

Autoestima

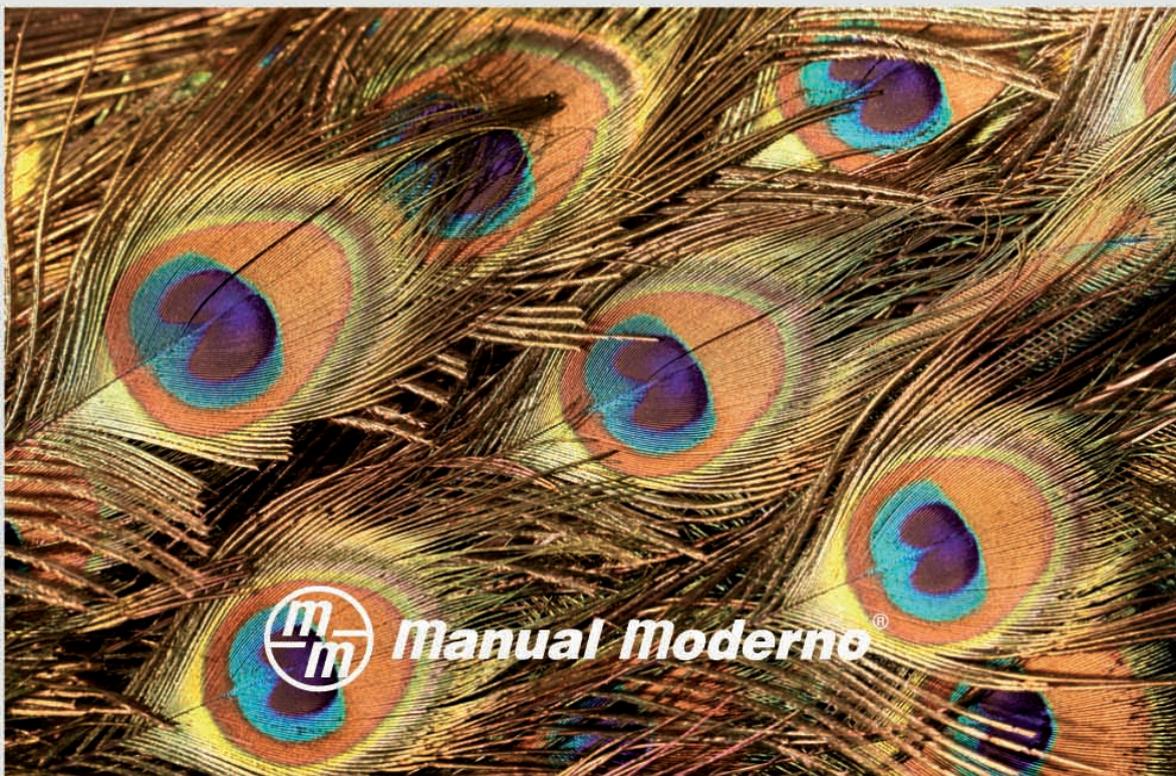
Clave del éxito personal

2ª edición

Mauro Rodríguez Estrada

Georgina Pellicer de Flores

Magdalena Domínguez Eyssautier



Manual Moderno[®]

AUTOESTIMA:
Clave del éxito personal



EL LIBRO MUERE CUANDO LO FOTOCOPIA

AMIGO LECTOR:

La obra que usted tiene en sus manos posee un gran valor.

En ella, su autor ha vertido conocimientos, experiencia y mucho trabajo. El editor ha procurado una presentación digna de su contenido y está poniendo todo su empeño y recursos para que sea ampliamente difundida, a través de su red de comercialización.

Al fotocopiar este libro, el autor y el editor dejan de percibir lo que corresponde a la inversión que ha realizado y se desalienta la creación de nuevas obras. Rechace cualquier ejemplar "pirata" o fotocopia ilegal de este libro, pues de lo contrario estará contribuyendo al lucro de quienes se aprovechan ilegítimamente del esfuerzo del autor y del editor.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor no sólo es un delito, sino que atenta contra la creatividad y la difusión de la cultura.

Para mayor información comuníquese con nosotros:



Editorial El Manual Moderno, S. A. de C. V.
Av. Sonora 206, Col. Hipódromo, 06100
México, D.F.

Editorial El Manual Moderno (Colombia), Ltda
Carrera 12-A No. 79-03/05
Bogotá, D.C.

CeMPro

Centro Mexicano de Protección y Fomento
a los Derechos de Autor
Sociedad de Gestión Colectiva

SEGUNDA EDICIÓN

Serie de Capacitación Integral

AUTOESTIMA: Clave del éxito personal

DR. MAURO RODRÍGUEZ ESTRADA
Director del Centro de Asesoría y Capacitación,
Mauro Rodríguez y Asociados, S.C.

**Georgina Pellicer de Flores,
Magdalena Domínguez Eyssautier**
Del Instituto de Desarrollo Humano

Editor responsable:
Lic. Santiago Viveros Fuentes
Editorial El Manual Moderno



Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.
Av. Sonora 206 Col. Hipódromo, C.P. 06100 México, D.F.

Editorial El Manual Moderno, (Colombia), Ltda
Carrera 12-A No. 79-03/05 Bogotá, DC

**Nos interesa su opinión,
comuníquese con nosotros:**



Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.
Av. Sonora núm. 206,
Col. Hipódromo,
Deleg. Cuauhtémoc,
06100 México, D.F.



(52-55)52-65-11-00



info@manualmoderno.com
quejas@manualmoderno.com

Para mayor información en:

- Catálogo de producto
- Novedades
- Pruebas psicológicas y más

www.manualmoderno.com

Serie de Capacitación Integral:

Autoestima: Clave del éxito personal, Vol. 4, segunda edición

D.R. © 1988 por Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.

ISBN: 968-426-829-1

ISBN: 968-426-831-9 (Serie completa)

ISBN: 978-607-448-200-3 (Versión electrónica)

Miembro de la Cámara Nacional
de la Industria Editorial Mexicana, Reg. núm. 39

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por otro medio —electrónico, mecánico, fotocopador, etcétera— sin permiso previo por escrito de la Editorial.



Manual Moderno®

es marca registrada de
Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.

Rodríguez Estrada, Mauro.

Autoestima : clave del éxito personal / Mauro

Rodríguez Estrada, Georgina Pellicer de Flores,
Magdalena Domínguez Eyssautier. -- 2a. ed. --
México: Editorial El Manual Moderno, 1988.

Disponible en versión electrónica

84 p. : il. ; 23 cm.

Bibliografía y material audiovisual: p. 81-83

ISBN: 968-426-829-1

ISBN: 968-426-831-9 (Serie completa)

ISBN: 978-607-448-200-3 (Versión electrónica)

1. Autoestima. 2. Éxito. 3. Ejecutivos. I.

Pellicer de Flores, Georgina. II. Domínguez Eyssautier,
Magdalena. II. t.

658.4094 ROD.a. 1988

Biblioteca Nacional de México

Director editorial:
Dr. Marco Antonio Tovar Sosa

Director editorial adjunto:
Dr. José Luis Morales Saavedra

Editora asociada:
LCC Tania Uriza Gómez

Diseño de portada:
LCS Adriana Durán Arce

Contenido

Introducción.....	VII
Capítulo 1. La autoestima, marco de referencia desde el cual el hombre se proyecta	1
Prácticas	3
Capítulo 2. Autoconocimiento: El yo biopsicosocial	7
Autoconocimiento	8
Autoconcepto	8
Autoevaluación.....	8
Autoaceptación.....	9
Autorrespeto	9
Autoestima	9
Prácticas	10
1. El yo integral	11
2. Necesidades básicas y de crecimiento	15
3. Motivaciones	19
Prácticas	21
Capítulo 3. Autoestima alta y baja	23
1. Autoestima alta	24
Prácticas	24
2. Autoestima baja	25
Prácticas	26
3. Sentimiento de inferioridad	28
Prácticas	29

4. Autoconcepto-autoimagen	30
Prácticas	31
5. Imagen idealizada y neurosis.....	33
Prácticas	33
Capítulo 4. Desarrollo de la autoestima	35
1. Las etapas del desarrollo	35
Prácticas	37
2. Autoevaluación aquí y ahora.....	40
Prácticas	42
3. El yo profundo	43
Prácticas	45
Capítulo 5. Reconstrucción de la autoestima	47
1. Autoaceptación	48
Prácticas	49
2. Asertividad	52
Prácticas	54
3. Valores	55
Prácticas	56
Capítulo 6. La autoestima en las relaciones interpersonales	59
Prácticas	61
1. Autorrespeto	62
Prácticas	63
2. Creatividad	63
Prácticas	65
3. Trascendencia	66
Prácticas	67
4. Autorrealización en el trabajo	69
Prácticas	69
Prácticas	72
Prácticas	75
Capítulo 7. Cierre del seminario	77
1. Síntesis	77
Prácticas	78
2. Evaluación	80
Cuestionario de evaluación	80
3. Despedida	81
Mí declaración de autoestima	82
Bibliografía.....	83
Material audiovisual.....	85

Introducción

EL NECESARIO HUMANISMO

El hombre, que ha sido capaz de crear vehículos para la conquista del espacio, a menudo es incapaz de lograr un entendimiento con su vecino de enfrente, con sus compañeros de trabajo y consigo mismo.

Se admite que alrededor de 80% de los problemas serios que aquejan a las organizaciones modernas se refieren al factor humano. Por otra parte, las ciencias tecnológicas, que tratan de cosas, se han desarrollado mucho más rápido que las ciencias que estudian a las **personas**. Sufrimos un desequilibrio desastroso entre la tecnología y el humanismo.

Paul Hersey y Kenneth Blanchard en su libro *La administración y el comportamiento humano*, nos dicen que de cada 30 dólares gastados en investigación en EUA, 29 son invertidos en cosas y sólo uno en personas.

En los países de América Latina, con sus problemas de marginación, corrupción, subdesarrollo y desorganización atávica, la necesidad de actitudes humanistas es aún más apremiante.

México, por ejemplo, cuenta con inmensos recursos climatológicos, minerales, forestales, marinos, etc., y, sin embargo, se cuenta entre los países subdesarrollados. Es una paradoja viviente, y la clave está en que somos antes suborganizados, subadministrados y subeducados. Nuestros grandes problemas son las fallas humanas.

Por fortuna, en los últimos años la sociedad mexicana ha reaccionado y se preocupa por desarrollar en forma racional el capital humano a todos los niveles. Surgen por todas partes programas de capacitación humanista con miras a que cada quien se responsabilice de su destino, se abra a la colaboración, cuestione sus metas, aclare sus objetivos y los de la institución, comprenda y acepte a la gente y libere sus capacidades, de tal modo que los equipos aumenten la productividad en formas creativas.

No se trata de aprendizajes convencionales predeterminados por una escuela o por un maestro, sino del aprendizaje vivo, significativo, que origine cambios interiores que se reflejen en nuevas conductas.

La tarea es inmensa; el reto es abrumador.

La capacitación en las instituciones con frecuencia se confía a personas de muy buena voluntad, pero poco menos que improvisadas y, además, agobiadas de quehaceres heterogéneos.

Es muy sentida en el medio la necesidad de manuales que traten los temas básicos de la capacitación humanista con elevados criterios de actualidad y eficiencia y, por otra parte, con un diseño tan sencillo y claro, que, como se dice, presente a los instructores y a los capacitandos el plato ya servido.

Con frecuencia encontramos que los instructores carecen de una preparación adecuada y de tiempo suficiente. **Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V. y Mauro Rodríguez y Asociados, S. C.**, queremos responder a esta necesidad con la presente serie de manuales de capacitación integral.

- Los manuales que la componen son módulos separables; es decir, cada seminario puede manejarse en forma independiente.
- Por otra parte, están diseñados de manera que una misma persona o un mismo grupo puedan tomados todos, sin caer en repeticiones que aburran y desmotiven.
- Ofrecen material abundante y flexible para que el instructor pueda escoger –algo así como en el menú de un restaurante– los puntos a desarrollar y las prácticas a realizar con cada grupo.
- El enfoque del proceso de aprendizaje es aquí eminentemente práctico; orientado a cambios inmediatos a corto plazo. Como puede verse en la lista de manuales, los temas de los seminarios son los de primera necesidad y de mayor demanda en las organizaciones actuales.
- Aunque se otorga un papel preponderante a las prácticas, con todo se da la debida atención a los aspectos teóricos para llegar a una conceptualización y después a la comprensión. El hombre es un ser pensante, no un autómatas ni un títere. Sabemos bien que “nada hay más práctico que una buena teoría”.
- La base de todos nuestros planteamientos es una larga experiencia como instructores. No nos cimentamos en los estudios académicos, aunque los tenemos. Evitamos en lo posible la erudición que para el caso complica y abulta. Aunque, claro, al final de cada manual ofrecemos una adecuada bibliografía.
- Damos flexibilidad a la duración de los seminarios de acuerdo con las circunstancias concretas de cada grupo. En general, suponemos que entre 16 y 30 horas por seminario son adecuadas.

- Aunque en la presentación de cada uno de los temas (capítulos) se expone primero la teoría y luego las prácticas, en los seminarios con frecuencia surge la conveniencia de empezar con algunas prácticas y a partir de ellas formular y explicar las teorías correspondientes.
- No buscamos un aprendizaje académico (conceptual), sino vivencial (total). Este punto es tan importante que en la primera o segunda sesión de cada seminario el instructor debe aclararlo a su grupo. Podrá expresar los siguientes conceptos, con la amplitud que las circunstancias lo requieran.

EL APRENDIZAJE DE LOS ADULTOS

- La capacitación de adultos funciona, no como una enseñanza académica, magisterial, intelectualista, sino como un aprendizaje vivencial, activo, participante y práctico. En rigor, nadie enseña a nadie. El punto focal no debe ser la enseñanza de **un maestro**, sino el aprendizaje de los miembros de **un grupo**.
- No se viene a aprender una cantidad “X” de conocimientos, sino también, y sobre todo, actitudes, habilidades y conductas. El aprendizaje se traduce en desarrollo de habilidades y destrezas y en cambios de actitudes y conductas.
- Hay que crear **una comunidad de aprendizaje** entre los participantes; propiciar la dinámica de dar y recibir; vivir los procesos de experimentar, compartir, interpretar, generalizar y aplicar. En el grupo cada uno será factor de cambio para los compañeros, por ello el grupo es reducido.
- El conductor del aprendizaje no es un profesor, sino un facilitador, un animador, un coordinador. No es una figura de autoridad; no es “el que sabe”, sino un colega que asiste y ayuda en una búsqueda común.
- El aprendizaje vivencial es significativo; la dirección no está dada con base en los programas de alguien, sino en los intereses de los estudiantes, en el “aquí y ahora”.
- Hay que tener presente una precaución: el aprendizaje que implica cambios en la organización de la propia vida tiende a ser percibido como amenaza. Es necesario estar preparados cuando surjan aquí y allá resistencias al cambio, algunas de ellas abiertas, otras sutiles y enmascaradas.
- Independientemente de la intención que tenga la empresa al enviar a su personal a talo cual seminario, esta capacitación queda diseñada para favorecer antes a los individuos que a las instituciones.

Objetivos generales

- Conocer la importancia de la autoestima para el propio desarrollo.
- Concientizar el valor, la importancia y la responsabilidad de ser uno mismo.
- Tener la oportunidad de conocerse mejor a sí mismo.
- Aclarar el significado de la propia vida.

1

La autoestima, marco de referencia desde el cual el hombre se proyecta

OBJETIVO

Conocer la importancia de la autoestima en la individualidad e irrepetibilidad de cada ser humano.

Sólo el hombre tiene el poder de contemplar su propia vida y su actividad; sólo él goza el privilegio de la conciencia.

Dijo Goethe: “La peor desgracia que le puede suceder a un hombre es pensar mal de sí mismo”; John Milton en su **Paraíso Perdido** comenta: “Nada beneficia más al hombre que su autoestima”; y Bernard Shaw: “El interés del hombre por el mundo es solamente reflejo de los intereses en sí mismo”.

Esto hace pensar que la persona que no tiene amor por sí misma se vuelve egoísta, y que la autoestima es la base y centro del desarrollo humano; la autoestima que es conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo. “Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo; sólo podremos dar cuando

nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos” (Abraham Maslow).

Cada individuo es la medida de su amor a sí mismo; **su autoestima es el marco de referencia desde el cual se proyecta**. Se hará referencia a muchos estudios del hombre a través de los siglos, ya que este tema no es nuevo, y la Biblia enseña: “Ama a tu prójimo como a ti mismo”. En todas las épocas, religiones y filosofías, así como en las ciencias humanas, se ha llegado siempre a esta verdad.

En la actualidad, científicos del desarrollo humano como Peretz Elkins, Rogers, Maslow, Bettelheim y otros, afirman que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, en la plena expresión de sí mismo.

