3 Rollo May

Al cierre del apartado sobre Rollo May en el marco teórico, escribí que para él “[...] La conciencia que el hombre tiene de sí mismo es la fuente de sus cualidades más nobles. Tal conciencia da la posibilidad de salirse del presente e imaginarse en el ayer o en el mañana” (1996: 67). Es gracias a esa posibilidad que puedo ser capaz de trabajar la propia historia para, en el presente, superar el ayer y visualizar el mañana que puedo desear vivir, apostando por “realizar mis propias potencialidades” con la posibilidad de “experimentar la alegría más profunda a la que el ser humano puede llegar”.

Haciendo un repaso de los resultados obtenidos del taller, puedo afirmar que es gracias a la capacidad que tenemos de imaginar el ayer o el mañana, que es posible tomar distancia para ver la propia experiencia desde fuera, para poder verla y analizarla con mayor objetividad, y así poder estar en posibilidad de explotar las propias

capacidades con la finalidad de alcanzar a vivir una alegría profunda. Vivir profundamente la alegría es, diría yo, la punta visible del témpano de hielo cuya parte inferior, bajo el agua, equiparo a la autoestima.

Cuando Rollo May habla de la influencia de nosotros mismos sobre nuestro propio desarrollo como persona, me hace pensar que tal desarrollo es precisamente el crecimiento de la autoestima. Esta influencia equivaldría a hacerse responsable de sí mismo, de la sociedad en que vivo, abarcando mi nación. Puedo afirmar, por lo tanto, que influir en mi desarrollo es crecimiento en mi autoestima, y crecer en autoestima me permite, a su vez, influir en el desarrollo de mi persona.

Ahora bien, ¿el desarrollo de las propias potencialidades es propio únicamente del ser humano? ¿Un animal no está en capacidad de desarrollar sus propias capacidades? ¿O sólo lo que el ser humano enseña al animal es lo que desarrolla las potencialidades de éste?

Pienso que esta visión es meramente humana y surge de la percepción que el ser humano occidental tiene del mundo, lo cual me lleva a pensar que las causas de los problemas de autoestima se deben precisamente a que se nos educa pretendiendo llenar estándares culturales.

Considero que si debemos hablar de estándares, el único estándar permitido debe ser facilitar para permitir a la persona llegar a ser sus propios sueños y necesidades más profundos, y no tanto hacer y ser lo que otros pueden ser y hacer. Es triste ver que, atendiendo a los estándares de la cultura, la vida en la familia de origen deja su huella en la persona, marcándola de tal manera que ese aprendizaje se convierte en un obstáculo para que pueda desarrollar sus propias potencialidades.

La importancia que Rollo May resalta sobre el cuerpo al decir que “El conocimiento de nuestro cuerpo fomenta la conciencia de sí mismo [...]” (1996: 67), la comprobé en las sesiones al aplicar una introspección inicial en la cual les invitaba a sentir y no sólo pensar cada parte de su cuerpo, a la vez que les insistía en valorar la parte que estaban sintiendo. Los resultados fueron favorecedores, ya que los introducía en un estado de tranquilidad, favoreciendo al crecimiento en la aceptación de sí.

En cuanto a las actitudes que sugiere May que toma el ser humano para evitar la confrontación, son actitudes que sí observé en los asistentes al taller. En algunos el

pasivismo, reclamando por heridas de la infancia y deseando que la solución viniese de otra persona, como puede ser una pareja. Así también, hubo quienes se refugiaban en el activismo, y en las sesiones percibí temor de confrontación.

Para que las personas aceptaran la autoconfrontación e hicieran a un lado el pasivismo o el activismo, traté de llevarles al punto importante de la sesión, ya que me percaté de que pasivismo o activismo eran evasiones para evitar la autoconfrontación. Así pues, según era el caso, yo motivaba a participar o a serenar a la persona.

Basándome en Rollo May, puedo concluir que la autoestima no la lograremos aislándonos, porque el aislamiento no permite realizar las propias potencialidades. Sólo seré capaz de realizar dichas potencialidades en la medida en que me comprometa con mi mundo y le permita influir en mí, y viceversa.

Como ejemplo remito a Viviana, quien a lo largo del taller comenzó a manifestar mayor aceptación de sí misma. Aceptación que no es posible lograr de manera aislada, sino en la medida de que aprendemos a relacionarnos sanamente con quienes convivimos.

[...] yo me dije: este... “tienes derecho a existir, soy muy valiosa, y lo que yo amo, casi no lo ama toda la gente”, entonces me sentí así como orgullosa de mí, y me dije, pues, “lucha y haz lo que más amas”, así como que me dieron muchas ganas de hacer muchas cosas y también así, como sentimiento de alegría, de que cuando decía, viene alguien hacia ti, pues yo pensaba en Dios, pero así como que Dios ha de haber dicho, “no, no, no, también te tienes a ti”; entonces lo que me inspiró verme es ternura y a veces como, indefensa, pero luego me sale la fuerza, así como una fuerza de que he recorrido mucho, y he llegado muy lejos, así como, puedo hacer más, y me da así, alegría pues, de reconocer que me tengo a mí, y que he podido porque también me tengo a mí, y que Dios nunca me ha faltado. Me da así alegría porque al momento de estar así, pues, no dejaba de pensar en mis hijos, como diciendo los tengo a un lado conmigo y nunca he estado sola, y lo que he hecho ha valido la pena. Y yo sola me digo “he llegado muy lejos y todavía puedo más”, tengo muchos deseos de vivir. Eso fue lo que me dije, “soy valiosa y

tengo muchos deseos de vivir y de continuar y qué importa hasta dónde llegue”, sí (Sesión novena, Viviana, 2006: 343–384).

A manera de cierre de este apartado, insisto y afirmo que verdaderamente en el ser humano se encuentra de manera innata lo que Roger llama tendencia actualizante y que un ambiente favorecedor ayuda para despertar dicha tendencia. Al establecer las condiciones facilitadoras de las que habla Rogers —aceptación incondicional, empatía, congruencia—, fue posible que los participantes se permitieran adentrarse en sí mismos y empezar a descubrir aspectos que no tenían presentes, además de empezar a generar cambios en sus propias vidas.

Es muy importante es que el facilitador sepa llevar al cliente a percatarse de la necesidad de aprender a crear su propio ambiente interno favorecedor, y hacerse responsable de éste así como del ambiente externo en el que se desenvuelve. Hay que despertar en la persona el deseo de generar y cuidar un ambiente interno que le brinde seguridad para su crecimiento. Esto sin desdeñar la importancia de cuidar los ambientes externos.

Las características que presenta A. Maslow como propias de las personas que se autorrealizan, muestran que las necesidades que propone, desde las físicas hasta las de trascendencia, se encuentran en gran medida satisfechas. Satisfechas las necesidades, puedo asegurar que la autoestima será elevada. Confirmando con Rollo May que “La conciencia que el hombre tiene de sí mismo es la fuente de sus cualidades más nobles. Tal conciencia da la posibilidad de salirse del presente e imaginarse en el ayer o en el mañana” (1996: 67). Es gracias a esa posibilidad que puedo ser capaz de trabajar la propia historia para, en el presente, superar el ayer y visualizar el mañana que puedo desear vivir, apostando por “realizar mis propias potencialidades”.