Existe un cuento que es oportuno mencionar: “Iba un niño con su papá en el tren. El recorrido duraría unas horas. El padre se acomoda en el asiento y abre una revista para distraerse. El niño lo interrumpe preguntándole: ‘¿qué es eso, papá?’, el hombre se vuelve para ver qué es lo que señala su hijo y contesta: ‘es una granja, hijo’. Al recomenzar su lectura, otra vez el niño le pregunta: ‘¿ya vamos a llegar?’, y el hombre contesta que falta mucho. No bien había comenzado nuevamente a ver su revista cuando otra pregunta lo interrumpe; y así se siguieron las preguntas, hasta que el padre, ya desesperado y buscando cómo distraer al chico, se da cuenta que en la revista aparece un mapa del mundo; lo corta en pedacitos y se lo da al niño diciéndole que es un rompecabezas y que lo arme. Feliz se arrellana en su asiento, seguro de que el niño estará entretenido todo el trayecto. No bien ha comenzado a leer su revista de nuevo cuando el niño exclama: ‘¡ya terminé!’, ¡Imposible! ¡No lo puede creer! ¿Cómo tan pronto?’ Pero ahí está el mapa del mundo perfecto. Entonces el padre pregunta: ‘¿cómo pudiste armar el mundo tan rápido?’ El hijo contesta: ‘yo no me fijé en el mundo; atrás de la hoja está la figura de un hombre; **compuse al hombre y el mundo quedó arreglado**’ . . .

Y así es, el individuo se preocupa por ver, juzgar y arreglar lo que está fuera de él, cuando la solución de muchos problemas sería que cada persona viera y arreglara lo primero que le corresponde, que es ella misma. Si todos hicieran esto, el mundo sería otro. Al menos cada quien debe hacer su parte.

Dentro de la creación, el hombre es el único ser que tiene el poder de contemplar su vida, actividad y el privilegio de la conciencia; ésta lo

lleva a buscar, transformar, escoger y decidir lo que para él es significativo, pero “el que no se ama no puede ser libre, no tiene confianza en sí mismo para atreverse a serlo” (Schuller).

El hombre tiene la capacidad para elegir la actitud personal ante cualquier reto, o un conjunto de circunstancias y así decidir su propio camino. Lo que el hombre llega a ser lo tiene que ser por sí mismo. Se ha llamado a la autoestima la clave del éxito personal, porque ese “sí mismo”, a veces está **oculto y sumergido en la inconsciencia o en la ignorancia**. (Ver lámina de la pág. 4.)

PRÁCTICAS

Material: Rotafolio o pizarrón.

Hojas y lápices para los participantes.

Cuestionario número 1: “¿Quién soy?”, para cada participante.

Los participantes expresarán los motivos por los cuales a cada uno le interesa el tema de la autoestima.

Objetivo: Que al compartir en grupo se den cuenta de sus inquietudes e intereses para asistir a este seminario.

Proceso: Anotarlos en el rotafolio.

Dinámica: “Tu árbol”

Los participantes dibujen en una hoja de papel un árbol; en el tronco escriban su nombre, en cada raíz las habilidades, fuerzas o capacidades que crean poseer y en cada rama sus logros o éxitos.

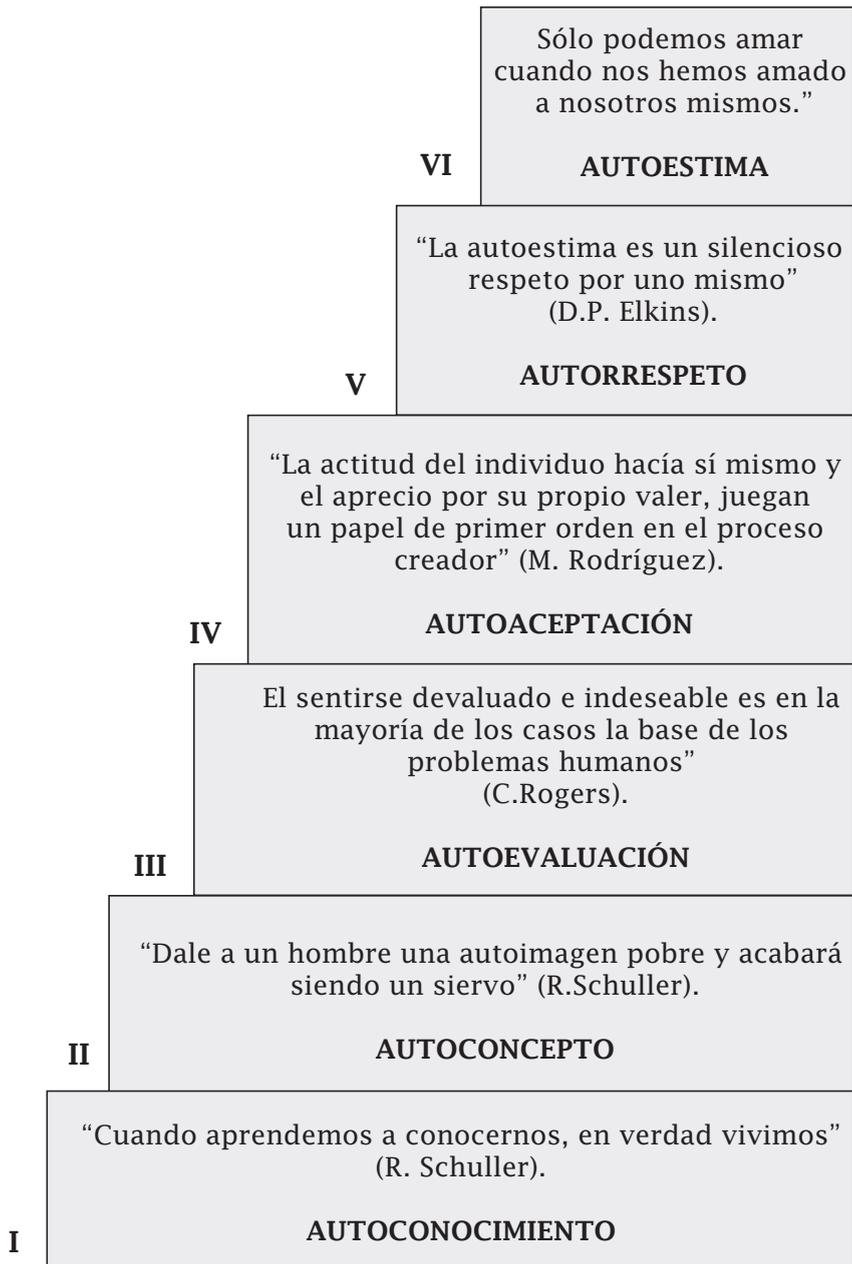
Este árbol deberá tenerse durante todo el seminario para que puedan añadirse raíces y ramas, al hacer conscientes más capacidades y logros.

Objetivo: Reconocer las propias capacidades y éxitos.

Proceso: Comentarios a esta experiencia. Por ejemplo:

- Cuesta trabajo reconocer habilidades y éxitos propios.
- Nos dio gusto o tristeza, etcétera.

LÁMINA 1. ESCALERA DE AUTOESTIMA



Dinámica: Cuestionario núm. 1. “¿Quién soy?”

Objetivo: Que la persona empiece a hacer conciente de sí misma.

- Se dará a cada participante el cuestionario adjunto para que termine las frases incompletas.

Proceso: Comentarios en grupo por voluntarios que quieran aportar sus respuestas.

1. Mi personaje favorito(a) es _____

2. Si pudiera tener un deseo, sería _____

3. Me siento feliz cuando _____

4. Me siento muy triste cuando _____

5. Me siento muy importante cuando _____

6. Una pregunta que tengo sobre la vida es _____

7. Me enojo cuando _____

8. La fantasía que más me gustaría tener es _____

9. Un pensamiento que habitualmente tengo es _____

10. Cuando me enojo _____

11. Cuando me siento triste _____

12. Cuando tengo miedo _____

13. Me da miedo cuando _____

14. Algo que quiero, pero que me da miedo pedir, es _____

15. Me siento valiente cuando _____

16. Me sentí valiente cuando _____

17. Amo a _____

18. Me veo a mí mismo(a) _____

19. Algo que hago bien es _____

20. Estoy preocupado(a) _____

21. Más que nada me gustaría _____

22. Si fuera anciano(a) _____

23. Si fuera niño(a) _____

24. Lo mejor de ser yo es _____

25. Detesto _____

26. Necesito _____

27. Deseo _____

2

Autoconocimiento: El yo biopsicosocial

1. El yo integral.
2. Necesidades básicas y de crecimiento.
3. Motivaciones.

OBJETIVO

Conocer el yo integralmente, las necesidades básicas y de desarrollo, los papeles y las motivaciones.

Para poder conocer y desarrollar la autoestima, se seguirán ciertos pasos, a los que llamamos “La escalera de autoestima”. El primero es el autoconocimiento, que se tratará en este tema, y así sucesivamente.

Hay que dibujar la “escalera” en el rotafolio o pizarrón a medida que se vaya explicando (anexo).

AUTOCONOCIMIENTO

“Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos” (R. Schuller).

El autoconocimiento es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente. Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración.

AUTOCONOCIMIENTO

AUTOCONCEPTO

“Dale a un hombre una auto imagen pobre y acabará siendo un siervo” (R. Schuller).

El autoconcepto es una serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto, actuará como tonto; si se cree inteligente o apto, actuará como tal.

AUTOCONCEPTO

AUTOCONOCIMIENTO

AUTOEVALUACIÓN

“El sentirse devaluado o indeseable es, en la mayoría de los casos, la base de los problemas humanos” (Carl Rogers).

La autoevaluación refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, y le permiten crecer y aprender; y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.

AUTOEVALUACIÓN

AUTOCONCEPTO

AUTOCONOCIMIENTO

AUTOACEPTACIÓN

“La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio por su propio valer, juegan un papel de primer orden en el proceso creador” (M. Rodríguez).

La autoaceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.

AUTOACEPTACIÓN

AUTOEVALUACIÓN

AUTOCONCEPTO

AUTOCONOCIMIENTO

AUTORRESPECTO

“La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo” (Dov Peretz Elkins).

El autorrespeto es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

AUTORRESPECTO

AUTOACEPTACIÓN

AUTOEVALUACIÓN

AUTOCONCEPTO

AUTOCONOCIMIENTO

AUTOESTIMA

“Sólo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos.”

La autoestima es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, y si se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por el contrario, si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta ni respeta, entonces no tendrá autoestima.

AUTOESTIMA

AUTORRESPECTO

AUTOACEPTACIÓN

AUTOEVALUACIÓN

AUTOCONCEPTO

AUTOCONOCIMIENTO

PRÁCTICAS

Dinámica: Cuestionario núm. 2. “¿Quién soy?”

Material: Un cuestionario para cada participante.

Objetivo: Empezar a concientizar el yo integral.

Proceso: Aportaciones de los participantes.

- ¿Qué dificultades tuvieron al llenar el cuestionario?
- ¿Qué pregunta fue la más fácil o la más difícil?
- ¿Cómo se sintieron al contestarlo?
- Etcétera.

CUESTIONARIO

1. Físicamente soy: _____

2. Mentalmente soy: _____

3. Emotivamente soy: _____

4. Mis habilidades y destrezas: _____

5. Mis debilidades y limitaciones: _____

6. Mis aptitudes y capacidades: _____

7. Mis roles o papeles sociales: _____

8. Mi Carácter: _____

9. Mis sueños (despierto): _____

10. Mis actividades más importantes: _____

11. Mis gustos: _____

12. Mis pasatiempos: _____

1. EL YO INTEGRAL

(Repartir a los participantes el **esquema del yo integral** para explicado.)

Este esquema no pretende ser científico; fue hecho con el deseo de conocer y analizar más ampliamente el ser humano. “Lo que no conozco no puedo amarlo.” Esto es, se empezarán a conocer los propios componentes, las manifestaciones y reacciones, necesidades y habilidades, para desarrolladas y manejadas. Tomemos el ejemplo de quien va a manejar un automóvil; si no lo conoce ni se identifica con todas sus partes y sus mecanismos, no sabrá cómo cambiar las velocidades, frenar o acelerar dado el caso. Parecería que el coche lo manejara a él y no él al coche. Debe tomar el control y dirigido hacia donde él quiere. Del mismo modo le toca dirigir su vida, todo aquello que lo lleve a una plena realización y expresión de sí mismo, lo que le dará paz y felicidad.

Otro ejemplo: una úlcera se manifiesta físicamente debiéndose a un mal manejo de emociones negativas, que a su vez provocan tensión (*stress*). Esta tensión lleva a la úlcera; y los dolores causan ansiedad, depresión, irritabilidad y afectan al yo social. Así, las relaciones

interpersonales, familiares y de trabajo se deterioran. Todo este proceso se convierte en una barrera para que el yo espiritual manifieste su energía en optimismo, confianza, alegría, fortaleza, paz interna y sabiduría.

El ser biopsicosocial es el yo integral, o sea la reunión de todas sus partes –lo que se es y se tiene– que cargadas de energía salen o se manifiestan en las actuaciones.

El Yo Físico, que es el que más claramente se ve, es el organismo; necesita de atención y cuidado para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades. Por ejemplo: si no se ejercita no tiene flexibilidad; si no come no tiene actividad, etcétera.

El Yo Psíquico, que es la parte interna, se divide en tres para entenderlo mejor: lo emotivo, la mente y el espíritu.

La parte emotiva es la que lleva al hombre a conocerse; es a través de estados de ánimo, sentimientos y emociones, como se da cuenta que existe, y como decía un maestro: “No es lo mismo tener el sentimiento en las manos, que estar en manos del sentimiento”.

Ejemplo: Si se siente odio, se reconoce y éste hace sentir mal; se utiliza la mente con sus talentos para dejar salir el espíritu que puede transformar ese odio en amor, y ese odio transformado hará sentirse bien.

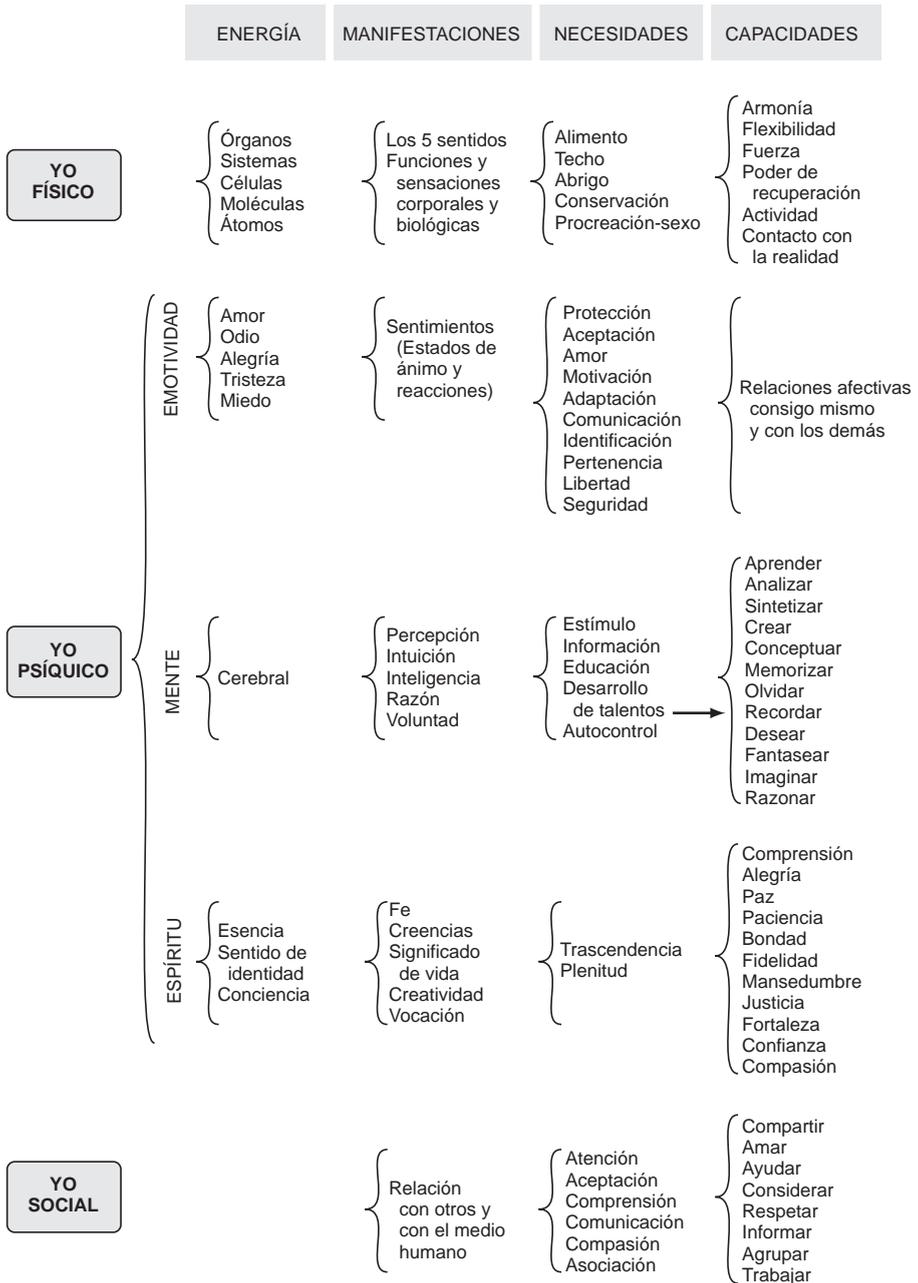
A medida que la vida transcurre, el cerebro va grabando, como en un “casete” virgen, experiencias positivas y negativas. Siendo esto inconsciente, se reacciona ante determinada circunstancia, dejándose llevar por emociones o sentimientos.

Por ejemplo, una mujer que de niña tuvo una experiencia de miedo cuando veía que su papá golpeaba a su mamá, aún no tenía uso de razón por lo que esta experiencia quedó grabada en el inconsciente. A partir de ese momento, ve a los hombres como seres a los que hay que temer; esto la lleva a relacionarse negativamente con el sexo opuesto.