5.3 Discusión con los conceptos de autoestima

En cuanto a los conceptos de autoestima y lo que observé en el taller, deduzco que la autoestima se aprende, aunque es también posible adquirirla aun sin haber tenido en un principio un ambiente favorecedor en la infancia. Esto lo afirmo porque la

estima de sí se aprende, sobre todo, de las personas que nos fueron significativas. Sin embargo, es posible también crecer nuestra autoestima si encontramos un ambiente favorecedor.

Evocando la importancia de un ambiente favorecedor, considero adecuado recordar que sí se creó un ambiente que ayudó a los asistentes para crecer en autoestima. Recuerdo la importancia que tuvo para ellos el proporcionarles un espacio de tiempo laboral para que asistieran al taller, lo cual ellos apreciaron sobremanera.

Dentro de este espacio de tiempo dedicado al taller, está también el hecho de que compartieron situaciones muy íntimas en el grupo al sentirse no juzgados, sino sólo escuchados, etc.

De esta introducción me surge la pregunta ¿es entonces asunto de suerte el encontrar ese ambiente favorecedor? Porque, ¿cómo buscar algo que no sé que existe, ya que el ambiente en que me he desenvuelto toda mi existencia es todo lo que conozco? Recordemos que la autoestima es parte de un proceso que se construye en interacción con los otros en un contexto social determinado.

¿Puede llegar la tendencia actualizante rogeriana a ese nivel de profundidad?

La tendencia actualizante va más allá de la cultura y sus estándares, como si se tratase de una cuestión de instinto emocional en el ser humano.

Recurriendo al concepto que Brandem hace de autoestima en el que habla de confianza en mi capacidad de pensar, de enfrentarme a la vida, tener la sensación de ser digno, de afirmar mis necesidades, etc., pienso que no es que haya que buscar ese algo que no sé que exista, puesto que ante situaciones de malestar en que la persona no experimenta esa confianza, surge de manera natural la actualización de la tendencia a estar bien. Y es entonces cuando la persona busca su bienestar sin la necesidad de tener conocimiento de que exista el concepto de autoestima.

Concluyo que no es el conocimiento de conceptos de autoestima lo que hace a la persona estar bien, sino el lograr la congruencia entre el yo y su experiencia la cual es buscada por la persona al aparecer “la figura” en el “fondo” de su situación.

Sin embargo, a pesar de que en el ser humano se encuentre ya esa tendencia a estar bien, esto no quiere decir que esté demás proporcionar, sobre todo al infante, las

fuentes externas favorecedoras de autoestima como seguridad, amor, aceptación, respeto, visibilidad, elogio y crítica, manejo de errores, una estructura, etc., porque la familia continúa siendo el lugar matriz donde se puede gestar la sana autoestima o falta de esta.

Como al taller asistieron sólo adultos, fue posible corroborar que en la adultez es ya responsabilidad propia fomentar y crecer en autoestima mediante la práctica disciplinada de vivir conscientemente, aceptarse a sí mismo, hacerse responsable de sí, autoafirmarse, tener un propósito en su vida y esforzarse por ser íntegro.

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES

Las conclusiones de esta tesis las encuadro en el esquema que expongo a continuación:

1. Acerca de la metodología.
2. En relación al proceso de autoestima.
3. Relación autoestima–tendencia actualizante.
4. Aprendizajes personales.

6.1 Acerca de la metodología

1.- Con respecto a la metodología diseñada para la impartición del taller, me di cuenta de lo importante que es soltar el control rígido y adaptar las sesiones a las necesidades de las personas para que tengan el tiempo suficiente y dedicarse a las diferentes dinámicas y la reflexión sobre las mismas, sin sentirse presionados, ya que el autoconocimiento que fueron teniendo a partir de éstas no es algo que se dé instantáneamente y que sea fácil de ir asimilando. Por otro lado, al ser personas que no tienen posibilidades económicas para pagar cursos de este tipo, se consideró importante brindarles el acceso a este tipo de espacio, así como la oportunidad de que pudieran aprovecharlo al máximo.

2.- Durante la intervención, fue importante conocer el estado de ánimo personal y compartirlo con los participantes, ya que eso hizo posible que las sesiones pudieran darse y fluyeran de mejor manera.

3.- Me doy cuenta de que sí fue de ayuda real la breve introspección que realizaba al inicio de cada sesión, pues en la ocasión en que no la realicé, sí percibí que no dejaron del todo su ambiente de trabajo y, por tanto, se encontraban distraídos con los pendientes que tenían en sus labores.

6.2 En relación al proceso de autoestima

En otro rubro, ratifiqué que primero deben estar satisfechas las necesidades básicas de las personas para tener deseo o interés de asistir a estos talleres en que se maneja el aspecto emocional. Con los participantes en el taller, era evidente que para ellos estaba en primer lugar su propio sustento y el de su familia, antes que poder atender su propio crecimiento personal; sin embargo, de alguna manera sí tenían cubiertas sus necesidades básicas a partir del salario percibido, y eso mismo les permitió aprovechar la oportunidad de mayor crecimiento y autoconocimiento que les brindó el CESP con la impartición de este taller y el darles tiempo en el horario laboral para asistir al mismo.

Parecería que sabemos lo que tenemos que hacer, sólo que necesitamos un impulso. Hago esta afirmación porque en una de las sesiones, los mismos participantes fueron quienes completaron los contenidos, es decir, sólo les hizo falta el impulso para que ellos mismos reconocieran que tienen la capacidad de saber qué hacer, sin embargo, hay distancia entre lo que sabemos y lo que hacemos.

Los asistentes iniciaron con una actitud de incertidumbre, duda o, incluso, escepticismo. Con el paso de las sesiones y al ir percibiendo el contenido real que se manejaba en el taller, los participantes fueron dejando a un lado barreras y obstáculos para comenzar a abrirse ante los demás, llegando aportar experiencias de vida muy fuertes (Ver Capítulo IV de relación de los logros obtenidos con la teoría de autoestima).

Como ya indiqué en Capítulo IV, al final del taller expresaron su deseo de continuar con más talleres de este tipo, para continuar en su crecimiento.

6.3 Relación autoestima-tendencia actualizante

Por lo anterior, considero que la “tendencia actualizante” puede comenzar a ser real al comenzar a trabajar la propia estima, y la autoestima, por ser proceso de vida entera, implica estar continuamente tendiendo a la propia actualización.

A continuación expongo mis conclusiones respecto a la relación entre la “tendencia actualizante” con cada uno de los pilares de la autoestima:

a) Con la práctica de vivir conscientemente

Carl Rogers sostiene que la “tendencia actualizante” “es la tendencia innata del organismo a desarrollar sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo” (Rogers, 1967: 24); creo, sin embargo, que esa tendencia innata no se refiere a que el organismo por sí solo o de la nada se desarrolla. Es evidente que todo proceso requiere un primer paso para su desarrollo, y dicho primer paso, en relación con la autoestima, es hacer conciencia de la situación de mi aquí y ahora, actualizando constantemente la autoconciencia a lo largo de mi vida, para hacer posible la expansión de mi organismo en sus diversos aspectos.

Es pues, medular estar continuamente atento a lo que me está sucediendo en cuanto a mis necesidades, es decir, actualizar la necesidad que en el momento tengo. Lo mismo aplica a mis aspiraciones, mis motivaciones y los sentimientos que voy experimentando en la variedad de las situaciones influenciadas por mis propias necesidades y aspiraciones.