Estas grabaciones negativas son como telarañas que impiden que salga el verdadero yo; como un cristal que tiene manchas y que no es todo lo transparente que debería ser.

La mente tiene todos los talentos; es necesario desarrollarlos y, más aún, estar consciente de ellos para poder manejarlos **positivamente**. Debe recordarse esto a las personas que con frecuencia dicen: “así soy yo”; “me enojo cuando las cosas no salen como yo quiero”. Esas personas

ESQUEMA DEL YO INTEGRAL (BIOPSIICOSOCIAL)



están funcionando sólo en la parte emotiva (grabaciones); no usan sus talentos de la mente y menos utilizan las capacidades del espíritu; viven reaccionando a las grabaciones que tienen, automáticamente, sin ver que cada situación que se presenta en la vida tiene diversas soluciones y no ven más opciones; esto las lleva a sentirse mal, frustradas; podría decirse que escogen el camino erróneo.

Por tanto, la mente es el puente para el espíritu, que en esencia significa lo que la persona es en verdad.

La frustración de las necesidades y valores hace al individuo vulnerable y falto de energía, lo que le impide el desarrollo normal de su persona.

El espíritu es el elemento que busca el significado de la vida, es el “yo profundo”, el núcleo de identidad, la parte más interna y dinámica. Se manifiesta a través de lo que se quiere lograr y cómo quiere lograrse.

Carl Rogers habla del poder de la persona, de su centro perfecto, de un potencial limitado, oculto o inconsciente por falta de escucha, comprensión y congruencia. Él dice que al darle esto al ser humano, se podrá ir liberando de sí mismo y sacará su parte esencial. Como ejemplo de percatarse de este “yo profundo” podrán recordarse sentimientos y sensaciones al ver una puesta de sol, un acto bello de humanidad, escuchar un concierto, haber definido un valor, haber podido transformar algo negativo en positivo, etc.

El Yo Social puede expresarse a través de los papeles que vive el individuo como hermano, amigo, padre, madre, vecino, alumno, maestro, empleado, jefe, etc. Al relacionarse, el hombre trasciende a través del yo social, pero no de lo que él cree, sino de lo que en realidad es.

“El organismo se mantiene ejercitando sus capacidades para satisfacer necesidades y valores”, dice el Dr. Branden. Somos lo que comemos, lo que pensamos, lo que hacemos, lo que creemos, etc. “Mente sana en cuerpo sano.” El ser humano es una unidad y tiene que cuidar todas sus partes. Desarrollando sus capacidades tendrá sus propias habilidades y, por tanto, sus propios logros. Esto lo hará darse cuenta de su valer y aumentará su autoestima.

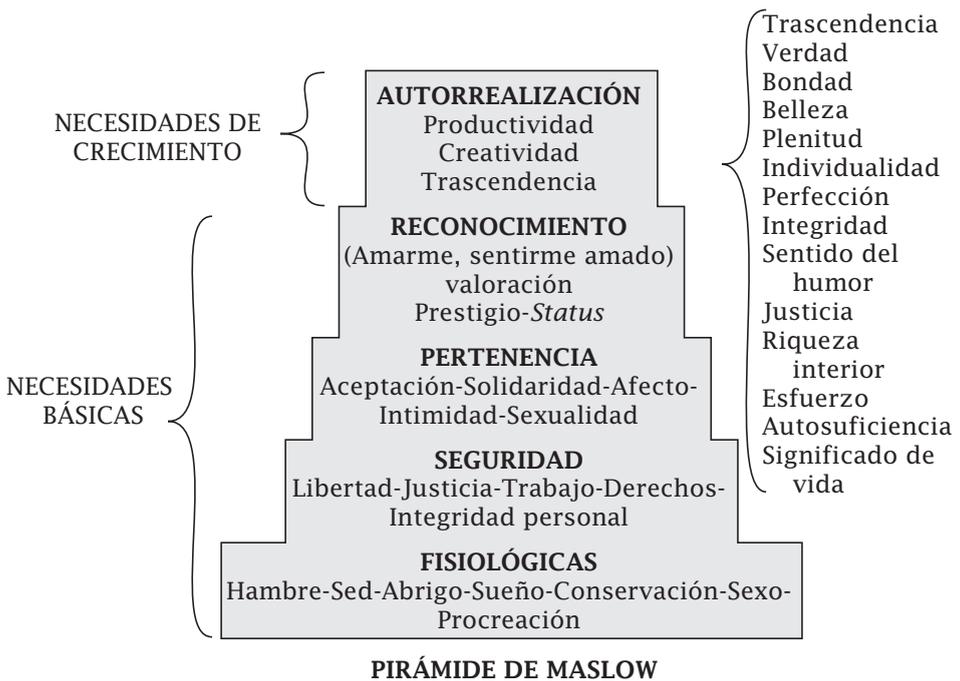
2. NECESIDADES BÁSICAS Y DE CRECIMIENTO

(Explicación de la Pirámide de Maslow. Dibujada en rotafolio o pizarrón.)

Dice Maslow que el darse cuenta de cómo se es real y profundamente, sería la llave para tener una personalidad sana, exitosa y creativa. La alta autoestima es un prerrequisito para confiar en el propio organismo, la suficiente como para que éste sea el foco de su autoevaluación y la guía de su vida. Sólo una persona que se ama y respeta es capaz de realizar todo su potencial, en un proceso que cada día la lleva a su total autorrealización.

La pirámide está dividida en dos sectores: necesidades básicas o deficitarias y necesidades de crecimiento, y tiene cinco niveles.

En el primer nivel están las **fisiológicas**. Son iguales a las de los animales; sin embargo, el hombre, una vez satisfecha su hambre, busca el siguiente nivel, dejando el primero de ser una meta, para convertirse en un medio de energía y salud que le permite subir al siguiente, y así sucesivamente se va “liberando” de estas necesidades, que aunque



permanecerán siempre, van siendo de menor importancia, ya que alcanzando niveles superiores es donde el hombre encuentra mayores satisfacciones.

La satisfacción de las necesidades básicas se obtiene a corto plazo y del exterior. Así el hombre va conformando su naturaleza, llenándose para poder pasar del “recibir” al “dar”. Se tomará el ejemplo de una semilla de árbol: primero necesita los nutrientes de la tierra, sol, aire y agua, para formar su tronco y follaje; una vez que alcance todo su desarrollo podrá dar flores y frutos por mucho más tiempo del que le tomó desarrollarse.

En el primer sector de la pirámide, el ser humano está ya en condiciones de dar el salto al desarrollo de todos los potenciales de su espíritu; sus necesidades son ya de crecimiento y autorrealización.

Como ejemplo podría citarse el nivel de pertenencia. Imagínesse una maestra que llega a un nuevo plantel; si se encuentra en un ambiente de rechazo y todavía no ha superado este nivel, sus esfuerzos se volcarán en lograr aceptación y afecto, aun descuidando su principal labor. Si por el contrario ya superó este nivel por haber vivido estas experiencias, su finalidad será realizarse a través de su trabajo, o sea, cubrir sus necesidades de bondad, esfuerzo, verdad, etc., que no están ya en el nivel de obtener sino en el de **dar** a los demás. Esto le dará más satisfacción que recibir afecto o no. Lo curioso es que cuando esto sucede, la respuesta normalmente es de mayor afecto; aunque no es el objetivo de la maestra, es una ganancia adicional.

PRÁCTICAS

Comenten en grupo las implicaciones teóricas del yo físico, yo psíquico y yo social. Aporten también vivencias personales.

Revisen los participantes el cuestionario núm 2, con el objetivo de ver si hay algún cambio o cambios que quieran añadir a sus respuestas.

Objetivo: Ver si se hicieron más conscientes del yo integral.

Proceso: Compartir en grupo.

- ¿Cómo estamos manejando nuestro cuerpo?
- ¿Qué tanto nos damos cuenta de nuestro espíritu?
- ¿Cómo están nuestras relaciones con los demás?
- ¿Qué capacidades hemos desarrollado? ¿En qué y cómo?
- ¿Qué habilidades y destrezas tenemos?

Dinámica: Cuestionario “Conciencia y conocimiento de mí mismo”

Contestar el cuestionario poniendo una cruz en la columna que corresponda, según esta clave:

- SI = la mayoría de las veces.
- NO = nunca.
- ? = no sé o dudo.

Material: Un cuestionario para cada participante.
Pluma o lápiz.

Objetivo: Que se tome conciencia, a través de la autorreflexión, de las áreas que se necesita desarrollar.

Proceso: Comentar en triadas la experiencia y las respuestas.
Participación general.

Conciencia y conocimiento de mí mismo				
		Sí	?	No
Comprendo mis necesidades básicas	1. Me ocupo de mis necesidades físicas: comida, techo. . .			
	2. Me amo a mí mismo y a los demás			
	3. Me arriesgo, explorando y creando			
	4. Aprendo, estudio y reflexiono			
	5. Ayudo y trabajo con otros			
	6. Acepto mis capacidades y limitaciones			
	7. Lucho por mi dignidad y autorrespeto			
Expreso mis sentimientos	8. Soy abierto y espontáneo			
	9. Soy capaz de intimar con otra persona			
	10. Expreso depresión y tristeza con lágrimas y angustia			
	11. Expreso mis temores, ansiedades y preocupaciones			
	12. Expreso alegría y felicidad con risas y júbilo			
	13. Expreso mis enojos y frustraciones			
	14. Gozo la vida con otros			

Conciencia y conocimiento de mí mismo (continuación)				
		Sí	?	No
Tengo control y conciencia de mí mismo	15. Me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo: respiración, vista, oído, gusto, tacto y olfato			
	16. Tengo fe en mis talentos y habilidades			
	17. Tengo sensibilidad y percepción de los sentimientos de otros			
	18. Manejo y supero mis conductas indeseables			
	19. Planeo y dirijo mi propio futuro			
Estoy conciente de los valores humanos	20. Aprecio y refuerzo mis conductas deseables			
	21. Deseo cosas grandes y las fantaseo			
	22. Practico los valores sociales: cortesía y honestidad			
	23. Desarrollo conciencia del fin que tienen el poder y la riqueza			
	24. Atiendo, sirvo y apoyo a los demás			
	25. Desarrollo la apreciación por la belleza y el arte			
	26. Me comprometo a mí mismo a seleccionar mis valores y expectativas			
	27. Aprendo a dar y a amar más plenamente			
Desarrollo una madurez personal y social	28. Me responsabilizo anticipadamente de las consecuencias de mi conducta			
	29. Asumo la responsabilidad de mis propias decisiones			
	30. Me adapto a los cambios sociales y de la comunidad			
	31. Asumo las responsabilidades sociales y de la comunidad			
	32. Me identifico con los problemas de los demás y ofrezco mi ayuda			
	33. Me trasciendo a mí mismo a través de una identificación con el universo			
	34. Renuevo y recreo mi ser			

(Este cuestionario se retornará al final del seminario con el objeto de notar los cambios que se hayan dado en los participantes.)

Pedir a los participantes que se sienten cómodos y relajados, sin nada sobre sus piernas y que cierren los ojos.

El instructor les sugerirá que identifiquen a qué necesidades están respondiendo. (Dar un minuto de silencio en cada pregunta.)

- En su trabajo. . . .
- En su tiempo libre. . .
- Con sus compañeros. . . .
- Con su pareja. . .
- Al practicar algún deporte. . . .
- Al amar. . .

Pedir a los participantes que abran los ojos lentamente.

Objetivo: Que los participantes identifiquen las necesidades que los motivan a actuar.

Proceso: Comentarios sobre el ejercicio.

3. MOTIVACIONES

Un individuo está motivado cuando siente deseo, anhelo, voluntad, ansia, carencia o necesidad. Esto es en lo más profundo del ser; por tanto, la motivación es subjetiva.

Hay dos clases de motivaciones: de deficiencia y de desarrollo. Las primeras se basan en las propias necesidades básicas, primarias o deficitarias, que son las que sólo pueden ser satisfechas por los demás, es decir, desde fuera de la persona; realidad que se sucede desde la niñez hasta la adolescencia de manera decreciente. Esto implica una considerable dependencia del exterior. De una persona adulta que se

encuentre en esta situación de dependencia, no puede decirse que se autogobierne o que dirija su propio destino; pareciera que sus satisfacciones provienen de las fuentes que cubren sus necesidades, deseos y caprichos.

El hombre motivado por la deficiencia teme más al medio, ya que siempre existe la posibilidad de que éste pueda fallarle o defraudarle. Es muy sensible a la aprobación o crítica, afecto y buena voluntad de los demás. Este tipo de dependencia ansiosa engendra hostilidad.

En las segundas motivaciones, y en contraste con las primeras, el individuo que se autorrealiza es menos dependiente, menos espectador, más autónomo y autodirigido. Lejos de necesitar a los demás para que le den, los necesita para darles; está dispuesto a dar y tiene especial preferencia por la intimidad y reflexión. Las determinantes que gobiernan a estas personas son primordialmente **internas**, antes que sociales o ambientales. Dichas determinantes son las leyes de su propia naturaleza interior; sus potencialidades y capacidades, talentos, recursos latentes, impulsos creativos, necesidad de autoconocerse, integrarse y unificarse cada vez más, de ser cada vez más consciente de lo que en realidad es y desea.

La motivación del desarrollo es en sí misma un proceso gratificante y excitante; por ejemplo, la realización de anhelos y ambiciones como tocar el violín o ser un buen carpintero, el constante incremento de la comprensión de los demás y del universo, el aumento de la creatividad y, lo más importante de todo, la simple ambición de ser cada vez un mejor ser humano.

La motivación del desarrollo puede ser a largo plazo, como llegar a ser un buen profesional o artista y puede absorber casi la totalidad de una vida, en tanto que otras motivaciones son a corto plazo.

Quien traiciona su talento, quien ha nacido pintor y en su lugar vende medias, el hombre inteligente que vive una vida estúpida, el que contempla la verdad y mantiene cerrada la boca, el cobarde que rinde sus fuerzas, todos ellos perciben en el fondo que han cometido una injusticia a sí mismos y se desprecian por este motivo. De este autocastigo puede resultar una neurosis o la posibilidad de que surja un coraje renovado, una fuerza y mayor respeto hacia sí mismo para cumplir con lo justo; en una palabra, por el camino del sufrimiento y el conflicto puede llegarse al desarrollo y perfeccionamiento.

PRÁCTICAS

Dinámica de motivación

Material: Revistas o recortes de revistas suficientes para todos los participantes. Cartulinas y pegamento.

Objetivo: Que los participantes se den cuenta qué los motiva y qué motiva a otras personas.

Repartir a los participantes las revistas o recortes de las mismas para que escojan las que más les motiven, o bien, que hagan un “collage” con ellas.

Proceso: Cada participante explicará por qué escogió o agrupó esos recortes.

- Analicen qué necesidades o valores están implicados en la motivación del participante y del publicista.
- Hagan hincapié en que la motivación es interna y personal, ya sea por **necesidades** o **valores**.

3

Autoestima alta y baja

1. Autoestima alta.
2. Autoestima baja.
3. Sentimiento de inferioridad.
4. Autoconcepto-autoimagen.
5. Imagen idealizada y neurosis.

OBJETIVO

Conocer y diferenciar las características de la autoestima alta y baja, así como sus respectivas consecuencias.

1. AUTOESTIMA ALTA

Una persona con autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso. Al apreciar debidamente su propio valer está dispuesta a aquilatar y respetar el valer de los demás; por ello solicita su ayuda, irradia confianza y esperanza y se acepta totalmente a sí misma como ser humano.

La autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante; es también reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones.

En verdad que todo ser humano tiene momentos difíciles, cuando el cansancio le abruma, los problemas se acumulan y el mundo y la vida le parecen entonces insostenibles. Una persona con autoestima alta toma estos momentos de depresión o crisis como un reto que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes, ya que lo ve como una oportunidad para conocerse aún más y promover cambios.

PRÁCTICAS

Dinámica: “Reflexión de autoestima alta”

Hagan una ronda en la que cada uno exprese sus reflexiones y comentarios sobre el tema.

Objetivo: Hacer conscientes los sentimientos que se tienen en la autoestima alta.

Recuerde cada uno alguna ocasión reciente, en la que se sentía con muchos ánimos, importante, valioso, capaz. Tal vez lo ascendieron o le aumentaron el sueldo, recibió cumplidos o resolvió un problema de difícil solución, o quizá tomó una decisión importante que tuvo éxito, etc. Traten de volver a ese momento y revivir la sensación y los sentimientos que se tuvieron. Así es como se siente un individuo con la autoestima alta. ¿Qué tan seguido se siente así?

Proceso: Comentarios en triadas.
Puesta en común.

2. AUTOESTIMA BAJA

Por desgracia existen muchas personas que pasan la mayor parte de su vida con una autoestima baja, porque piensan que no valen nada o muy poco. Estas personas esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás, y como se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega. Como defensa se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento. Así, aisladas de los demás se vuelven apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia las personas que las rodean. Les resulta difícil ver, oír y pensar con claridad, por consiguiente tienen mayor propensión a pisotear y despreciar a otros. El temor es un compañero natural de esta desconfianza y aislamiento. El temor limita, ciega y evita que el hombre se arriesgue en la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas, dando lugar a un comportamiento aún más destructivo.

Cuando la persona de autoestima baja sufre derrotas se siente desesperada y se pregunta: ¿Cómo puede alguien tan inútil enfrentar dificultades así? No es de sorprender que en ocasiones recurra a drogas, al suicidio o al asesinato.

Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren las personas con autoestima baja, las llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen, lo que difícilmente aceptan, manifestándose con actitudes de tristeza, depresión, renuncia y aparente abnegación, o bien con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento, separando a los individuos, dividiendo parejas, familias, grupos sociales y aun naciones.

Reflexión y comentarios sobre el tema.

PRÁCTICAS

Dinámica: “Reflexión de autoestima baja”

Objetivo: Hacer conscientes los sentimientos que se tienen en la autoestima baja.

Recordar una ocasión reciente, en la que se cometió una falta grave o un error irreparable, o en que sintió incapacidad para enfrentar alguna dificultad, ya sea con la familia, el jefe, un amigo, etc., o que se tomó alguna decisión importante que no tuvo éxito. Revivir la sensación y los sentimientos de ese momento aunque resulte doloroso. Así es como se siente un individuo con la autoestima baja. ¿Qué tan seguido se siente así?

Proceso: Comentarios en triadas.
Puesta en común.

Los siguientes puntos sobre una autoestima alta y baja servirán como base para reconocer e identificar la propia, así como la de los demás para ayudarse a sí mismo y a ellos.

Autoestima alta	Autoestima baja
Usa su intuición y percepción	Usa sus prejuicios
Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás	Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás
Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto	Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo
Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos	Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático
Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente	Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende
Acepta su sexo y todo lo relacionado con él	No acepta su sexo, ni lo relacionado con él
Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera	Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera

Autoestima alta (cont.)	Autoestima baja (cont.)
Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar	Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar
Se gusta a sí mismo y gusta de los demás	Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás
Se aprecia y se respeta y así a los demás	Se desprecia y humilla a los demás
Tiene confianza en sí mismo y en los demás	Desconfía de sí mismo y de los demás
Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes	Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes
Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás	No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás
Toma sus propias decisiones y goza con el éxito	No toma decisiones, acepta las de los demás, culpándolos si algo sale mal
Acepta que comete errores y aprende de ellos	No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos
Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla	No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades; por tanto, no los defiende ni desarrolla
Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno	Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre
Tiene la capacidad de autoevaluarse y no tiende a emitir juicios de otros	No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; se la pasa emitiendo juicios de otros
Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan	Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás
Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás	Maneja su agresividad destructivamente, lastimándose y lastimando a los demás

Dinámica: “Doble Personalidad”.

Material: Hoja y lápiz para cada participante.

Objetivo: Darse cuenta de la naturaleza cambiante de la autoestima identificar los propios estados de alta y baja autoestima y las circunstancias o causas que provocan una y otra.

Explicar a los participantes lo fluctuante de la autoestima, algunas veces dramáticamente dentro de cada persona y a menudo durante el curso del mismo día. Este ejercicio es para identificar estas experiencias y obtener control sobre ellas.

En una hoja dividida en dos con una línea vertical, escribir en el lado izquierdo cómo se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo. En el lado derecho, cómo se siente, piensa y actúa cuando se está mal consigo mismo.

Se les debe pedir a los participantes que observen esos dos estados como parte de ellos mismos, que con su imaginación den a cada parte un nombre que pueda simbolizarlos.

Compartir en grupos de 3 o 4 lo que se escribió, tratar de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir la autoestima. Concretar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.

Al finalizar deben llevar a cabo una “lluvia” de ideas, usando la fantasía para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima.

3. SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD

El sentimiento de inferioridad es el resultado de muchas experiencias fallidas o frustrantes que la persona ha tenido a través de su vida, básicamente en su primera infancia. Es una percepción subjetiva de sí mismo que lleva a las siguientes conductas:

- **Es hipersensible a la crítica:** No acepta su debilidad, siente que la crítica prueba y expone su inferioridad y esto aumenta su malestar.

- **Sobrealardea:** Esto le da seguridad y piensa que elimina su sentimiento de inferioridad.
- **Se manifiesta hipercrítico:** Como una defensa para desviar la atención a sus limitaciones, es agresivo y critica el esfuerzo de los demás para que éstos se ocupen en defenderse y no vean en lo que falla; así crea una superioridad ilusoria.
- **Tiende a culpar:** Proyecta su debilidad o inferioridad culpando a otros por sus fallas; se siente bien haciendo que los otros se sientan mal.
- **Teme la competencia:** Aun estando ansioso por ganar, está lejos de sentirse optimista; algunas veces se rehúsa a tomar parte en competencias.
- **Se siente perseguido:** Cree que no le agrada a alguna persona y que por ello lo que ésta hace es para molestarlo o impedirle el éxito.
- **Se oculta:** Prefiere el anonimato, un sitio donde no sea mirado ni llamado.
- **Se autorrecrimina:** Es una defensa ante sus vivencias de incapacidad, así se libera del esfuerzo y hace que los demás no le exijan.

PRÁCTICAS

Dinámica: “Combinando fallas y limitaciones”

Material: Una tarjeta de 10 x 5 cm para cada participante.
Lápiz o pluma (del mismo color a todos).

Objetivo: Promover la auto aceptación reconociendo que todos tenemos fallas y limitaciones; promover en la apertura del grupo el sentido de comunidad y el sentimiento grupal.

Pedir a los participantes que escriban con letra de molde, en forma de lista y anónimamente, tres de sus fallas o limitaciones, incapacidades o defectos más graves.

Recoger las tarjetas, revolverlas y nuevamente volver a distribuir las. Cada participante leerá las fallas escritas en la tarjeta como si fueran las suyas, las actuará explicando y exagerándolas, señalando los problemas que le causan y lo que cree que puede hacer para corregirlas. (En caso de que el grupo sea de hombres y mujeres, las tarjetas se repartirán entre personas del mismo sexo.)

Proceso: Hacer que los participantes se den cuenta de que sus fallas no son tan terribles y que son compartidas por los otros en el grupo.

4. AUTOCONCEPTO-AUTOIMAGEN

El autoconcepto es el conjunto de creencias que una persona tiene acerca de lo que es ella misma. Cada persona se forma, a lo largo de su vida, una serie de ideas o imágenes que la llevan a **creer** que así es. Hay personas que **creen** firmemente en su capacidad para ganar dinero o para vencer en la vida y también, por desgracia, existen las que se han formado un autoconcepto negativo, de manera que están convencidas de su incapacidad para triunfar o para aprender y progresar. Si una persona cree que no es apta para las matemáticas, aunque tenga cualidades para ellas, será inútil.

El autoconcepto limita en forma poderosa. Lo mismo sucede en forma contraria: si una persona **cree** y tiene fe en sus aptitudes para la música, poco a poco desarrollará la habilidad para ella. Es necesario que revise sus limitaciones además del autoconcepto negativo que ha fomentado en ella misma. Pareciera que está persuadida de que “así es” y que es invariable; esto es lo que da un carácter de fijeza a la conducta. Lo más dramático es que esa percepción del autoconcepto origina conductas acordes con las características de éste y a su vez tales conductas lo reafirman.

El manejo del autoconcepto y su variación influyen poderosamente en el cambio de conducta de una persona. Los ejemplos se pueden

multiplicar en forma indefinida: una madre que trata a su hijo como tonto y se lo repite con frecuencia, acaba por convertido en un verdadero tonto, aun cuando las potencialidades permanezcan en ese niño. En el momento en que cambia esa **idea**, poco a poco puede cambiar su conducta y su salud mental y física.

No debe uno identificarse con un autoconcepto que sea limitante y produzca malestar o sea negativo. No debe vivirse tratando de sostener una autoimagen, a no ser la que realmente es. Ello traerá estados de ansiedad, angustia, depresión y hasta desesperación.

Ninguna persona ha nacido para tapete ni para víctima. Nadie ha nacido fracasado ni pecador sin esperanzas.

PRÁCTICAS

Dinámica: Lista de autoconceptos

Material: Hojas y lápices.

Objetivo: Que los participantes se den cuenta de que los autoconceptos son relativos a estados de ánimo, a trato con ciertas personas, y a temas y circunstancias específicas.

Repartir a los participantes sendas hojas de papel. Cada uno la dividirá en dos y escribirá del lado izquierdo los autoconceptos que crea tener, y del lado derecho los que no crea tener.

El instructor irá leyendo, dando tiempo suficiente para que los participantes escriban.

Proceso:

- Comentarios en grupos de tres.
- Puesta en común.

(Soy una persona. . .)

- Servicial
- Inteligente
- Positiva
- Sumisa
- Sincera
- Flexible
- Relajada
- Cariñosa
- Agradable
- Alegre
- Autoritaria
- Indulgente
- Consciente
- Aceptante
- Comprometida
- Intelectual
- Respetuosa
- Compartida
- Responsable
- Comprensiva
- Profunda
- Segura
- Valiente
- Decidida
- Tolerante
- Importante
- Activa
- Conforme
- Constante
- Humilde
- Prudente
- Creativa
- Triunfante
- Independiente
- Extrovertida
- Bondadosa
- Dadivosa
- Egoísta
- Tonta
- Pesimista
- Rebelde
- Hipócrita
- Rígida
- Tensa
- Fría
- Desagradable
- Aburrida
- Liberal
- Recriminante
- Distraída
- Rechazante
- Indiferente
- Emotiva
- Cínica
- Retraída
- Irresponsable
- Enjuiciante
- Superficial
- Insegura
- Miedosa
- Indecisa
- Intolerante
- Insignificante
- Pasiva
- Inconforme
- Inconstante
- Orgullosa
- Imprudente
- Rutinaria
- Fracasada
- Dependiente
- Introvertida
- Rencorosa
- Posesiva

5. IMAGEN IDEALIZADA Y NEUROSIS

La baja auto estima hace distorsionar la autoimagen produciendo neurosis, pues consiste en reprimir ciertos aspectos de la personalidad y traer lo opuesto a flote y, por otro lado, poner distancia entre el ser real propio y el del otro. Es no dejarse conocer íntimamente y no conocer en esta forma al otro.

Esto quiere decir que el neurótico crea una imagen irreal de sí mismo, lo que él quiere, debe o pudiera ser; su imagen está siempre fuera de la realidad y trata por todos los medios de hacer creer a la gente lo que él quisiera ser; hace alarde de cualidades que no tiene o tiene sólo en potencia, y es vulnerable porque no tiene la firme convicción de que son reales.

La imagen idealizada es un fenómeno inconsciente; el neurótico no se da cuenta de que se está idealizando, sólo que se formula demandas muy altas, sin considerar que estas demandas perfeccionistas no contienen ideales verdaderos, ni siquiera se los cuestiona, pero está orgulloso de ellos. La creación de esta imagen hace que exista una división interna: lo que es la persona y no quiere que vean, y lo que no es, pero desea que vean los demás. De ahí la lucha que lo sumerge en la neurosis. Está tan preocupado y ocupado en mantener su falsa imagen que vive en tensión, o bien cae en depresiones y conductas agresivas, ya que sólo está pendiente de cumplir un papel que haga que los demás lo valoren. **Su verdadero “yo” está tan devaluado que teme mostrarlo,** dejando su autoconcepto en manos de los demás.

PRÁCTICAS

Dinámica: “Otros afectan nuestro autoconcepto”

Material: Cinta adhesiva.
Letreros.

Objetivo: Que los participantes se den cuenta cómo el autoconcepto es influido por la idea que de ellos tienen los demás.

Lista de letreros o etiquetas:

- Sermonéame
- Enjuíciame
- Cállame
- Aconséjame
- Ignórame
- Ridiculízame
- Escúchame
- Admírame
- Apóyame
- Compréndeme
- Acéptame
- Elógiame
- Respétame
- Dime que estoy equivocado
- Dime que tengo razón

El instructor colocará un letrero (con cinta adhesiva) sobre la frente de cada participante sin que éste lo lea (en caso de que haya más participantes se pueden repetir los letreros).

Se formarán parejas y durante tres minutos cada uno hablará de alguno de los siguientes temas. Su pareja expresará acuerdos o desacuerdos al respecto.

1. El uso de la marihuana debería ser legalizado.
2. La libertad sexual debería ser ejercida por hombres y mujeres.
3. La asistencia a las escuelas debería ser libre.
4. Cualquier mujer tiene el derecho de abortar, cuando ella lo decida.
5. Las muchachas de 16 años son más maduras que los muchachos de la misma edad.

El debate continúa hasta que cada participante se dé cuenta de cuál es su letrero.

Proceso:

1. ¿Pudo adivinar qué letrero tenía? ¿Qué es lo que le llevó a saberlo?
2. ¿Le gustó jugar su papel? ¿Por qué sí o por qué no?
3. En su vida real, ¿hasta qué punto puede soportar las reacciones de los demás hacia su modo de ser al cual usted mismo le haya puesto etiqueta?
4. ¿Cómo y cuánto cree que las personas que le rodean pueden influir en su autoconcepto?
5. ¿Por qué cree que le sucede esto a la mayoría de la gente?
6. ¿Por qué esto no les pasa a todos?

4

Desarrollo de la autoestima

1. Las ocho etapas del desarrollo.
2. Autoevaluación aquí y ahora.
3. El yo profundo.

OBJETIVO

Conocer cómo y de quién se adquiere la autoestima desde el nacimiento hasta el momento actual.

1. LAS ETAPAS DEL DESARROLLO

(Dar a los participantes el esquema de etapas del desarrollo de Erik Erikson, anexo.)

Erikson habla de ocho etapas por las que el hombre pasa en el proceso de su vida. Las edades no son rígidas, pueden fluctuar; por ejemplo, la autonomía puede presentarse al año y medio o a los tres

años de vida. En este esquema se observa una cercana relación con las etapas de Sigmund Freud.

Para el paso de una etapa a otra se vive una crisis; la crisis suele ir acompañada por depresión y ansiedad, ya que es dejar algo seguro, conocido, por algo incierto y desconocido.

Es en la etapa de “**confianza básica**” contra “**desconfianza**”, donde queda conformada la autoestima. Esta etapa es muy importante en el desarrollo de la persona, pues según sea ésta, así llevará la confianza, la fe, la aceptación de sí misma y hacia los demás, ya que el niño percibe que es importante y valioso para las personas que le son significativas. La satisfacción de obtener logros le dará la seguridad necesaria para “arriesgarse” a dar el siguiente paso. Entonces la crisis, depresiones y ansiedades serán constructivas y no destructivas.

Sin tomar en consideración casos enfermizos de padres enajenados que no aman a su hijo, lo normal es que los padres lo quieran y se lo demuestren; sin embargo, no basta que le den amor, sino que es preciso que el niño **lo sienta**, lo perciba, se dé cuenta, tenga confianza, sepa que está seguro, atendido, **amado**, “apapachado”. El ser humano tiene tanta necesidad de sentirse amado y acariciado, que aun cuando los bebés tengan cubiertas todas sus necesidades de comida, limpieza, abrigo, etc., si no hay contacto con su piel, no se les toma en brazos ni se les habla, no sobreviven. El niño en esta etapa está para recibir, no tiene capacidad para dar.

En la segunda etapa comienza a darse cuenta de que puede dar, empieza a tener **autocontrol y fuerza de voluntad**. Se atreve y no. Debe recordarse que hay que alentar lo positivo de cada etapa para que la autoestima se vaya enriqueciendo y afirmando. El ejemplo de los padres es muy importante, pues es más fácil desarrollarse en un ambiente de flexibilidad que en uno de rigidez; en uno que le ponga límites, que él tendrá que respetar y cumplir, pero también que provea el respeto a su persona.

De los 4 a los 6 años, ya **dirige su voluntad a un propósito**; se le llama a esta etapa lúdica o de juego. Hace y deshace, construye y destruye, compone y descompone; todo esto le va dando seguridad. Su curiosidad sexual y fantasías no deben ser coartadas, sino encauzadas. Si esta etapa se resuelve bien, pasa a la siguiente: “**industria contra inferioridad**”. Aquí su autoestima lo hace ser responsable, cooperar en grupos, y se despierta su interés en aprender.

De los 12 a los 16 años, empezando con la pubertad, se llega a la adolescencia. Es la crisis en donde las etapas anteriores se cuestionan; se llama de “**identidad**”. La persona se vuelve egoísta, solitaria, de carácter cambiante; lo mismo está feliz que enojada, no sabe qué le pasa ni qué quiere. En esta etapa puede recuperar, aclarar y fortalecer su autoestima. Darle confianza, comprensión, respeto y ayuda le facilitará superar esta difícil etapa.

En la sexta etapa, “**intimidad contra aislamiento**”, comienza ya a realizarse compartiendo, aprecia la intimidad, la amistad profunda e integra el sexo al amor. La persona ya es madura y busca trascender. Si no se consolidaron las etapas anteriores se provocará aislamiento y estados de neurosis.

En la etapa de “**generatividad contra estancamiento**”, las personas son productivas, creativas, consolidan y cuidan su familia, amigos y trabajo. Hay una total proyección del ser humano a relacionarse y ser productivo. En el caso contrario, las personas se encuentran estancadas, no aman, no son creativas ni productivas. Viven en el egoísmo, no se han encontrado a sí mismas (etapas anteriores no superadas). Su autoestima es baja con todas sus consecuencias.

La última etapa, “**integridad contra desesperación**”, es la integración de todas las etapas. Aquí, la fe, seguridad, armonía, espiritualidad y el orden dan todos sus frutos. Al estar satisfecho y feliz de una vida plenamente vivida, la trascendencia y los valores supremos de amor, bondad, paciencia, etc., y todo lo que significa sabiduría, el individuo vive más consciente y plenamente.