Entiendo que estoy llamado no sólo a “estar” actualizando sino a “ser” actualizante de mi propio proceso mediante la concientización presente de mi propio proceso.

b) Con practicar la aceptación de mí mismo

El desarrollo de mis potencialidades, de mis capacidades, de mis dones, etc., es posible iniciarlo sólo cuando, a través de la ampliación de mi autoconciencia, dejé de estar en confrontación conmigo mismo.

Al ser educados fomentando una estructura mental que me lleva a la búsqueda de aquello que está fuera de mí, crezco pensando que el juicio, la percepción, la valoración, etc., venidos del exterior definen enormemente mi autoestima, siendo ésta muchas veces baja debido a que la percepción de los otros no encontró identificación con la mía.

Esta confrontación es reflejo de lo que llamo no tender a la actualización de mis potencialidades, ya que conforme voy ampliando el nivel de mi propia conciencia llegaré indudablemente a dejar dicha confrontación, pasando paulatinamente a una

relación de aceptación y armonía conmigo mismo, en la medida en que aprenda a ser compasivo conmigo actualizando la tendencia de mis pensamientos, mis sentimientos, mis emociones, mis necesidades, etc.

c) Con practicar la responsabilidad de mí mismo

Rogers define la “tendencia actualizante” como “es la tendencia innata del organismo a desarrollar sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo” (Rogers, 1967: 24) y que sólo es necesario crear y poner el ambiente que le permita a la persona explorar esta tendencia.

Ahora bien, siguiendo este tercer pilar de la autoestima de Nathaniel Branden, “hacerme responsable de mí mismo”, puedo decir que yo o una persona está ya tendiendo a la propia actualización en la medida en que es capaz de crear su propio ambiente para desarrollar su autoestima.

Un ambiente propicio para mi desarrollo lo voy creando al responsabilizarme de los valores que adopto para vivir y relacionarme, sea en lo personal o profesionalmente.

d) Con la práctica de la autoafirmación

La “tendencia actualizante” implica expandir mi crecimiento, expandir mi eficacia, valiéndome de las herramientas que voy aprendiendo en mi camino. Una manera de practicar la autoafirmación puede ser, en el aspecto físico, comenzando por respetarme a mí mismo mediante el cuidado de mi alimentación, practicar ejercicio físico, tener un trabajo que me permita emplear varias horas de mi día y me permita ser independiente, practicar una sexualidad sana, etc.

En el aspecto mental, puedo ampliar mi nivel de autoconciencia aprendiendo a respetar mis propias ideas, deseos, necesidades, valores, etc., considerándolos como merecedores de escucha y atención.

En mi afectividad puedo actualizarme frecuentando mis seres queridos, esforzándome en crecer en la calidad de mi comunicación, aprendiendo a manejar mis sentimientos y emociones en el trato ordinario con ellos. Considero una sana expansión

de la propia persona el no limitar sus lazos afectivos a sólo los familiares, sino abrirse a incrementar el número de personas queridas.

Para hablar de mi expansión espiritual comienzo por proponer la práctica de los tres pilares anteriores, (*vivir conscientemente, aceptación de mí mismo, responsabilidad de mí mismo*) así como la práctica de la oración-meditación. Por último, atreverse a conocer y respetar el actual actuar del trascendente en la propia vida.

e) Con el practicar vivir con propósito

Vivir con propósito es buscar un por qué y/o para qué en mi vida. Por esto mismo, corresponde a mi persona trabajar en tener claras mis metas basadas en mi propia persona, es decir, metas que involucren mi ser, y le den orientación y sentido.

En el taller me percaté de la importancia de que las metas personales se apoyen en la propia persona y no en terceros. Por ejemplo, el caso del participante divorciado, quien nos compartió que el propósito de su vida era sacar adelante a sus hijos, lo cual es algo loable, sin embargo, ¿qué sucederá con él una vez que haya terminado la crianza de sus hijos y partan a hacer sus vidas?

f) Con la práctica de vivir íntegramente

Para mí, la “tendencia actualizante” me evoca a dinamismo continuo y creativo. Esto lo expresan los verbos empleados por Rogers en su definición: desarrollar, diferenciar, expandir, reproducir, búsqueda de autonomía, etc. Todos estos verbos de dinamicidad los veo abordados por la suma de los cinco pilares anteriores.

Haciendo un repaso de mis conclusiones de estos cinco pilares de la autoestima, deduzco que la real puesta en práctica de estos no puede tener otra consecución que llegar a ser una persona íntegra, coincidiendo mi actuar con lo que pienso. Dicha integración no me es posible alcanzarla y quedarme ahí sin más, pues dejaría atrás mi tendencia actualizante; puedo alcanzar la integridad ahora, pero esto no asegura mi

integridad de mañana, razón por la cual es importante seguir trabajando en ella y en el desarrollo de mis potencialidades.

Por lo anterior, concluyo que trabajar la autoestima es hacer realidad la tendencia actualizante, ya que la autoestima no es otra cosa que aprender a vivir creando el ambiente adecuado para permitir que afloren mis propias capacidades latentes dentro de mí. Potencializar continuamente mi afirmación, propósito de vida, luz interior, rescatar mis valores, aceptar quien soy, responsabilizarme de mi existencia y vivir ampliando mi nivel de conciencia de cada uno de estos aspectos, es específicamente estar actualizando, una y otra vez, mis capacidades, mi tendencia a estar bien.

6.4 Aprendizajes personales

La congruencia y la aceptación del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) fueron herramientas de gran ayuda en estas sesiones ya que, aunque antes aspiraba a hacer talleres como éste, me doy cuenta de que para hacerlo hay que vivirlo antes, estar abierto a las necesidades que van surgiendo, y trabajarlas.

En lo que se refiere al taller y a las sesiones en sí, y la forma de trabajar en las mismas, experimenté que de la teoría a la práctica hay un mundo de diferencia a la hora de trabajar, ya que es muy diferente cuando lo lees y te imaginas cómo puede darse el proceso en el grupo, a cuando te enfrentas a la realidad del grupo, a las personas reales con sus propias maneras de ser y de estar. Asimismo, me percaté de que no me debía limitar a las sesiones grupales, ya que vi mucha necesidad de charlas individuales, las cuales los mismos participantes me solicitaban.

Dentro del grupo, aprendí a trabajar de manera más dinámica que teórica, lo cual me ayudó a tener mayor cercanía a las personas y sus intereses.

Busqué dar el tiempo suficiente para que todos tuvieran oportunidad de terminar su trabajo, tanto quienes trabajaban rápido como los que no. Asimismo, a pesar de haber invitado a hablar a quienes no suelen hacerlo, respeté a quien se mantuvo en su postura.

Por otro lado, también me di cuenta que al detenerme a atender los casos personales que fueron surgiendo, propició una participación de los demás integrantes, y que al mismo tiempo se diera una mayor integración en el grupo.

Descubrí un mundo de necesidades y posibilidades para trabajar tanto en el grupo, como en el futuro en otros grupos, que fueron tanto personales como para transmitir a otros.

En lo que se refiere a mi propio aprendizaje personal, en las sesiones fui trabajando aspectos propios, aunque no tuvieran relación en sí con los que ellos(as) estuvieran trabajando en el mismo momento, pero que sí tenían relación con las sesiones, mi forma de facilitar y de estar en el grupo.

Descubrí que conforme avanzó el taller, con las observaciones de los facilitadores que supervisaron mi intervención, las aportaciones de los participantes, y el autoconocimiento surgido, me llevaron a aprender a aceptarme más a mí mismo. Lo cual no quiere decir que tuvo que venir de fuera, sino la búsqueda es interior. La teoría es sólo la base pero no resuelve las situaciones. Necesité crecer en coherencia entre lo que daba en las sesiones y lo que vivía ordinariamente, y no fue fácil.

Sin embargo, siento que este taller me llevó a reconocer más al otro no sólo dentro del grupo, sino también con mis hermanos de comunidad, ya que decidí esforzarme por mejorar la calidad de mis relaciones con ellos.

Descubrí que me estoy aceptando más a mí mismo, que estoy más consciente de mis sentimientos y emociones. Me atiende más. Y esto me está llevando a hacer lo mismo con ellos(as).

Así mismo, detenerme a atender los casos personales que fueron surgiendo, propició una participación de los demás integrantes. Descubrí en ello una manera de integrarse. Pero al mismo tiempo, cuando salen estos casos particulares, descubrí que se mueven en mí bastantes sentimientos, sobre todo de compasión, los cuales temo mostrar y enfrentar en público.

Descubrí que con ciertas participaciones de ellos(as) aprendo más sobre mí mismo. Hubo un caso particular que me hizo descubrir el grado de fe que tengo en mí mismo, la confianza que me tengo.

CAPÍTULO VII. PROPUESTAS

Haciendo un repaso de lo que fue el taller de autoestima con los trabajadores del CESP, me doy cuenta de la importancia de comprometerse con quienes no cuentan con los recursos económicos para pagar ayuda emocional. Veo la gran necesidad que siguen teniendo de crecer humanamente, de continuar este camino de auto conocimiento.

Descubro, si no en todos, si en varios(as) de los participantes, que el taller les abrió un mundo nuevo de posibilidades de percepción de sí mismos, de su historia, de una visión diferente de su mundo. Puedo decir que el taller fue para ellos(as) un inicio de su propia humanización así como de su ambiente, sobre todo familiar.

Debo decir que el carisma de la Orden del Carmen, de la cual formo parte, es “el trato de amistad con Dios”. Esto significa una espiritualidad, la búsqueda del crecimiento interior, la cual, para ser auténtica, requiere antes que la persona trabaje su emocionalidad, su historia, sus heridas, etc.

Descubro una mancuerna de inmensa riqueza al comenzar a trabajar con desarrollo humano acompañado de la espiritualidad del Carmelo.

Por todo esto es que hago las siguientes propuestas:

7.1 A la Institución

El taller de autoestima es sólo un principio en el camino al logro de la misma, por lo tanto se continúen compartiendo talleres que favorezcan a ampliar la conciencia de sí.

Cuando se desee crear un grupo de crecimiento, se aplique antes un taller de autoestima ya que este favorece a que los participantes estén más dispuestos a compartir sus experiencias.

Se favorezcan convivencias que permitan a los trabajadores compartir en un ambiente diverso.

7.2 A las personas que estuvieron en el taller

Rescatar lo aprendido en el taller y concienciar el aporte positivo a su experiencia.

Después del paso anterior, hagan conciencia de la importancia de las lecturas, programas de televisión, ambiente, personas, etc., que favorezcan a su crecimiento interior.

BIBLIOGRAFÍA

Branden, Nathaniel (2004). *Los seis pilares de la autoestima* (reimpresión), Paidós, Buenos Aires/Barcelona.

Covey, Stephen R. (2000), *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* (reimpresión), Paidós, Buenos Aires.

Juan Pablo II (1992). *Pastores Dabo Vobis*, exhortación Apostólica post-sinodal, Editorial Vaticana, Roma.

Maslow, Abraham H. (1989). “El concepto de autorrealización como motivación y necesidad”, en Quitmann, Helmut, *Psicología humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*, Herder, Barcelona.

May, Rollo (1996). *El hombre en busca de sí mismo*, Fausto, Buenos Aires.

—— (2000) *El dilema del hombre* (2ª ed.), Gedisa, Barcelona.

Quitmann, Helmut (1989). *Psicología Humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*, Herder, Barcelona.

—— (1989). “Trasfondo filosófico de la psicología humanística. Filosofía existencialista y Fenomenología”, en Quitmann, H, *Psicología Humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*, Herder, Barcelona.

Reale, Giovanni, y Dario Antiseri (2001). *Historia del pensamiento histórico y científico* (3ª ed.), t.I, Antigüedad y Edad Media, Herder, Barcelona.

Rogers, Carl (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, Nueva Visión, Buenos Aires.

—— (1989) “Enfoque centrado en la persona”, en Quitmann, Helmut, *Psicología humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*, Herder, Barcelona.

—— (2002) *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales* (reimpresión), Nueva Visión, Buenos Aires.

Rogers, Carl y G. Marian Kinget (1967). *Psicoterapia y relaciones humanas. Teoría y práctica de la relación no directiva*, t.l, Hombres, hechos e ideas, Alfaguara, Madrid.

Satir, Virginia (1991). *El primer paso para ser amado: tus diversos rostros* (3ª reimpr.), Pax, México.

Sede del Gobierno General (1986). *Constituciones y Normas aplicativas de los Hermanos Descalzos de B.V Maria del Monte Carmelo*, Roma.

—— (1992). *Ratio Institutionis*, OCD, Roma.

ANEXOS

Permítete experimentar plenamente el significado de tus palabras.

Anexo 1. Auto evaluación sobre nivel autoestima

Realizar un cuestionario inicial para reflejar el estado de la autoestima.

Realizar el mismo al final del taller para ver diferencias.

Nombre _____

¿Cómo calificarías tu nivel de autoestima?

Basándote en tu realidad, contesta sólo Sí o No a cada pregunta. Si cumples parcialmente con uno de los planteamientos, orienta tu respuesta a la letra B.

1. Me siento atractivo(a) (no necesariamente en el aspecto físico sino en general).
A Sí _____
B No _____
2. Creo que tengo una personalidad interesante.
A Sí _____
B No _____
3. Tengo mucha seguridad en mí mismo(a).
A Sí _____
B No _____
4. Mi relación con los demás es generalmente satisfactoria.
A Sí _____
B No _____
5. Sinceramente pienso que puedo ser tan bueno como el mejor en mi actividad.
A Sí _____
B No _____
6. Me siento cómodo(a) respecto a mi imagen física.

- A Sí _____
B No _____
7. Siento que doy buena impresión en general.
A Sí _____
B No _____
8. Si alguien me elogia, lo acepto con gusto y me alegro en el fondo.
A Sí _____
B No _____
9. Me es fácil relacionarme con personas atractivas del sexo opuesto.
A Sí _____
B No _____
10. Puedo tratar con extraños con toda seguridad de mí mismo(a).
A Sí _____
B No _____
11. Siento que realmente soy mi mejor amigo(a).
A Sí _____
B No _____
12. Si volviera a nacer, sería exactamente como he sido hasta ahora.
A Sí _____
B No _____
13. Admito mis errores y no me hiere que me critiquen por ellos.
A Sí _____
B No _____
14. Siento que nadie es más que yo como persona.
A Sí _____
B No _____
15. Casi siempre tengo una actitud amigable con los demás; los acepto sin juzgarlos.
A Sí _____
B No _____
16. Siento que tengo control de mi vida.
A Sí _____

B No _____

17. Realizo mis metas con facilidad.

A Sí _____

B No _____

18. Sé cuáles son mis principales virtudes.

A Sí _____

B No _____

19. Me gusta lo que hago.

A Sí _____

B No _____

20. Me siento feliz y plenamente a gusto conmigo mismo(a).

A Sí _____

B No _____

21. Cuido activamente mi salud.

A Sí _____

B No _____

22. Puedo ser creativo(a) sin dificultad alguna.

A Sí _____

B No _____

23. Me considero muy optimista.

A Sí _____

B No _____

24. Doy lo mejor de mí mismo(a).

A Sí _____

B No _____

25. Siento merecer, como todos los seres humanos, lo mejor posible para satisfacer mis necesidades.

A Sí _____

B No _____

Anexo 2. Nivel de Autoestima

Nombre _____

A continuación te presentamos una serie de actitudes para que te des una idea del nivel de autoestima en que te encuentras.