PRÁCTICAS

Dinámica: Cuestionario “Cómo estoy según las etapas de desarrollo de Erikson”

Material: Cuestionario para cada participante.

Objetivo: Reflexionar sobre uno mismo.

Pedir a los participantes que señalen con una cruz en donde se sientan más identificados.

Formar subgrupos de 3 o 4 personas para que comenten sus respuestas.

Proceso: Intercambiar experiencias entre todo el grupo.

ETAPAS DEL

Edades						
50 en adelante	Madurez (trascendencia)					
24 a 50	Adulthood (productividad)					
18 a 24	Adulthood joven (para mí, para ti: unión psicofísica)					
12 a 18	Pubertad , adolesc. (para mí: egoísmo)					Identidad vs. confusión de papeles
6 a 12	Latencia (avidez por conocer, poder y lograr)				Industria vs. inferioridad	
4 a 6	Locomotor genital (a mí)			Iniciativa vs. culpa		
2 a 4	Muscular anal (doy y retengo)		Autonomía vs. vergüenza, duda			
1 a 2	Sensorio oral (recibo)	Confianza vs. desconfianza				

DESARROLLO

			Virtudes básicas	Resultados
		Integridad vs. disgusto, desesperación	Renunciamiento y sabiduría	Síntesis de lo vivido. Integración de todas las etapas. Amor, fe y seguridad. Armonía, orden y espiritualidad
	Generatividad vs. estancamiento		Producción y cuidado	Proyección. Productividad. Significado social. Consolidación de intimidad psico-sexual
Intimidad vs. aislamiento			Afiliación y amor	Mutualidad, capacidad para la intimidad, amor. Integración del sexo al amor; de la realidad y fantasía. Autoestima.
			Devoción y fidelidad	Identidad ocupacional. Pertenencia social, utilidad. Sentimientos de valía, de amor hacia sí y los demás
			Método y capacidad	Trabajo significativo. Aprendizaje, responsabilidad, cooperación, curiosidad. Autorregulación.
			Dirección y propósito	Seguridad Curiosidad sexual Identificación Conciencia
			Auto-control y apertura	Retener-soltar Flexibilidad Dar y recibir
			Impulso y esperanza	Seguridad Fe Aceptación Adaptación

2. AUTOEVALUACIÓN AQUÍ Y AHORA

La autoevaluación, como vimos en la escalera de autoestima, implica la capacidad interna para evaluar las cosas, considerándolas como buenas si son buenas para la persona, le satisfacen, interesan, son enriquecedoras, la hacen sentir bien, le permiten crecer y aprender sin lastimar a los demás. y malas si no le interesan, no le satisfacen, le hacen daño y no le permiten crecer. Esto es desde un punto personal subjetivo, puesto que las cosas que consideran buenas para ella, son o pueden ser nocivas para otras, así como las que consideran malas pueden ser satisfactorias o muy gratificantes para otras.

La experiencia muestra que no siempre es tan simple y fácil “escoger”, pues en múltiples ocasiones la persona no sabe qué es lo que quiere, qué le gusta y satisface. Algunas veces opta por lastimarse y lastimar a otros para conseguir algo que tiene en mente y que piensa le traerá satisfacción; así como en otras ocasiones escoge vengarse de alguien que cree le ha hecho un mal, creyendo sentirse bien con ella misma. El sentirse bien consigo no siempre va de acuerdo con el placer del momento; es **escoger** lo que al **yo profundo** le da satisfacción. Podría ser que el individuo tenga la idea de que lo que le satisface es emborracharse, o no ir a trabajar, o engañar a alguien, pero ¿es eso en verdad lo que lo hace crecer, aprender y sentirse bien con él mismo?

Por tanto, la autoevaluación requiere estar consciente de sí mismo. El Dr. Elkins dice: “El darse cuenta de uno mismo es la llave para cambiar y crecer”. Cada uno tiene que encontrar e ir haciendo su camino, el que lo lleve a ser una persona valiosa para sí mismo y los demás.

El “darse cuenta”, según la teoría de la Gestalt, es prestar más atención a las propias vivencias para comprenderlas y así comprender la existencia; “darse cuenta” de lo que está pasando en ese momento a su alrededor, cómo y qué percibe, qué siente y cómo queda consigo mismo con la decisión que está tomando.

Reflexión

Piensen durante unos minutos en recientes decisiones que han tomado. ¿Fueron basadas en sus propios sentimientos, valores y formas de pensar, o fueron basadas en puntos de vista de otros?

Es importante vivir y estar en el **aquí y ahora**. El pasado ya es historia y sólo sirve para recordar si de él se puede aprovechar algo en el presente; el futuro no existe, si bien se puede planear y tener metas y objetivos; lo único que realmente se vive es el **aquí y ahora**. Si se hace un presente consciente y valioso, se tendrá un pasado maravilloso y un futuro prometedor. Hay una frase que dice: “Siempre estamos a punto de comenzar”.

La autoevaluación, aprender a confiar en sí mismo, en el propio organismo, en ese ser biopsicosocial, es un proceso de toda la vida; implica darse cuenta de que se tienen todos los recursos internos para ser el propio maestro, guía y juez.

Dinámica: “Cómo estoy según las etapas de desarrollo de Erikson”		
1. Tiempo Paso la mayor parte del tiempo pensando en el pasado o en el futuro	() ()	Paso la mayor parte del tiempo experimentando el presente
2. Autoconfianza Estoy completamente seguro y confiado de mí mismo, orgulloso de mí	() ()	Dudo de mí todo el tiempo, me siento apenado y avergonzado siempre
3. Experiencias Estoy siempre experimentando nuevas formas de actuar. Rara vez repito el mismo comportamiento	() ()	Me siento aprisionado, incapaz de hacer algún cambio en mi conducta. Nunca o casi nunca experimento con nuevas conductas
4. Trabajo Invariablemente termino mi trabajo. Siempre soy industrioso y muy competente	() ()	Nunca termino mi trabajo. Mi incapacidad para completar tareas me hace sentir incómodo
5. Identidad Me conozco total y completamente	() ()	No sé quién soy, no tengo la menor idea

Dinámica: “Cómo estoy según las etapas de desarrollo de Erikson” (cont)		
6. Tiempo Acepto totalmente mi papel de mujer o de hombre	() ()	No acepto mi papel de mujer o de hombre, ni estoy seguro de él
7. Autoridad No acepto ni resisto el control de mis padres, o de cualquier autoridad, ya sea en la escuela, la iglesia o que me supervisen	() ()	Siempre estoy de acuerdo con mis padres, o con cualquier autoridad, ya sea en la escuela, la iglesia o que me supervisen

Lo que se haya vivido, lo que se haya y esté pasando, no tiene por qué marcar a la persona en sus decisiones del **aquí y ahora**, si bien éstas son conscientes, confiando en ella misma. Los psicólogos dicen: “Ve hacia dentro y pregúntale a tu Yo”.

Todo aquello que fue grabado es susceptible de transformarse y cambiar si hay voluntad: “Somos los arquitectos de nuestro propio destino”. “Los escultores de nuestra más importante escultura.”

En este proceso, en esta preciosa aventura de ir siendo uno mismo, es posible y humano cometer errores; sólo hay que saber y querer aprovecharlos. A veces crece más la autoestima al darse cuenta de un error y la satisfacción de salir de él.

PRÁCTICAS

Dinámica: “Momentos de análisis”

Objetivo: Retomar la autoestima **aquí y ahora** y darse cuenta de que se puede desarrollar y reconstruir.

Que los participantes, en silencio, recorran las etapas, según Erikson, que hayan vivido en función de su autoestima. ¿ Qué aprendizaje pueden tener para el **aquí y ahora** al respecto? ¿Cómo se sienten y qué quisieran transformar?

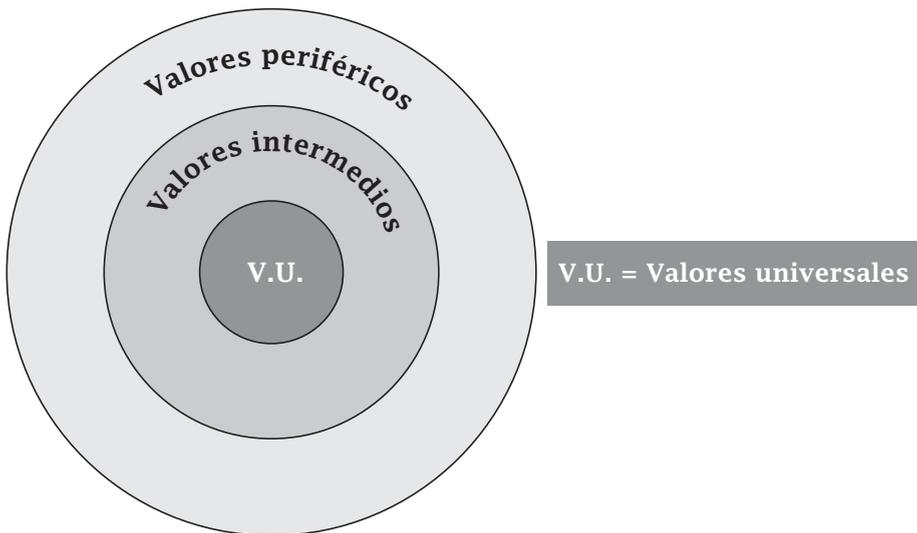
Proceso: Compartir en grupo algunas reflexiones.

3. EL YO PROFUNDO

El **Yo profundo** es el sí mismo, la esencia o centro de la persona, su núcleo de identidad. Es aquí donde la autoestima debería residir y no en valores intermedios y periféricos que la harán débil y vulnerable. “El vivir sólo con estos valores periféricos nos lleva a la alienación, es decir al despojo que de sí misma hace la persona” (Dr. Raúl Gutiérrez Sáenz).

El yo profundo es permanente e independiente de los papeles que se viven, del “*status*”, títulos o pertenencias, funciones que se desempeñan, ideas, principios y valores, de rasgos psicológicos o condicionamientos inconscientes, del temperamento y carácter. Ellos son sólo medios para que se manifieste el yo profundo, mismo que permanece igual a lo largo del tiempo, a pesar de todos los cambios. Ejemplo: si ya no se es padre de familia o uno se casa, si se cambia de empleo o de actividad, si se hace uno rico o pobre, etc., no se deja de ser quien es; el yo profundo permanece intacto para desarrollarlo en múltiples formas.

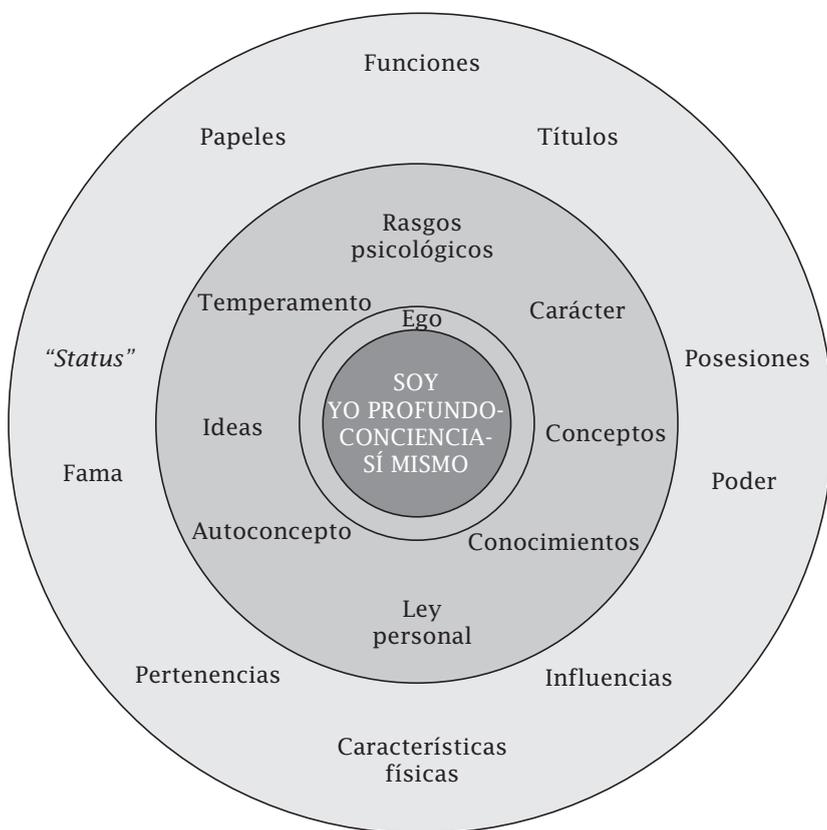
El siguiente diagrama sacado del libro: *Introducción a la Antropología Filosófica* del Dr. Gutiérrez Sáenz, puede aclarar lo anterior:



Con el objetivo de ampliar más claramente el esquema anterior, se presenta una figura.

En el yo profundo están todas las capacidades del espíritu, toda la energía psíquica, los valores universales: belleza, bondad, justicia, amor, etc.; lo que el ser humano es y para lo que fue creado en potencia.

En la etapa de autorrealización (5a. de la **Pirámide de Maslow**) las necesidades de crecimiento buscan el desarrollo de su potencial.



Núcleo de identidad personal circundado por el ego

Mientras la persona no se identifica con su yo profundo, sus pensamientos y actitudes arrancan del ego y el amor a sí misma y se convierte en egoísmo. El ego puede estar tan inflado que llegue a ubicarse en los valores periféricos, y así vemos personas que **creen** que valen por sus posiciones, “status” o poder, etc., que **tienen**, y cuando lo pierden, se desmoronan, auto destruyen o destruyen a otros.

El ego está pendiente de la aceptación, rechazo, aplausos o críticas de los demás, de “demostrar que valgo”. El yo profundo sabe su valía, sabe que la felicidad y plenitud la tiene dentro, **crea en el ser, no en el tener**, y se enorgullece con la responsabilidad que le da el poder de elegir; busca su crecimiento, su expresión a través de la vida. Esto es lo que le da plenitud, por lo que los valores intermedios y periféricos se vuelven instrumentos y oportunidades para desarrollar todas las capacidades del ser.

PRÁCTICAS

Dinámica: “Escudo de Armas”

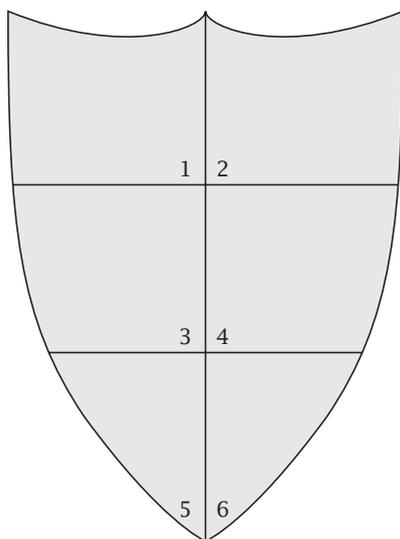
Objetivo: Que los participantes se autoevalúen en el aquí y ahora, conforme al yo profundo.

Material: Hoja del escudo a cada participante y plumones de colores.

Repartir la hoja de “Escudo de Armas” a cada participante para que dibuje, simbolizando, las respuestas a las 6 preguntas en sus respectivos cuadros.

Proceso: En subgrupos de 4 personas intercambiar sus escudos explicando sus símbolos.

Puesta en común del grupo total.



DINÁMICA: "ESCUDO DE ARMAS"

1. ¿Quién soy yo?
2. ¿Cuál ha sido mi mayor logro?
3. ¿Qué es lo que me gustaría que todo mundo me diera?
4. ¿Cuál ha sido mi mayor falla?
5. ¿Qué haría si me quedara un año de vida y tuviera garantizado el éxito en lo que yo emprendiera?
6. Tres cosas que me gustaría que la gente dijera de mí, si hoy muriera.

5

Reconstrucción de la autoestima

1. Autoaceptación.
2. Asertividad.
3. Valores.

OBJETIVO

Darse cuenta de que la autoestima es aprendida, y como tal, susceptible de ser modificada, re aprendida, utilizando nuevos métodos, técnicas y experiencias.

Ahora ya sabemos algo sobre la autoestima; conocemos mejor las partes del ser, cómo funcionan y cómo se va formando el autoconcepto a través de la diferentes etapas y crisis por las que se atraviesa durante la vida. Ahora trataremos de aprender cómo desarrollar la autoestima de aquí en adelante.

Algunas personas dicen que quisieran cambiar la forma insana de pensar de ellas mismas, pero que por desgracia la niñez infortunada que

tuvieron las hace ser como son. Estas personas están tan ocupadas en construir nuevas defensas e inventar nuevas excusas, gozando su propia desgracia, que no guardan energía para conocer y experimentar nuevas y constructivas formas de vivir; también confunden el **aquí y ahora** con un no planear el futuro; no creen en ideales, metas, esperanzas, habilidades no realizadas aún, misiones, etc. Para quien no piensa en el futuro, la vida se reduce a lo banal, al desamparo, la vaciedad; para él el tiempo debe ser llenado, sin sentirse nunca satisfecho. El desarrollo y la actualización tienen su satisfacción en el presente, dirigidos hacia el futuro.

Las experiencias pasadas tienen influencia en el comportamiento de ahora; aunque no se pueda cambiar lo que pasó ayer, sí puede cambiarse lo que se siente con respecto de ello ahora. La barrera principal para la reconstrucción de la autoestima es vivir en el pasado, lleno de culpas, resentimientos, etcétera.