Para ello te pedimos te evalúes a ti mismo(a) de 1 a 10 según te sientas en cada caso:

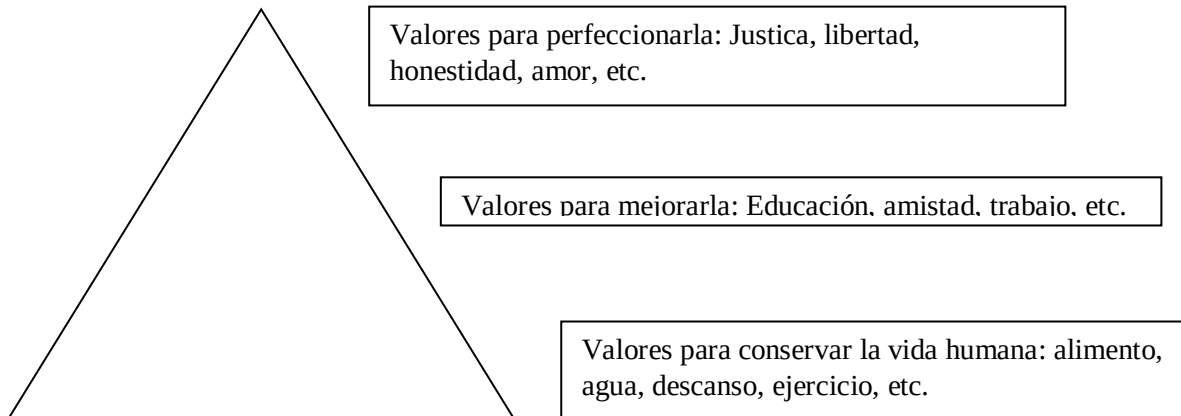
1. Tengo conciencia de mis relaciones personales ()
2. El nivel de conciencia de mis inseguridades es ()
3. ¿Soy consciente de mis emociones? ()
4. Me doy cuenta de cómo reacciona la gente con mi manera de actuar ()
5. Cuando alguien me habla, yo le escucho con atención ()

6. Acepto mi cuerpo tal y como es ()
7. Me gusta mi forma ser ()
8. Tomo mis sentimientos cualesquiera que sean ()
9. Estoy satisfecho(a) con mi nivel de inteligencia ()
10. Mis pensamientos son usualmente constructivos, positivos. ()

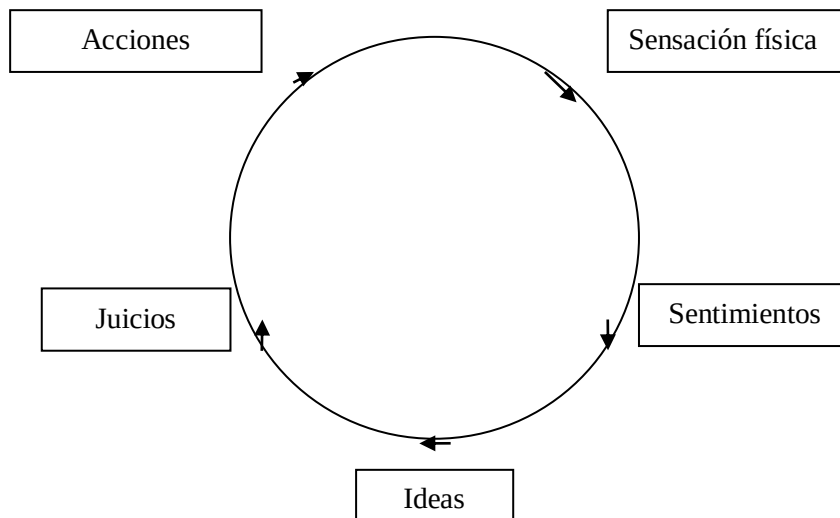
11. Tengo muy claros cuáles son mis miedos ()
12. He trabajado en ir eliminando mis temores ()
13. Soy consciente de las cosas que me han dolido en la vida ()
14. Me he esforzado por superar esos dolores ()
15. Cuando me enojo, sé manejar mi enojo ()

16. Estoy agradecido y satisfecho con mi sexualidad, la acepto ()
17. Generalmente soy capaz de encontrar motivos para estar alegre ()
18. ¿Me hago responsable de mis decisiones y actos? ()
19. Para estar contento es indispensable tener la aprobación de otros ()
20. En mi vida tengo anhelos, sueños ()
21. Me esfuerzo siempre para lograr mis sueños ()

Anexo 3. Pirámide de los valores



Anexo 4. Rueda de la conciencia



Anexo 5. “Breve diagnóstico de mi situación física”

a) Marca con una señal en los paréntesis los casos en que la situación que se describe se aplica a ti.

- () 1. Mi alimentación es correcta y balanceada integralmente.
- () 2. Prefiero los alimentos naturales a los industrializados.
- () 3. Cuando me alimento, lo hago con calma y en un buen ambiente.
- () 4. Me interesa leer sobre nutrición.
- () 5. Realizo algún ejercicio aeróbico regularmente, cuatro o cinco veces por semana.
- () 6. Podría afirmar que duermo con calidad y en cantidad suficiente.
- () 7. Descanso lo suficiente, ni más ni menos, para recuperar adecuadamente mi energía.
- () 8. Mis recesos durante el día son adecuados.

b) Señala tres aspectos físicos que consideras importantes y te conviene desarrollar.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

c) Contesta las siguientes preguntas.

- 1. ¿Hacia dónde voy con mi cuidado físico actual, en caso de no hacer ninguna mejoría?

- 2. ¿A dónde me gustaría llegar?

- 3. Mi sueño por alcanzar en relación con el desarrollo físico es:

Anexo 6. “¿Cuál es el estado de mi desarrollo mental?”

a) Marca con una señal cada uno de los casos en los que lo descrito se aplique a tu persona.

- () 1. Me gusta leer las grandes obras de la literatura clásica moderna.
- () 2. Leo no sólo lo que me piden, sino también por mi cuenta (literatura de superación y ayuda, poesía, ensayo).
- () 3. Me gusta aprender a escribir mejor, redactar mejor, expresarme mejor por escrito.
- () 4. Me gusta desarrollar mi capacidad analítica mediante distintas actividades creativas, de planeación...
- () 5. Me gusta enterarme de lo que pasa a mi alrededor, disfruto leyendo el periódico, analizando problemas sociales, reflexionando sobre asuntos políticos.

b) Señala tres aspectos de la dimensión mental que te conviene desarrollar.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

c) Contesta las siguientes preguntas.

- 1. ¿Hacia dónde voy con mi desarrollo mental actual en caso de no hacer ninguna mejoría?

- 2. ¿A dónde me gustaría llegar?

- 3. Mi sueño por alcanzar en el área del desarrollo mental es:

Anexo 7. “¿Cómo andan mis relaciones y mi vida afectiva?”

a) Marca con una señal la descripción que se ajuste a tu comportamiento actual.

- () 1. Mis relaciones interpersonales con las personas clave en mi vida suelen ser armoniosas.
- () 2. Yo participo de varias maneras en el mejoramiento de la vida de otros.
- () 3. Con acciones concretas soy parte de la felicidad de otros.
- () 4. Reviso constantemente y trato de mejorar mis actitudes hacia los demás.
- () 5. Me gusta leer y estudiar sobre relaciones humanas.
- () 6. Disfruto los diálogos profundos.
- () 7. Siento que soy todo lo expresivo que me gusta ser.

b) Señala tres aspectos de la dimensión social–emocional que te conviene desarrollar.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

c) Contesta las siguientes preguntas.

- 1. ¿Hacia dónde voy con mi desarrollo social–emocional actual, en caso de no hacer ninguna mejoría?

- 2. ¿A dónde me gustaría llegar?

- 3. Mi sueño por alcanzar en la dimensión social–emocional es:

Anexo 8. “Explorando la realidad de mi desarrollo espiritual”

a) Señala con una marca si se aplican a tu caso las descripciones siguientes.

- () 1. Me gusta reflexionar sobre las grandes obras de la literatura.
- () 2. Me gusta incursionar en la lectura de libros espirituales.
- () 3. La música clásica me inspira pensamientos profundos.
- () 4. Para mí es claro el reconocer mi espiritualidad.
- () 5. Me gusta tener contacto profundo con la naturaleza.
- () 6. Me gusta participar en talleres donde el tema sea el desarrollo de la espiritualidad.
- () 7. Me gusta leer y meditar sobre ello.

b) Señala tres aspectos de la dimensión espiritual que te conviene desarrollar.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

c) Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Hacia dónde voy con mi desarrollo espiritual en caso de no hacer ninguna mejoría?

2. ¿A dónde me gustaría llegar?

3. Mi sueño por alcanzar en la dimensión espiritual es:

Anexo 9. “Removiendo obstáculos a la capacidad de elección”

(En grupos pequeños)

- a) Identifiquen, en distintos entornos (familia, trabajo, escuela, sociedad, medios de comunicación, etc.), mensajes, actitudes o situaciones que distorsionan, ocultan o afectan nuestra capacidad de elegir.

Ejemplo:

Mensaje, actitud o situación limitante: “¡Las órdenes no se discuten se ejecutan!” (o cualquier versión equivalente)

Entorno o ambiente donde ocurre: En el ambiente laboral, familiar o en cualquier relación de autoridad

Cómo afecta la capacidad de elección:

- Fomenta la sumisión, la dependencia.
- Crea sentimientos de frustración, de agresión.
- Inhibe la creatividad y la búsqueda de soluciones de mejor calidad.

1. Mensaje, actitud o situación limitante:

Entorno o ambiente donde ocurre:

Cómo afecta la capacidad de elección:

2. Mensaje, actitud o situación limitante:

Entorno o ambiente donde ocurre:

Cómo afecta la capacidad de elección:

3. Mensaje, actitud o situación limitante:



Entorno o ambiente donde ocurre:

Cómo afecta la capacidad de elección:



Frase para la reflexión

*“No somos criaturas de la circunstancia;
somos creadores de las circunstancias”.*

BENJAMÍN DISRAELI

Anexo 10. “¿Hasta dónde puede llegar tu capacidad de elegir?”

Elabora una lista de situaciones de la vida cotidiana que te afectan personalmente, en las que no tengas poder de decisión. Identifica la actitud positiva que te ayuda a enfrentarlas o asimilarlas de la mejor manera posible.

	Situaciones personales	Mi mejor actitud
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____
6.	_____	_____
7.	_____	_____

¿Notaste algún cambio benéfico al utilizar el recurso de la actitud positiva aún en situaciones donde aparentemente no tienes ninguna opción?

Frase para la reflexión

“Lo que podemos hacer cuando cae la lluvia es, dejarla caer”.

LONGFELLOW

Anexo 11. “Presta atención a tu lenguaje interno”

Escribe una lista de diez cosas que sientas que tienes que hacer y cambia la redacción, iniciando tu nueva frase con las palabras “Yo elijo porque...”..

	Tengo que...	Yo elijo porque...
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____
6.	_____	_____
7.	_____	_____
8.	_____	_____
9.	_____	_____
10.	_____	_____

¿Qué sensaciones te provocó tu nueva lista?

Frase para la reflexión

*“Convéncete en tus secretas ensoñaciones: ‘fui hecho
para tomar las cosas bajo mi control’.”*

ANDREW CARNEGIE

APÉNDICES

Apéndice 1. Ejemplo de presentación en Power Point del tema “auto afirmación”

AUTO AFIRMACIÓN

Respetar mis deseos, necesidades y
Valores y buscar la manera adecuada de
Expresarlos en la realidad.

Es la disposición a valerme por mí
Mismo(a), a ser quien soy abiertamente
Y a tratarme con respeto en todas las
Relaciones humanas.

Apéndice 2. Ejercicio “El espejo”

A cada uno se le repartió un espejo.

Se puso música suave para lograr un clima adecuado.

a) Invitarles a verse en el espejo.

Te pido tomes el espejo y mires tus rasgos físicos:

Cabeza, cabello, rostro, boca, nariz, cejas y ojos.

Y siente el momento que estás viviendo.

Se les invita a observarse en el espejo, dando un margen de tiempo para después motivar la reflexión con las siguientes preguntas:

Responder en silencio, para ti.

¿Puedo permanecer frente al espejo observando cómo me veo físicamente?

¿Qué sensación experimento?

¿Qué veo en este espejo que más me gusta de mi cara?

Y recordando mi físico completo. ¿Qué es lo que más me gusta de mis manos, pies, cuerpo?

¿Qué veo en este espejo que menos me agrada de mi cara?

¿Qué es lo que menos me agrada de mi cuerpo?

b) Invitarles a que vean más allá del espejo.

Ahora concéntrate en tus ojos, pero trata de ver más allá.

Dar un margen de tiempo para después motivar la reflexión con las siguientes preguntas:

¿Qué encuentro en mi espejo interior que **más** me guste con respecto a...?

- Mis actitudes ante la vida.
- Mi personalidad o carácter.
- Mis gustos o tendencias.

- Mi profesión.
- Mi relación con mis seres queridos.

Tiempo

¿Qué encuentro en mi espejo interior que **menos** me guste con respecto a...?

- Mis actitudes ante la vida.
- Mi personalidad o carácter.
- Mis gustos o tendencias.
- Mi profesión.
- Mi relación con mis seres queridos.

Di a ti mismo:

“Sean cuales sean mis defectos e imperfecciones, me acepto sin reservas y completamente”.

Respira profundamente, está atento y di esto una y otra vez (1 o 2 minutos)

Puede ser que comiences a protestar de ti mismo(a).

¿Cómo puede no sufrir la autoestima si estamos en una relación de rechazo hacia nuestro físico?

¿Es realista imaginar que podemos querernos a nosotros mismos a la vez que rechazamos lo que vemos en el espejo?