1. AUTOACEPTACIÓN

La autoaceptación es el cuarto escalón para alcanzar una autoestima alta. Aprender a aceptarse es la cuarta base de la estructura de la autoestima. Aceptar con orgullo las propias habilidades y capacidades, y reconocer las fallas o debilidades sin sentirse devaluado, es el paso más importante para la reconstrucción de la autoestima.

Otro punto importante es confiar en el organismo y su naturaleza interna, para tener la habilidad de tomar decisiones que realmente se quieran, sin importar la reprobación y la crítica.

La reconstrucción de la autoestima se lleva a cabo con la utilización de todo el potencial, que se puede manejar poniéndose metas, haciendo contratos consigo mismo, remodelando actitudes y actividades, actualizando la escala de valores y manejando la agresividad.

Se dice que el auto concepto es aprendido; por tanto, es factible modificado o cambiado, y olvidado en ciertos puntos.

Es necesario rodearse de una atmósfera donde se promueva la confianza, el afecto, el respeto y la aceptación, y no seguir en una donde estos valores son ignorados o rechazados; tener actividades donde sea posible el éxito, y no aquéllas en que se sabe de antemano que se va a fracasar.

PRÁCTICAS

Dinámica: Cuestionario núm. 3. “¿Quién soy?”

Material: Un cuestionario para cada participante.

Objetivo: Saber qué tanto se confía en el organismo, necesidades, valores y sentimientos.

Comentar las respuestas en subgrupos de 4 personas.

Proceso: Puesta en común.

Ejemplos de no confiar en el organismo:

- Una persona que está en una fiesta se siente cansada y su organismo le pide dormir, pero el miedo a quedar mal, al que dirán, a que la rechacen o juzguen, la obliga a quedarse. Ni goza ni descansa.
- Otra persona sigue trabajando aunque se encuentra agotada; ni se hace caso, con riesgo de provocarse un infarto, ni su trabajo es eficiente.

CUESTIONARIO

1. ¿Qué capacidades o sensibilidades creo tener? _____

2. ¿Tengo alguna fuerza especial? _____

3. ¿Me trato con respeto o juego a devaluarme? _____

4. ¿Qué hago por mí? _____

5. ¿Me permito cierta indulgencia _____

6. ¿Pido que los demás respeten mis necesidades o juego a que yo no importe? _____

7. ¿Respeto mis urgencias físicas y emocionales, y trato activamente de satisfacerlas? _____

8. ¿Me permito disponer de tiempo para pasado con personas que me agradan? _____

9. ¿Reservo tiempo para hacer cosas que me gustan? _____

10. ¿Hay congruencia entre lo que soy y lo que hago? _____

11. ¿Busco personas que me valoren por lo que hago? _____

12. ¿Busco personas que me valoren por lo que soy? _____

Dinámica: “Tres personalidades”

Material: Hoja de la dinámica para cada participante.

Objetivo:

- Que los participantes conozcan realmente quién y cómo quieren ser y qué tan cerca o lejos están de serlo.
- Que concienticen el yo real y el yo ideal.

Proceso: Puesta en común.

¿Qué se hace para lograr ser como se quiere ser?

¿Qué se haría para lograr ser como se quiere ser?

CUESTIONARIO

1. Si cada uno de ustedes pudiera ser otra persona, ¿qué persona le gustaría ser? (Una personalidad de la vida real, la ficción, la historia, el cine, la televisión, etc.)
2. La personalidad que menos le gustaría ser.
3. Una personalidad más semejante a cada uno.

Dinámica: “Aceptando nuestras debilidades”

Material: Lápiz y papel.

Objetivos:

- Acentuar la importancia de aceptar las debilidades y limitaciones como un prerequisite para reconstruir la autoestima.
- Demostrar que toda persona tiene puntos fuertes y débiles, y que éstos no deben hacerla sentir menos o devaluada.
- Ayudar a las personas a admitir debilidades y limitaciones sin avergonzarse de ellas.

Proceso:

- El instructor hablará: “Todos tenemos debilidades, fallas y limitaciones. Si el yo ideal está muy lejos del yo real, esta distancia provocará una autoestima baja, frustración y desilusión. Si la persona pudiera darse cuenta que **el ser humano es imperfecto por naturaleza**, y aceptara sus debilidades, sabiendo que está haciendo lo mejor que puede por ahora, su autoestima mejoraría notablemente. Este ejercicio está diseñado para ayudarlo a ver algunas de sus fallas, que éstas no lo hacen menos valioso como ser humano y que gracias a ellas buscará cómo superarlas. Por ello la frase: ‘En tu debilidad está tu fuerza’”.
- El instructor pedirá que cada participante escriba 3 o 4 cosas que más le molestan de sí mismo, sus más grandes fallas o debilidades, lo que no le gusta de sí mismo, pero que, sin embargo, admite como cierto.

- Cada participante escogerá un compañero y hablará sobre lo que escribió, tratando de no tener una actitud defensiva.
- Sentados en el suelo en círculo, cada participante dirá su debilidad más importante, empezando con “yo soy. . .” Ejemplo: “yo soy muy tímido”, “yo soy incapaz de hablar en público”, “yo soy muy agresivo”, “yo soy floja”, etc.
- Que cada persona diga cómo puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es que le afecta.
- El instructor sugerirá que se **atreven** a llevarlo a cabo, ya que sólo así se irán dando cuenta de la fuerza de su yo profundo.

2. ASERTIVIDAD

Es el manejo positivo de la agresividad, entendiéndose ésta como fuerza, valor, empuje, intención, que impulsa a obtener lo que se desea, necesita, anhela o sueña, sin agredirse o lastimarse a sí mismo o a los demás.

El manejo de la asertividad en la persona es mediante una autoestima alta, el autoperdón y el uso de la razón. Ser asertivo es ser consciente de sí mismo, de la realidad de sus sentimientos y conducta.

El ser asertivo se caracteriza por pedir lo que necesita, decir lo que gusta o no, expresar lo que siente cuando es necesario. Tener siempre presente el: ¿para qué?, ¿para qué lo digo?; para informar, darme a conocer, etc., o para humillar, lastimar o reclamar. Si este “para qué” no responde a algo positivo, es mejor callarse.

Las personas asertivas canalizan su agresividad negativa u hostil a través de los deportes, ejercicios físicos o de relajación, o por actividades que permiten la salida de esa energía acumulada.

Ser asertivo significa poner en práctica las habilidades propias respetando los derechos de los demás; significa tener el valor de usar la percepción y comunicación, ya que lo que cuenta más en un mensaje no es el “qué”, sino el “cómo” se dice.

Por otra parte, la asertividad sin una buena percepción y sin saber cómo comunicar, puede llevar al desastre. Por ejemplo, si se le dice a una persona que su trabajo está mal hecho se está siendo asertivo, pero falta usar la percepción para darse cuenta de qué es lo que se dice en realidad y cómo se está diciendo, ya que en vez de ayudada a que vea su

comportamiento, su trabajo y sus consecuencias, podría estarse usando una comunicación destructiva.

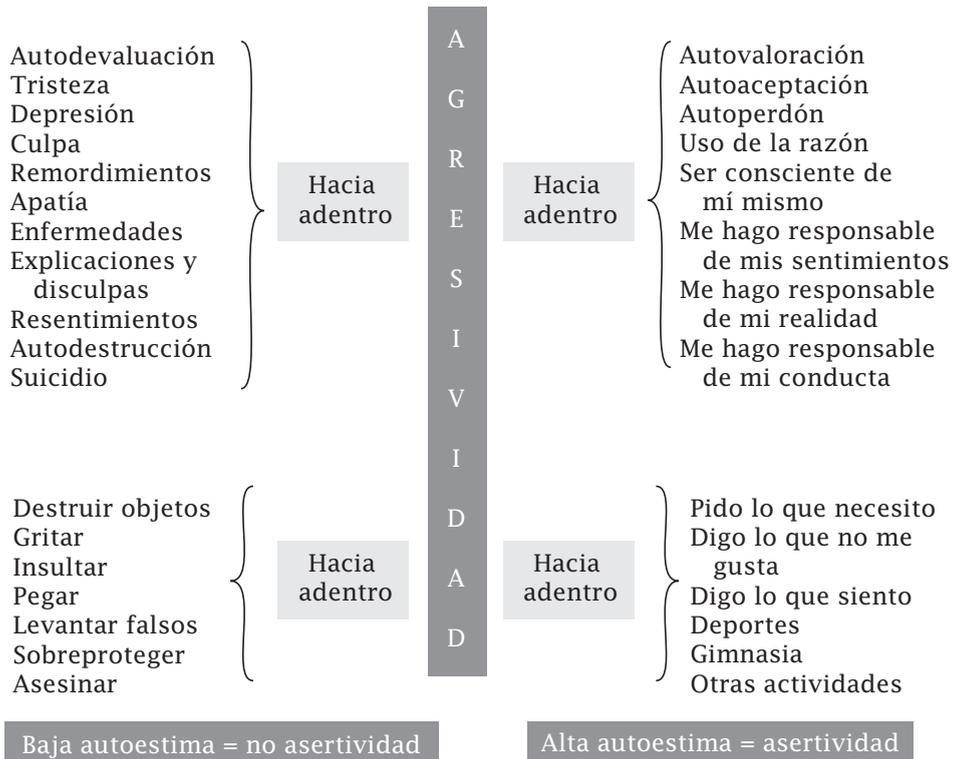
La no asertividad o agresión hostil es el manejo negativo de la agresividad; es decir, satisfacer las propias necesidades y derechos sin importar los de los demás.

La no asertividad se maneja por medio de una autoestima pobre y baja, con autodevaluación, tristeza y depresión, con sentimientos de culpa y remordimientos que llevan a explicaciones y disculpas, provocando enfermedades y autodestrucción.

Las personas no asertivas canalizan su agresión destruyendo objetos, golpeando física, moral y económicamente a otras personas, levantando falsos y sobreprotegiendo a los demás.

Existe otro tipo de personas no asertivas; éstas son pasivas, no dan a conocer a los demás sus opiniones y necesidades legítimas, se dejan manipular por otros; ante los demás sus necesidades no importan, escuchan a los demás, pero nunca hacen o piden que los demás las

© Editorial El Manual Moderno Fotocopiar sin autorización es un delito.



escuchen; dejan que pasen por encima de ellas. Ejemplo: si a una mesera se le olvida traer la crema para el café, y se queda uno sentado esperando a que ella lo note y la traiga, se está siendo pasivo y no asertivo; si se le grita y se le dice que es una estúpida por no traerla, se está siendo no asertivo, agresivo y hostil; y si uno la llama y le pide lo que se necesita, se es asertivo.

PRÁCTICAS

Dinámica: “¿Asertivo o agresivo?”

Material: Rotafolio y pizarrón.

Objetivo: Hacer conciencia del manejo de la propia agresividad. Pensar y analizar por unos minutos: ¿cuál es en general el manejo que se hace de la agresividad? ¿Asertivo? ¿Pasivo? ¿Agresivo?

Proceso: Compartir experiencias entre los participantes, refiriéndose al cuadro que aparece aquí.

Dinámica: “No puedo”, “no quiero”

Material: Rotafolio y pizarrón.

Objetivo: Que los participantes se den cuenta de que el “no puedo” implica muchas veces algo que es posible, pero que se rehusa uno a hacer, y el “no quiero” afirma la responsabilidad de las decisiones y acciones.

Pedir a los participantes que escojan a una pareja; que cada uno escriba 10 frases que empiecen con “No puedo. . .”, que se refieran a su vida familiar, de trabajo, vida social, etc., y que las compartan.

Después de 5 minutos se pide a los participantes que releen las mismas frases, reemplazando “no puedo” por “no quiero”.

Proceso: A todos los participantes en grupo se les pide que piensen qué experimentaron con este cambio.

Compartir esta experiencia e ir anotando en el pizarrón las diversas aportaciones.

3. VALORES

Un valor es lo que se considera importante, estimable, valioso y necesario, que hace a uno sentirse bien y eleva el espíritu. Es todo aquello que con las experiencias se va amando, cuidando y trabajando.

Para que un valor lo sea realmente, es necesario creerlo, decirlo y actuarlo de manera constante y repetida, por elección libre y entre varias alternativas. De otra forma sería una pose, algo aprendido de otros y no asimilado y vivido.

Existen valores fijos, absolutos o universales, como el amor, la justicia, bondad, libertad, belleza, etc., y otros cambiantes, según la edad, intereses, necesidades, circunstancias, época que toca vivir, estado civil, etcétera.

Revisar y actualizar nuestros valores es una forma sana de vivir. La incongruencia entre lo que se cree, dice y vive, produce tensiones, angustias y conflictos con uno mismo y con los demás.

Los valores siempre cambian en cuanto a su importancia o primacía. Se necesita aprender a distinguir y hacer la propia escala de valores, es decir, qué es lo más importante o tiene más valor, y qué es lo que tiene menos importancia o valor; cuál en determinado momento o circunstancia tiene la primacía, aunque se haya puesto abajo en la escala de valores.

Una persona que posee un sistema de valores y creencias flexibles, permeable, dispuesto al cambio y en “blanco o negro”, se inclinará a aceptar comportamientos que no sean afines a sus propias creencias y valores.

Los siguientes 7 pasos para el proceso de valoración ayudarán a revisar y actualizar la propia escala de valores (L. Rath).

Estimación de los propios principios y comportamientos

1. Aprecio y estimación de la cosa de que se trata.
2. Afirmación en público, cuando hay oportunidad de hacerlo.

Elección de los propios principios y comportamientos

3. Elección entre alternativas.
4. Elección después de considerar y aceptar las consecuencias.
5. Elección libre.

Actuación de acuerdo con los propios principios

6. Actuación de los valores.
7. Actuación con patrones constantes repetidos.

PRÁCTICAS

Dinámica: “Veinte cosas que me encanta hacer”

Material: Hoja y lápiz a cada participante.

Objetivo: Que los participantes se den cuenta de sus valores y actualización.

El instructor pedirá a los participantes que hagan una lista con 20 cosas que les encante hacer en su vida anotando al margen el número por orden de interés: del mayor interés (1) al menor interés (20).

Les pedirá luego que se dividan en grupos de 6 personas, que compartan las cosas más deseadas y las menos deseadas y sigan el proceso de valoración que afirma sus valores, basándose en las siguientes preguntas:

- ¿Aprecio lo que hago y hago lo que aprecio?
- ¿Lo afirmo en público cuando hay oportunidad de hacerlo?
- ¿Lo elegí entre varias alternativas?
- ¿Lo elegí después de considerar y aceptar las consecuencias?
- ¿Lo elegí libremente?
- ¿Mi conducta está de acuerdo con lo que pienso y digo?
- ¿Mis patrones de conducta son constantes y repetidos?

Proceso: Puesta en común.

- ¿Qué reacción tuvieron al ver los valores de los demás, si son diferentes a los suyos?
- ¿Tendieron a criticar o a enjuiciar?
- ¿Trataron de modificar los valores de otro creyendo que los suyos eran los correctos?
- ¿Hubo cambios en su escala de valores?

Dinámica: “Firmeza de los valores”

Material: Hoja de trabajo a cada participante.

Objetivo: Proporcionar a los participantes la oportunidad de precisar la firmeza de sus sentimientos en valores que ellos mismos identifican.

El instructor reparte a los participantes una hoja de trabajo con varias frases no terminadas (ver ejemplo). Los participantes deben usar estos “pies” para terminar una frase o un párrafo.

La hoja de trabajo se puede archivar para usarla posteriormente como material de referencia, o puede completarse el trabajo con una discusión inmediata, ya sea de toda la clase o en grupos pequeños.

Hoja de trabajo

Completar las frases que siguen. Puede escribirse un enunciado o un párrafo completo.

1. Estoy dispuesto a dar la vida por. . .
2. Estoy dispuesto a luchar físicamente por. . .
3. Estoy dispuesto a argumentar hasta morir a favor de. . .
4. Estoy dispuesto a tomar una posición equilibrada y serena en favor de. . .
5. Sólo con mis amigos comentaría mi opinión sobre. . .
6. Prefiero conservar para mí mismo mi opinión sobre. . .

(Para el diario íntimo del participante o para la ficha privada.)

Proceso: Discusión en grupo.

Dinámica: “Valores en áreas”

Material: Hoja de práctica a cada participante.

Objetivo: Que los participantes aclaren sus valores y su posición en diferentes áreas.

Repartir a los participantes la hoja de práctica; que reflexionen en silencio sobre las diversas áreas y escriban junto a cada una, una frase sobre por qué es importante o valiosa para ellos.

Dividirlos en grupos de 4, y comentar sus frases o posiciones, basándose en las 7 preguntas citadas al final.

Proceso: Comentarios generales.

Valores en áreas como:

- Política
- Empleo del tiempo libre
- Amor
- Dinero
- Envejecer
- Sexo
- Riqueza
- Cultura
- Arte
- Guerra
- Religión
- Escuela
- Amistad
- Salud
- Muerte
- Familia
- Normas
- Paz
- Autoridad
- Gustos personales, como vestido, peinado, etc.

1. ¿Está consciente y orgulloso (no se avergüenza) de su posición?
2. ¿Afirma públicamente su posición?
3. ¿Ha elegido su posición entre otras alternativas?
4. ¿Ha escogido su posición después de considerar los pros, contras y consecuencias que pueda tener?
5. ¿Ha escogido libremente su posición?
6. ¿Ha actuado de acuerdo a sus principios?
7. ¿Ha actuado en forma constante (repetiendo el mismo patrón de conducta) en este punto?