Apéndice 3

1. Lo que más valoro en una persona es su _____
Como ser humano, aspiro a llegar a ser _____
Lo que busco en una amistad es _____
Lo que busco en mi pareja es _____
2. Al verme en el espejo, mi primer sensación es _____
Lo que más me agrada de mi ser hombre o mujer es _____
¿Hay algo en mí que no acepto? ¿Qué es? _____
3. ¿De qué temas me agrada hablar más? _____
Estos temas los puedo calificar de profundo, serio, superficial, etc. _____
En este mundo ¿Cuántas personas y quienes conocen mis cosas más íntimas?

4. Ordinariamente, cuando se me pide ayuda ¿cómo reacciono? _____
Lo que o quien más me motiva en este mundo es _____
Se te presentan dos opciones: ir al cine a ver la película que desees y ayudar a “X”
persona que se muestra muy necesitada. Yo, realmente opto por _____

5. En “X” actividad hay la opción de trabajar solo o en grupo. Yo prefiero

6. Económica y realistamente, aspiro a un nivel _____
Mi relación con mis padres me hace sentir _____
Recordar cómo me relaciono diario con quienes lo hago, me hace sentir

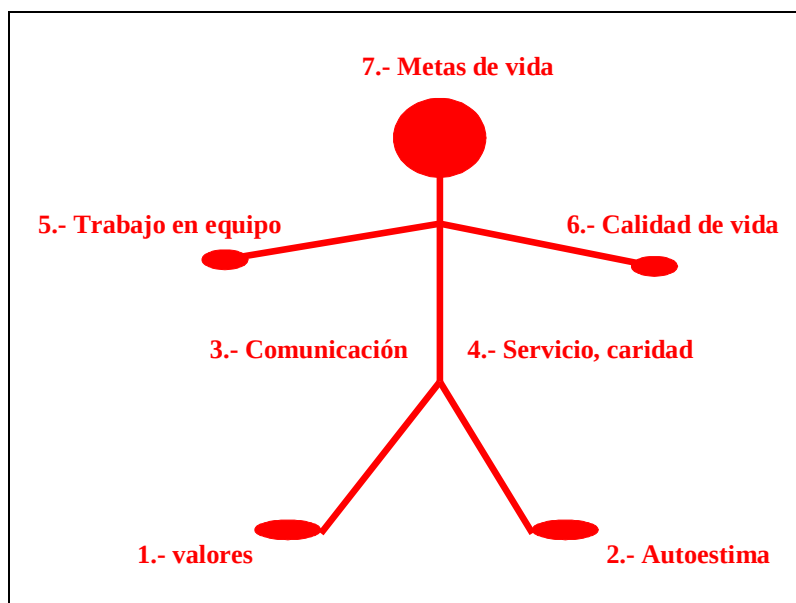
7. ¿Cómo quiero que sea la familia que deseo fundar? _____

¿Qué estoy dispuesto a hacer para lograrlo? _____

Hasta ahora, ¿cómo he vivido mi religión: con una fe auténtica o una fe por tradición? _____

¿Deseo seguir igual o puedo mejorar? _____

- En seguida, al reverso de tu hoja dibuja, de forma sencilla, una silueta que te representará.
- En la parte superior derecha escribe tu nombre y fecha de hoy.
- Escribe en cada miembro el número y palabra como lo ves en pantalla (ver diapositiva abajo).
- Del cuestionario que acabas de llenar, toma *sólo las respuestas* y escríbelas en el número correspondiente formando columnas.



Ahora tienes un mapa, aunque general, de quien eres.
Repásalo en su conjunto y valóralo. Valórate.

Apéndice 4

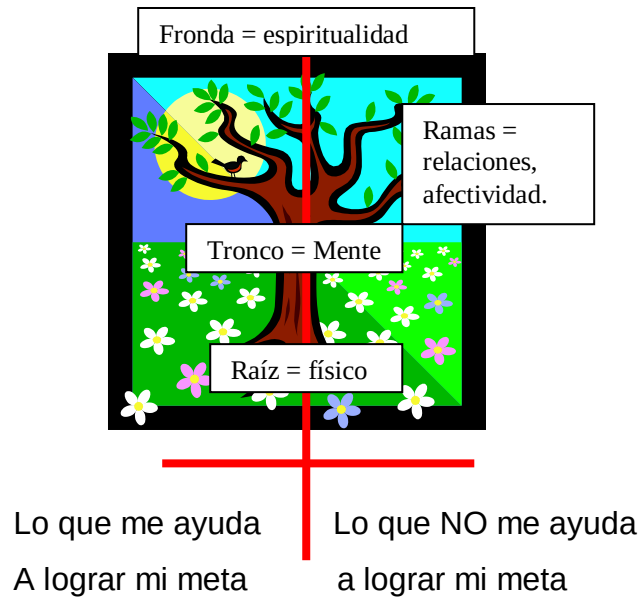
1. Piensa en un problema que tengas en este momento o etapa de tu vida.
¿Qué haces ante él: piensas cómo solucionarlo?
¿Te detienes a pensar qué lo originó?
¿Tratas de comprenderlo (al problema)?
¿Te esfuerzas por resolverlo o esperanzas a que alguien venga en tu ayuda o te lo resuelva? ¿O prefieres hacer como que nada pasa?
2. En esta etapa de mi vida ¿estoy aprendiendo algo nuevo?
De no ser así ¿me interesaría aprender algo nuevo para enriquecerme?
3. Durante la charla de este día ¿en qué estuve pensando?
¿Usualmente mi atención está en lo que estoy haciendo en su momento?
4. ¿Estoy satisfecho con lo que sé y hago por ahora?
¿Me intereso en mejorar mi hacer o me basta con cumplirlo?
¿Siento estar dando a la vida todo de cuanto soy capaz?
5. Piensa en una situación real que te haya sucedido con alguien en estos días y completa las frases siguientes:
Cuando tú _____
Me imagino que _____
Entonces yo me siento _____
Y entonces yo _____
6. Haz una lista de 5 de tus miedos en la vida, y otra lista de 5 de las cosas que más te duelen en la vida.

Miedos	Dolores en la vida
_____	_____
_____	_____

Observando estas listas trata de responder ¿Qué he hecho con estos miedos y estas cosas que me duelen?

7. ¿Qué quiero hacer de mí como ser humano?
¿Qué quiero hacer de mí profesionalmente?
8. ¿Qué estoy haciendo ahora para lograr mis metas?
¿Qué estoy haciendo ahora que obstaculiza alcanzar mis metas?

Apéndice 5



Apéndice 6. Gráfica de Responsabilidad

¿Qué implica o incluye?



Apéndice 7. Responsabilidad de sí mismo(a)

Completa las frases siguientes pensando en cómo puede ser la situación en tu caso específico:

- Para asumir la responsabilidad de mis elecciones, yo elijo...
- Para asumir la responsabilidad de ordenar mi tiempo, yo elijo...
- Para asumir plena responsabilidad de mi felicidad personal, yo elijo...
- Si asumo más responsabilidad en mis relaciones, entonces decido...
- Si asumo la responsabilidad acerca de los mensajes que recibí de mi madre, entonces yo decido...
- Si asumo la responsabilidad acerca de los mensajes que recibí de mi padre, entonces yo decido...
- Si evito la responsabilidad de la elección de amistades, entonces yo...
- Cuando evito la responsabilidad de las palabras que salen de mi boca, yo elijo...
- Si asumo la responsabilidad de las cosas que me digo a mí mismo(a), yo...
- Si asumo la responsabilidad de mi nivel de vida actual, entonces yo...

Apéndice 8. Meditación guiada

Quiero comenzar por pedirte que te sientes derecho, cómodo, cómoda en tu silla. Los pies ambos apoyados sobre el piso, si te es más cómodo, estar apoyada la espalda.

No estés tocando al compañero a la compañera, y tus manos cómodamente apoyadas sobre tus muslos o sobre las coderas de la silla, como sea más cómodo para ti.

Ahora, fija tu atención por ahora en la vela que está al centro, la luz de esta vela. Sabemos que la luz de una vela es símbolo de iluminación, símbolo de aclaración en ciertas circunstancias de nuestra vida, de hecho cuando en un cuarto por la noche queremos estar en él, tenemos a prender la luz para movernos dentro. En este caso de lo que se trata es que esta luz externa sea un símbolo de tu luz interna, y conforme ves la luz de la vela comienza a respirar profundamente, recuerda de llenar tus pulmones de aire, lo más que se pueda, retenerlo por unos instantes y suavemente vaciar tus pulmones.

Ahora que ya observaste por unos instantes esta luz, así respirando profundamente cierra tus ojos....la atención puesta ahora, en tu respiración, inhalas profundamente, y suavemente exhalas,..sin perder la atención de tu respiración, trata de ver ahora dentro de ti, tu luz interna, tu propia luz, la luz que se te ha dado para que con ella guíes tu vida, ahora con esa luz propia esa luz tuya, vas hacer un recorrido de tu cuerpo para que lo vayas relajando, como ya sabes comienza con tus pies, sin dejar de hacer conciencia de tu respiración, siente tus pies, recuerda de no pensarlos sino sentir tus pies, ahora que los sientes, dales luz, envía luz tuya a esa parte de tu cuerpo, al iluminarle, agradece lo que han hecho por ti, lo mismo con tus piernas y rodillas, siente tus piernas, tus rodillas y envíales luz, ahora el tronco de tu cuerpo siéntele, trata de sentir o al menos imaginar los órganos que están dentro de este, gracias a los cuales tienes vida y a cada uno envíale tu propia luz, así iluminados agradéceles también lo que han hecho y hacen por ti, siente tus brazos, tus manos, y envíales luz, recuerda no descuidar la respiración profunda, respira profundamente, y envía luz a todo tu cuerpo, siente ahora tu cuello, tu cabeza, llénales de luz de tu propia luz, tu

rostro, tus facciones, ilumínalas, trata de sentir conforme llenas tus pulmones de aire tu propia luz se intensifica.

Ahora vas hacer uso de tu imaginación, así en esa paz en la cual te encuentras en este silencio interior, por medio de tu imaginación te vas a transportar a un lugar que sea de tu agrado, puede ser un lugar que tu conozcas o que no conozcas, basta con que te guste bastante o te gustaría estar ahí, se trata de que te sientas totalmente a gusto, en tu lugar, puede ser la montaña, puede ser la playa, puede ser tu casa, un cuarto de tu casa. ¿cómo es ese lugar en el que te sientes a gusto?

Pon atención a las formas los colores las texturas y quizás otros objetos que aparecen ahí también, cómo es ese lugar en el que te sientes tan bien?, tu lugar, disfrútalo al máximo, este lugar es solo para ti, respirando profundamente ahí en tu espacio.

Haz conciencia del espacio que estás ocupando en tu lugar, por ahora solo tú ocupas ese lugar, es tuyo...haz conciencia de tu respiración de nuevo, llena tus pulmones de aire, permaneciendo en tu lugar, en tu espacio, así encontrándote en esa paz en tu lugar preferido, te das cuenta de que a lo lejos alguien se está acercando hacia ti, ya no estás solo, ya no estás sola, por la lejanía aún no logras descubrir de quien se trata, solo ves una silueta que se acerca, una vez que se acerca demasiado y le tienes frente a ti, te das cuenta que eres tú mismo, que eres tú misma, obsérvate, obsérvale. ¿Cómo te ves? Observa tus características físicas, tu rostro, ojos, nariz, boca, el cuerpo entero, ¿qué es lo que sientes al observarte, al contemplarte? Conforme te observas recuerda respirar profundamente.

¿Qué te nace ahora en este momento decirle a ese tu que tienes frente a ti? Habla con él, habla con ella, dile lo que te nace decirle...haz conciencia de lo que te estás diciéndote, ¿le dices palabras de consuelo, de alegría, de coraje, de tristeza? ¿Qué te estás diciendo?

Respira profundamente, una y otra vez, llena profundamente tus pulmones.

Ahora, además de lo que ya expresaste hacia ti mismo, hacia ti misma, exprésale lo siguiente, expresa para ti, para ese tú mismo que tienes frente a ti, las siguientes frases, que voy a decir en voz alta, pero trata de sentirlas no solo de repetirlas:

“Yo soy” y di tu nombre, “yo” di tu nombre,”tengo derecho a existir.”

“Yo” di tu nombre, “tengo derecho a existir”...respira profundamente.

“Yo” di tu nombre, “tengo deseos los cuales son muy importantes, yo tengo sueños los cuales son muy importantes.”

Sin dejar de respirar profundamente di a ese tú que tienes frente a ti, también lo siguiente:

“Yo tengo pensamientos los cuales son valiosos, yo me he ganado el espacio que ocupo en este momento, dentro de mi hay grandeza, dentro de mi hay belleza humana”.

Inhala profundamente y repite: “dentro de mi hay grandeza, dentro de mi hay belleza humana, estoy dispuesto a que los demás vean esta grandeza mía y esta mi belleza interior”.

Respirando profundamente repite y siente: “hago a mi mismo, lo que quiero que me hagan los demás, aquello que amo lo hago a mi mismo”

Llenando de nuevo tus pulmones de aire al máximo, repite: “cualquier cosa que me gustaría que me hicieran, la hago a mi mismo”.

Si sientes que hay algo más que debas decirte, decirle a ese tú que esta frente a ti, si algo te faltó, hazlo ahora.

Respira profundamente para que puedas poner toda la atención a lo que dices. Ahora, esta visita tuya, este tú mismo, tú misma que está frente a ti, tiene algo que decirte, escúchale con atención. Dedícate a sólo escuchar a lo que ese tú mismo tiene que decirte. Recuerda poner atención a tu respiración para poner más atención a lo que tu visita te esta diciendo. ¿Qué te dice? ¿Te agrada lo que escuchas o te resulta desagradable, triste, te enoja? ¿Qué oyes que tú mismo te dices?

Respirando profundamente comparte con tu visita, tu luz, pídele que él, que ella te comparta también su luz que hagan una sola. Agradécele por este momento que te permitió compartir, dale gracias por este encuentro tan exclusivo, quizás es la primera vez, agradécele y permítele que se marche que se vaya. Y tú vuelve hacer conciencia

del lugar de tu espacio, de ese lugar en el que tan a gusto te has sentido, respirando profundamente, observa las formas, los colores, las texturas el ambiente la temperatura que puedas percibir, agradece también a ese espacio que te permitió estar tan bien, agradece a tu cuerpo que te permitió estar en contacto contigo mismo, contigo misma, y respirando profundamente pon atención a los sonidos que percibes en este lugar, de manera más rápida repasa cada parte de tu cuerpo y conforme le repasas le sientes muy suavemente, muévele, puedes comenzar por tus pies, tus tobillos, girarle suavemente, tus piernas tus manos, si quieres girar tu cabeza suavemente que no te lastimes el cuello, y abre tus ojos.