6

La autoestima en las relaciones interpersonales

1. Autorrespeto.
2. Creatividad.
3. Trascendencia.
4. Autorrealización en el trabajo.

OBJETIVO

Concientizar que autoestimarse lleva a estimar a los demás, y que sólo a través de los demás se puede lograr la autorrealización.

Aquí el yo social se manifiesta a través de la relación con otros y con el medio. Nadie se realiza solo, sino a través de otro, de razonar frente a otro y con otro; sin él no habría espejo, reflejo, ni quién mostrara otra forma de ver la realidad. Es aquí donde se ve más claro ese darse cuenta

del que se habló. Es más fácil ver las fallas en el otro que en sí mismo. Es más fácil “culpar” al otro, que darse cuenta y preocuparse por lo propio.

Según la autoestima, así van a ser las relaciones con los demás; autoestimarse lleva a estimar a los demás. En muchas religiones y filosofías se encuentra: “Ama al prójimo como a ti mismo”, “Haz con los otros lo que quieras para ti”, “No hagas a otros lo que no quieras para ti”, etc. Es en sus respuestas y actitudes como se va conociendo la persona; a través de todos los papeles que vive es como tiene que ir descubriendo, conociendo, aceptando, respetando, así como lo hace consigo misma. Todo esto la hace crecer, ya que tiene la oportunidad de desarrollar su persona y comprensión. Es terrible pensar que hay gente que muere sin haberse dado cuenta de todos sus talentos, sin descubrirlos ni incrementarlos.

Al descubrir y desarrollar los talentos que le han sido dados al ser humano, la autoestima se acrecienta, motivando los demás cambios positivos. Según sea la autoestima de una persona así será la imagen que tenga de sí misma, la comunicación, abierta o cerrada, consciente o inconsciente, positiva o negativa.

Como la persona se perciba a sí misma percibirá a los demás. Algunas veces verá en el otro lo que crea o lo que sienta de sí misma. “El león cree que todos son de su condición.”

La persona que se valora y está consciente de su proceso, está tan ocupada en sí misma, de lo que sale de sí, de ir **escogiendo** y “quedando bien con uno mismo”, que no tiene tiempo de fijarse en los errores de los demás. Quizá piense: “Yo también estoy en ese tú y de mí depende darte algo de lo mío; cubrirte alguna necesidad, enseñarte algo que te haga sentir feliz, apreciarte y pedirte lo que a ese yo, que también eres tú, sólo tu puedes darle”.

En resumen: el hombre es en el otro, a través del otro. Fracasará en sus relaciones si no puede tener buenas relaciones consigo mismo. Si tiene problemas con las personas empezará por resolverlos mediante un aprecio crítico y honesto de sí mismo.

Debe reconocerse lo que uno se reserva como: temores, alegrías, dudas, sentimientos, etc., haciéndose responsable de ellos para que no interfieran en la relación con los demás.

Ejemplo: un señor llega irritado por problemas de su trabajo, la esposa lo saluda y le pregunta que por qué no le habló como habían

quedado; él descarga todo su enojo diciéndole que ella lo hace enojar con sus reclamos. **Nadie** hace sentir bien o mal al otro, sólo invita; uno es el que **decide** si acepta la invitación o no. Además, en este ejemplo el señor no se hizo responsable del sentimiento que ya traía al llegar, y se lo remitió a su esposa; se espera que en este caso, la esposa se dé cuenta de que él ya traía tensión y que buscó la forma de descargada.

PRÁCTICAS

Dinámica: “Justicia con el prójimo”

Material: Papel y lápiz.

Objetivo: Darse cuenta de la responsabilidad en las relaciones y de la similitud de sentimientos en el ser humano.

- Se pedirá a dos participantes que dramaticen esta escena: cuando un amigo de Calímaco, poeta de Alejandría, contó a éste que un vecino suyo le había hablado muy mal de él, Calímaco le respondió: “No te hubiera dicho todas esas cosas si no supiera que tú las escuchabas con gusto”. . . Pedir a los participantes que escriban lo que han comprendido.
- Divididos en subgrupos de 4 personas y que dialoguen sobre estos temas:

¿Qué pasa cuando dos personas hablan mal de otra?
¿Qué hago cuando alguien me dice que han hablado mal de mí?

¿Cómo podría yo llevar esto a mi ámbito de trabajo?

Proceso: Puesta en común.

Aportación de sentimientos y respuestas.

Dinámica: “Amistad”

Material: Encuesta para cada participante.

Objetivo: Concientizar el valor de la amistad y las cualidades que necesitan desarrollarse para ésta.

- Entregar la siguiente encuesta a los participantes:
 - Describe las características de un buen amigo.
 - Indica cómo demuestras que eres amigo de alguien. ¿Crees que es importante tener amigos? ¿Por qué?
 - ¿Crees que tienes cualidades para ser un buen amigo? Si las tienes, ¿cuáles son y qué otras cualidades quisieras tener?
- Recoger las encuestas y leer una de ellas al azar sin decir el nombre del autor.

Proceso: Abrir un debate sobre las ideas expuestas.

Reflexionar sobre “lo que yo puedo hacer hoy, para comenzar a darme la alegría de ser amigo, y empezar a sembrar esta alegría en mi trabajo, familia y amistades”.

1. AUTORRESPECTO

Como se vio en la escalera de autoestima, el autorrespeto es entender las propias necesidades y valores para satisfacerlos; expresar y manejar en forma conveniente los sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse; buscar y valorar todo aquello que lo lleve a sentirse una persona orgullosa de sí misma. “La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo” (Dr. Elkins). Sólo en la medida de este autorrespeto se atenderán las necesidades y valores de los demás; no se hará daño, juzgará ni culpará. Se valorarán gracias a las propias necesidades y valores, se entenderá que así como uno tiene los suyos y los necesita, así el otro tiene los suyos y los necesita.

Todos tienen actitudes buenas y no tan buenas, debilidades y fortalezas; ningún ser humano es perfecto. “Siempre habrá alguien

mejor o peor que yo”; por eso no es positivo hacer comparaciones, juzgar ni juzgarse. Se puede mejorar e ir transformando lo que se quiere, pero “el que soy, así como soy, merece todo mi respeto”. No se es mejor o peor, tan sólo se es diferente. Debe valorarse el aquí y ahora. No se debe esperar a respetarse cuando se sea mejor. Hay una experiencia que parecería tonta, pero es muy buena: mirarse al espejo (que no lo vea nadie, no vayan a tildado de loco) y decirse, usando su nombre: . . . “Te respeto”.

PRÁCTICAS

Material: El dibujo del árbol que se hizo al empezar el curso.

Objetivos: Que los participantes se den cuenta de que pueden y deben sentirse orgullosos de ellos mismos. Que los participantes saquen su “árbol” de autoestima y le añadan capacidades y logros que hayan ido descubriendo a través del seminario. (Dar ejemplos como: haberse dominado en algo, ayudado a alguien, algún hecho que les dio satisfacción, etcétera.)

Proceso: Puesta en común.

Si cada día se desarrollan estos valores, se acrecentará el respeto y autoestima.

2. CREATIVIDAD

La creatividad es la capacidad del hombre para:

- Producir algo nuevo y valioso.
- Encontrar nuevos caminos y formas de ser y hacer las cosas.
- Adaptarse a los cambios.

Esta capacidad de transformación es el máximo privilegio del ser humano, es el poder del **yo profundo**, el **núcleo de identidad personal**, la **esencia** con la cual fuimos **creados**, a imagen y semejanza del Creador.

Es urgente encauzar mediante la creatividad las frustraciones, la agresión y destructividad que se viven en la actualidad. Ésta sugiere renovación, emoción de la multiplicidad y riqueza de alternativas, darse cuenta de la cantidad de experiencias que se viven, sentido de autorrealización en la superación y liberación de uno mismo, aceptación de los retos como oportunidades, adaptación a nuevas situaciones y expansión de la personalidad, que es la expresión del **yo más profundo**. Cabe aclarar que se tiende a ir con la impresión de que la gente cree que es por lo que tiene o hace, en vez de darse cuenta de que su dignidad como persona está en su **ser persona**, ser ella, ese espíritu o **yo profundo** que se manifiesta a través de lo que hace y tiene.

La creatividad es principio de bienestar y progreso, una capacidad humana perfectible y educable, con gran diversidad de áreas: arte, filosofía, ciencias, economía, relaciones humanas, etc., y diferentes niveles, desde la simple adaptación exigida por las circunstancias, hasta la elaboración de grandes síntesis artísticas, conceptuales y técnicas.

Los inhibidores de la creatividad están en la condición humana, en todas las “telarañas” que tiene el ego: temores, miedos, rutinas, obsesiones, incomprendiones y sobre todo la ignorancia del mundo exterior y del “quién soy”; ignorar todos los potenciales con que se fue creado.

Se necesita humildad para reconocer las debilidades y, aún más, los propios dones y habilidades.

Los facilitadores más importantes, entre otros, son: la imaginación, percepción, intuición, tenacidad, independencia, entrega, ambición y sobre todo el amor a la vida.

Es lamentable ver cómo las personas viven sin desarrollarse y por tanto se limitan a reaccionar en vez de crear. Pareciera que ante un estímulo se tocara un botón y se diera la misma respuesta o conducta. Como ejemplo, y tratando de resumir este subtema, se hace la siguiente práctica, en función de las relaciones interpersonales.

PRACTICAS

Dinámica: “*Role-Playing*” de “reacción y creación”

Objetivo: Que los participantes se den cuenta que en la reacción nos maneja el sentimiento y los mensajes grabados; en la creación uno maneja el sentimiento y la razón, para crear una respuesta adecuada a las circunstancias y basadas en el **yo profundo**. Se transforma algo negativo en positivo. Se siente mejor con uno mismo y con el otro.

- Llamar a dos voluntarios para que dramaticen la siguiente escena. (A cada uno se le dice su parte por separado.)

Historia

La persona A está esperando desde hace una hora a la persona B; para asistir a esta cita, A canceló un compromiso muy importante y B no llega.

La persona B llega. (En el primer acto se dejará que actúen con reacciones. No se dirá qué decir ni cómo actuar. En el segundo acto se dirá a los actores que tienen que usar su imaginación, abrir alternativas, que piensen, reflexionen sus respuestas y que creen en vez de reaccionar.)

Proceso: Terminada la actuación, que los actores digan cómo se sintieron en cada uno de los actos, cómo los manejaron. Los demás participantes aportarán lo que percibieron y sintieron.

Dinámica: “Creatividad”

Material: Hojas, lápices y plumones de colores para cada participante.

Objetivo: Que los participantes se den cuenta de la presencia de su yo profundo en la creatividad; de que son capaces de imaginar, intuir y llevarlo a cabo. Que se den cuenta de la alegría que se siente al crear, como niños.

Los participantes irán escribiendo o dibujando, según las indicaciones que les dé el instructor:

- Dos cosas que hayas creado.
- Dibujo de algo que te interese. . Lista de las cosas que podrías hacer en un embotellamiento.
- Dibujar una greca adecuada para un mueble, vestido o cuadro.
- Con las letras de la palabra “estampida”, hacer más palabras. En cada palabra se puede usar sólo una vez cada letra, menos la A, que puede repetirse una vez en la misma palabra. Ejemplo: estampa.
- En 1815 Napoleón, confinado en la isla de Elba, apareció en Francia queriendo reorganizar su ejército. Hacer 5 encabezados de periódico dando esta noticia, yendo desde la máxima adhesión a él hasta el máximo rechazo.

Proceso: Comentarios en subgrupos: ¿en cuál ejercicio se sintieron más creativos? ¿Cuál les fue más fácil? ¿En cuál gozaron más? Puesta en común.

3. TRASCENDENCIA

El primer paso para trascender es compartir en forma profunda el ser y el amor, ir más allá de sí mismo, conectarse al yo profundo del otro o de los demás.

Desarrollar la creatividad y la imaginación lleva a la persona a una plena expresión de ella misma en el aquí y ahora, sea cual fuere su actividad, y a vivir en mayor salud, felicidad y autoexpresión. El comprometerse con una causa, movimiento, idea, misión, etc., algo que perdure a través de los años; cuando el individuo añade una parte de algo que le sobrevivirá está viviendo más allá de él; cuando escribe un poema que alguien pueda leer un siglo después de su muerte, vive en una forma trascendental; cuando colabora con un grupo, ya sea familia, sociedad, comunidad, institución, etc., trasciende.

El acto de trascender da un nuevo significado a la vida y éste, a su vez, impulsa a lograr niveles más altos de proyección positiva.

En el tema de la autoestima, trascenderse es transformación y expansión de sí mismo. “El hombre no es sólo cuerpo material, sino que está constituido por algo que trasciende a los sentidos, a las dimensiones físicas del espacio y del tiempo. El pecado más grande es la ignorancia de la conciencia, de esa conciencia de horizonte limitado que tiene en él y frente a él. Esta inconsciencia es la fuente de todos los males que el hombre sufre.” (Dr. Raúl Gutiérrez Sáenz.)

Como ejemplo se podría citar a una oruga; no sabe la belleza que encierra hasta que comienza su transformación, poco a poco se va liberando de su antigua forma hasta que se convierte en una bella mariposa.

PRÁCTICAS

Dinámica: Relajación (tomada del método Silva)

Objetivo: Que los participantes experimenten los beneficios de la relajación y la vivencia de su yo profundo en la trascendencia.

El instructor irá leyendo lentamente:

- Pónganse cómodos, sus espaldas rectas, las manos descansando sobre sus piernas. Les hablaré ahora de tú, ya que este ejercicio va a cada uno de ustedes.
- Cierra tus párpados, respira profundamente y: al exhalar repite mentalmente y visualiza el número dos, tres veces.

Otra vez respira en forma profunda y al exhalar repite mentalmente y visualiza el número uno, tres veces.

Ahora pon atención en tu cuero cabelludo y relájalo, siente cómo se aflojan tus cabellos, ahora tu frente, la piel que cubre tu frente. Sentirás una ligera vibración, un ligero hormigueo producido por la circulación.

Relaja completamente las tensiones y presiones de los ligamentos y así recorre tus ojos, mejillas y boca, aflójala; revisa que toda tu cara esté relajada.

Ahora baja a tu garganta, obsérvala por dentro y por fuera, relájala, relaja todos tus músculos. Ve bajando por tu cuello, relaja todas sus partes, interiores y exteriores.

Relaja ahora tus hombros, suéltalos, siente cómo se aflojan, se relajan, y lleva esta relajación por tus brazos, antebrazos y manos. Siente la total relajación de tus dedos. Aflójalos.

Ahora relaja tu pecho, siente cómo se relajan tus pulmones y corazón. Tu respiración es cada vez más tranquila.

Ve bajando a tu estómago, relájalo, siente la piel en contacto con la ropa, recorre todos tus órganos internos, relájalos, siente cómo se sueltan tus músculos, así como la piel que los cubre. Ahora relaja tus muslos, por dentro y por fuera, tus rodillas, aflójalas; tus pantorrillas, tus tobillos. Fija la atención en tus pies, en la planta de tus pies, afloja esta parte y lleva esta relajación a los dedos de tus pies, siente cómo cada dedo se suelta.

Siente como si tu cuerpo no te perteneciera. Lleva tu mente a un lugar de descanso, el que tú quieras, sea montaña o mar. Quédate ahí, gozando de todo lo que veas a tu alrededor; no pierdas ningún detalle. Guardaré silencio por unos momentos. (El instructor guardará silencio por un minuto.)

Ahora imagina un valle, rodeado a lo lejos por árboles y colinas; en el centro de ese valle imagina que eres una semilla, sembrada debajo de ese pasto verde; siente el calor de la tierra, su humedad; hacia arriba no ves nada. Poco a poco empieza a sentir que brota de ti algo que busca la superficie, un tallo que empieza a crecer y que traspasa la tierra. Ve la luz del sol, siente su calor. El tallo se va convirtiendo en tronco, que cada vez se va ensanchando y alcanzando mayor altura. La savia que corre por su tronco, el calor y la luz del sol lo ayudan a crecer aún más. Ahora comienzan a brotarle hojas, sus ramas crecen, se bifurcan y extienden, comienzan a brotarle flores, flores que se convierten en frutos que caen como racimos. Todo aquel que pasa encuentra sombra y descanso bajo él y goza sus flores y saborea sus frutos.

Ahora imagina que ese árbol eres tú. Sus raíces son tus pies, su tronco tu cuerpo, sus ramas y follaje tus brazos y cabeza; en lo alto de tu cabeza brilla el sol, en tus brazos y en tus manos hay racimos de frutos que como dádiva se ofrecen a los que pasan, a los que acoges en tu sombra y das descanso.

Ahora empieza a regresar aquí, ten conciencia de tu cuerpo, empieza a mover tus piernas, tus pies, tus brazos, estírate como cuando despiertas en la mañana, respira en forma profunda y tranquilamente abre tus ojos.

Ahora te sientes tranquilo, en paz y mucho mejor que antes.

Proceso: Comentarios en grupo.

4. AUTORREALIZACIÓN EN EL TRABAJO

El tema de la autoestima en las relaciones interpersonales podría ser enfocado, revisado y aplicado a los diversos ámbitos en los que se relaciona el individuo; siendo éste un seminario de capacitación se podrá orientar en función del ámbito de trabajo. Se tocarán por tanto dos aspectos:

- a. La empresa.
 - b. El manejo de la autoestima a través de los papeles que se viven en ella.
-
- a. **La empresa:** La empresa se verá no como algo impersonal, sino como una persona. Es indispensable darse cuenta que al trabajar en ella, se está uno relacionando y desarrollando mutuamente para alcanzar el éxito. La autoestima, como se menciona al principio de este seminario, es la llave del éxito, en este caso del éxito de la empresa por la participación en su crecimiento y del propio que se obtiene a través de ella.

La escalera de autoestima se enfocará ahora a uno mismo y a la empresa.

PRÁCTICAS

Dinámica: Cuestionario “La empresa y yo”

Material: Un cuestionario a cada participante.

Objetivo: Que los participantes se den cuenta qué tanto conocen la empresa en que trabajan y hasta qué punto están comprometidos con ella.

- Repartir el cuestionario a cada participante para que sea contestado.

Proceso: Comentarios en grupo.

“LA EMPRESA Y YO”

1. ¿Qué es una empresa? _____

2. ¿Hasta qué punto conoces la empresa en que trabajas? _____

a. ¿Qué objetivos persigue? _____

b. ¿Cómo está organizada? _____

c. ¿Qué política sigue? _____

d. ¿Cuándo y para qué se formó? _____

e. ¿Qué necesidades y valores la motivan? _____

f. ¿Qué normas tiene? _____

g. ¿Qué capacidades y limitaciones tiene? _____

3. ¿Cómo la **evalúas**? _____

4. ¿Qué perspectivas de desarrollo le ves? _____

5. ¿La **aceptas**?

6. ¿La **respetas**?

7. ¿La **estimas**?

8. ¿Te sientes orgulloso de pertenecer a ella?

9. ¿Te sientes parte importante de ella?

10. ¿Qué estás dispuesto a hacer por ella?

b. El manejo de la autoestima a través de los papeles que se viven en la empresa: Sería necesario empezar por darse cuenta cuáles papeles son: si se es secretaria, jefe, director, chófer, etc., si se forma parte de un departamento, de un grupo, sección, etc., además de reconocer que se es compañero(a) de. . . , pariente de. . . , amigo(a) de. . . , etcétera.

Si se reciben instrucciones, cómo se reciben y se responde a ellas; si uno las da, cómo se maneja el liderazgo, la autoridad y cómo se delegan responsabilidades.

Si se forma parte de un grupo, cómo es la aportación, compromiso y entusiasmo. ¿Se es causa de mejoras o se es origen de algo negativo?

“En el trabajo se imprimen las huellas de la individualidad existencial de cada ser humano.” Es preciso meditar esta gran verdad, pues el trabajo es uno de los ámbitos donde más oportunidades tiene la persona de ser y expresarse.

Una de las barreras que estancan el desarrollo de una relación, sea cual fuere, en este caso del trabajo, es la rutina, acostumbrarse a algo o a alguien. Usar la creatividad, actuar en formas motivadoras, novedosas y entusiastas, hacer de cada día un encuentro y reto, una oportunidad para acrecentar la propia autoestima y la de los demás: he aquí el modo de vencer esta barrera.

Respetar el tiempo propio y el de los demás mejorará las relaciones y el desempeño del trabajo. Se sentirá menos presión ante los problemas que diariamente hay que afrontar.

¿Se están desarrollando las capacidades de perseverancia, disciplina, voluntad, etc.? En suma, ¿respondiendo con habilidad a las necesidades y valores, a los de los demás y a los de la empresa?

Si se lleva a cabo lo anterior, no quedará energía ni tiempo para chismes o confabulaciones negativas. Se estará tan ocupado en estar bien con uno mismo, en transformar los errores, que no afectarán los de los demás. Debe recordarse que el grupo o empresa al que se pertenece es el reflejo de las personas que lo componen.

PRÁCTICAS

Dinámica: “Frasas incompletas”

Material: Hoja de “Frasas incompletas” a cada participante.

Objetivo: Que los participantes tomen conciencia de su trabajo y de las relaciones de grupo.

- Repartir a cada participante la hoja de “Frasas incompletas” para que la contesten.

Proceso: Comentarios a las respuestas.

“FRASES INCOMPLETAS”

1. Cuando entro por primera vez en un nuevo grupo, me siento

2. En el trabajo mi punto fuerte es _____

3. Intento mostrar a los demás que soy _____

4. En el trabajo temo a menudo que suceda _____

5. Para mí la confianza es sobre todo cuestión de _____

6. La clase de persona con la que tengo más dificultades para relacionarme es _____

7. En este grupo me he dado cuenta de que _____

8. Me siento más cerca de los demás cuando _____

9. En el trabajo mis puntos débiles que tendría que mejorar son _____

10. En mi opinión, en un grupo como el nuestro no habría que tener

11. Para mí, lo más motivador en el trabajo es _____

12. Pienso que lo que le falta a un grupo como el nuestro es _____

13. Al llegar a esta sesión me he dicho que _____

14. En un grupo como el nuestro no es fácil integrar a personas que

15. En general, no me gusta un estilo de dirección que _____

Se está tocando el final de este tema. La autorrealización lleva en sí la trascendencia y creatividad; es la conciencia, es el darse cuenta de la propia trascendencia y creatividad. Dice el Dr. Shostrom: "La autorrealización es el producto o resultado del trabajo del hombre en su misma obra de arte, es el proceso creativo del artista que actúa sobre la materia prima, **el hombre**, para darle forma y sentido a su creación".

La autorrealización satisface las necesidades de crecimiento del ser humano, como bondad, justicia, riqueza interior del Yo profundo, sentido del humor, fortaleza, etc. Sólo puede darse cuando la persona vive para su autoestima; para esa valoración interna, ese respeto y alegría profunda que da el haber descubierto el ser que realmente se es, ese yo que se realiza a través de lo que da a los demás, pues está lleno de sí mismo para poder desbordarse en los otros.

La capacidad de goce, alegría, amor y paz necesitará sólo el ímpetu del poder interno de la persona, de ese ser único e irrepetible, con deficiencias y aciertos, para vivir trascendiendo.

En la autorrealización ya no se depende de necesidades, todo pasa a segundo término (sin olvidadas ni negadas). Ya no es un “me dan” (egoísmo), es un “me doy”, dando. Me doy en... y a través de... Eso es amarse a sí mismo y amar a los demás como a uno mismo.

La autorrealización no es envanecimiento, libertinaje, “hacer lo que quiero”, sentirme superior por lo que se hace o por lo que se tiene. Esto sería quedarse en lo superficial, envanecerse, lo que es propio del ego.

La autoestima lleva a “entender”, a ser consciente de los sentidos, a no caer en “mirar sin ver”, “oír sin escuchar”, “moverse sin darse cuenta”, “tocar sin sentir”, “hablar sin pensar”; lleva a la responsabilidad y al gozo de la aventura maravillosa de ser Yo. “Somos milagros humanos, capaces de un crecimiento infinito.”

PRÁCTICAS

Dinámica: “En busca de metas”

Material: Hojas de papel, lápiz y sobre para cada participante.

Objetivo: Animar a los participantes a identificar sus fuerzas y debilidades y los pasos que necesitan dar en el compromiso para lograr sus propias metas.

- Divididos en subgrupos de 4 personas. Distribuir 2 hojas de papel, lápiz y un sobre a cada participante. Pedirles que escriban en una lista las 5 fuerzas que crean tener y que más les ayudarán en sus metas personales. (Estas fuerzas pueden ser en el campo de habilidades, conocimientos, rasgos, valores, etc.) .
- Que compartan con las otras 3 personas.
- Pedirles que escriban ahora en otra lista 5 debilidades o deficiencias posibles de corregir, tales como conocimientos aún no tomados, libros no leídos, actividades no experimentadas o habilidades no desarrolladas.

- Que compartan con las otras tres personas.
- El instructor les hará énfasis en la necesidad de ponerse metas. Pedirá que hagan otra lista de 5 pasos para el logro de éstas (remediar deficiencias, pulir y refinar habilidades o cualidades). Que escojan una o dos metas y escriban en otra lista las barreras, trabas u obstáculos que tienden a alejarlos de lograrlas.
- Cada participante irá mencionando a sus tres compañeros los pasos y obstáculos que cree encontrar para el logro de sus metas. Los demás le darán sugerencias de pasos a seguir, el orden de ellos para empezar ese mismo día y lo que va a lograr cuando lo haga.
- Como último paso, el instructor pedirá a cada participante que escriba un contrato consigo mismo, comenzando con:
 1. Voy a empezar ahora mismo con la siguiente meta personal: _____
con un primer paso que será: _____
 2. Para (fecha) _____
comenzaré el siguiente paso para cambiar y crecer en la dirección de mi meta personal, porque ya tendré o habré logrado: _____
 3. Durante los siguientes 5 días, voy a agrandar una de mis fortalezas con: _____
- Los participantes sellarán su sobre con su contrato adentro. Pueden llevárselo a casa o intercambiarlo con algún compañero haciendo una cita para compartir sus logros, lo cual puede servir de motivación mayor.

Los contratos pueden ser preparados entre el instructor y los participantes para ayudarlos a obtener metas personales.

Proceso: Comentarios en grupo.

7

Cierre del seminario

1. Síntesis.
2. Evaluación.
3. Despedida.

OBJETIVO

Reafirmar lo vivido, para ponerlo en práctica en la vida cotidiana.
Hacer una evaluación de los resultados así como del instructor.

1. SÍNTESIS

Hay una frase de Gibrán Jalil Gibrán, que dice así: “El trabajo es amor hecho realidad”, y continúa: “Todo trabajo es infructuoso si no lo acompaña el amor”.

Ese trabajo del que habla Gibrán está en la persona, sociedad, familia, pareja; en todos aquellos papeles que se viven individualmente. Recuérdesse que hay una relación entre autoestima, significado de la vida, creatividad, autorrealización y trascendencia en las relaciones interpersonales y en el aquí y ahora. Y como base, estas dos grandes capacidades: la capacidad de **amar** y de **elegir**. He aquí nuestra libertad. “Sólo podemos respetar, dar y amar a los demás cuando nos hemos respetado, dado y amado a nosotros mismos” (A. Maslow).

PRÁCTICAS

Dinámica: “Confianza en nuestro organismo”

Material: Una zanahoria por participante.

Objetivos:

1. Conocer la diferencia que existe entre integrar nuevas cosas dentro del organismo sin masticarlas, tragándolas, y por otra parte tomar conciencia de ello, saboreándolas, distinguiendo su sabor y textura (se aplica también a ideas y conceptos) y relacionar esto con la autoestima.
2. Comparar los modelos físicos y emocionales que se reflejan en la autoestima.
3. Ayudar a los participantes a entender el significado de consultar al organismo para nuevas informaciones y conceptos.

Proceso:

- I. Se da a los participantes un trozo de zanahoria y se les pide que lo coman como ellos acostumbran hacerlo. Se les da otro y se les pide que lo mastiquen hasta que esté bien líquido y que entonces lo traguén.
- II. Se les pide que describan la sensación que tuvieron al comer la zanahoria lentamente, y cómo creen ellos que será mejor asimilada.
- III. El instructor comenta a los participantes que la forma o estilo de comer se relaciona íntimamente con la de asimilar nuevas ideas, nueva información y nuevos conceptos. En grupos de cuatro,

comentar la comparación que existe entre su forma de comer con la de tomar nuevas ideas. Algunos pueden decir: “Trago rápidamente sin masticar”; “mastico rápidamente sin asimilar”; “mastico lentamente antes de tragar”.

- IV. El grupo puede comparar estos dos estilos de comer y los efectos que tienen en el organismo: ¿Cuál se integrará mejor? Estas implicaciones se relacionarán con el tema del seminario.
- V. Se le pide al grupo que sugiera qué autoconcepto podrá tener una persona que come rápidamente o que traga sin masticar y lo hace de la misma manera con las ideas o información. Podrán decir frases como: “Acepto todo lo que me dicen”, “No puedo discriminar”, “Lo tomo tal como viene”, “Soy capaz de decidir qué es lo que acepto o qué rehuso por mí mismo”, etcétera.

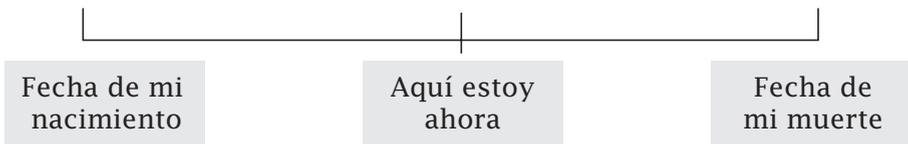
Dinámica: “Una larga y alegre vida”

Material: Hoja y lápiz para cada participante.

Objetivo: Que los participantes concienticen que la vida es el aquí y ahora, que se puede planear el futuro e ir en busca de los logros, pero que la felicidad y satisfacción, así como la paz interna, es una labor del propio individuo aquí y ahora.

Proceso: Tomar un trozo de papel y trazar una línea horizontal que lo cruce. Colocar puntos en los dos extremos de la línea. El punto de la izquierda representa la fecha de nacimiento (escribirla abajo). El punto del otro extremo representa la fecha de la muerte.

Sobre este punto se escribe el número de años que se crea se va a vivir. Debajo de este punto, escribir la fecha estimada de la muerte. (Se espera que se desee una vida larga y útil.)



Poner un punto que represente dónde se está ahora en la línea entre el nacimiento y la muerte. Después poner la fecha de hoy debajo de este punto. Esta línea,

la línea de la vida, ¿representa una vida larga y alegre?, ¿una buena vida?, ¿una vida que vale la pena?, ¿llena de sentido?

Hacia la izquierda de la fecha de hoy, sobre la línea, escribir unas palabras que representen lo que se cree que se ha logrado hasta ahora. Hacia la derecha de hoy, indicar con una o dos palabras algunas cosas que se quieren hacer o experimentar antes de la muerte.

Debe recordarse que muchas celebridades con muchos logros, han obtenido muy poco personalmente porque no tienen una paz interna.

Los logros externos cuentan hasta cierto punto, pero en este caso logro significa hacer lo que se pueda en uno mismo, dentro de las propias capacidades.

Mirar esta sencilla, pero significativa línea de la vida: estudiada y pensar en ella. Quizá más tarde quiera uno referirse a ella nuevamente para que se asiente en la conciencia. ¿Cuánto tiempo le queda para lograr una vida significativa y valiosa?

Puesta en común de lo que se sintió y pensó al realizar este ejercicio.

2. EVALUACIÓN

Dinámica: Cuestionario de evaluación

Material: Un cuestionario para cada participante.

Objetivo: Que los participantes hagan una síntesis de lo aprendido y vivido en el seminario.

Proceso: Dar a cada participante el cuestionario de “Evaluación” para que lo contesten.

Aportación de respuestas y comentarios.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

El siguiente cuestionario tiene por objeto el ver en qué aspectos se ha modificado tu manera de ser, de pensar y de relacionarte con los demás. Para lo cual te pedimos que contestes sinceramente las siguientes preguntas:

1. ¿Qué has descubierto nuevo en ti a través del curso? _____

2. ¿Qué cosas nuevas aprendiste en el curso? _____

3. ¿Crees que el curso le dio un nuevo significado a tu vida? _____

¿Cuál? _____

4. ¿Ha cambiado tu manera de pensar después del curso? _____

¿En qué forma? _____

5. ¿Han mejorado tus relaciones interpersonales después del curso?

6. ¿Por qué es importante la autoestima en tu vida? _____

7. ¿Te gustaría seguir participando en otros cursos de este tipo?

8. ¿Cómo te pareció el curso? Excelente _____

Bueno _____ Regular _____ Malo _____

9. ¿Qué sugerencias tienes para el curso?

10. ¿Cómo te pareció la participación del instructor? Excelente _____

Bueno _____ Regular _____ Malo _____

11. ¿Qué sugerencias tienes para el instructor? _____

3. DESPEDIDA

El instructor se despedirá del grupo, aportando sus propias vivencias de crecimiento en este seminario y obsequiará a cada participante la hoja de "Mi declaración de autoestima".

MI DECLARACIÓN DE AUTOESTIMA

(Virginia Satir)

Yo soy yo

En todo el mundo no existe nadie igual, exactamente igual a mí. Hay personas que tienen aspectos míos, pero de ninguna forma el mismo conjunto mío. Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío, porque yo sola lo elegí.

Todo lo mío me pertenece, mi cuerpo y todo lo que hace; mi mente con todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean, ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; mi boca y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces o cortantes, correctas o incorrectas; mi voz fuerte o suave, y todas mis acciones, sean para otros o para mí.

Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.

Son mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores.

Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente. Al hacerla, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes. Puedo hacer factible que todo lo que me concierne funcione para mis mejores intereses.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco. Pero mientras yo me estimo y me quiera, puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e ir descubriéndome cada vez más.

Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, todo es parte de mi ser. Esto es real y representa el lugar que ocupo en este momento del tiempo.

A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas. Pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla lo descartado.

Puedo oír, ver, sentir, pensar, decir y hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva, y para lograr darle sentido y orden al mundo de personas y cosas que me rodean. Me pertenezco y así puedo estructurarme.

Yo soy yo y estoy bien

Bibliografía

- Assagioli, R. *Psicosíntesis, armonía de la vida*. Diana. México, 1980.
- Berne, P.H. y Savary, L.M. *Building Self-Esteem in Children*. Continuum Publ. N. York, 1985.
- Biro, E.C. *Santiago, un cuento pedagógico*. Ed. Diógenes. México, 1983.
- Branden, N. *The Psychology of Self-Esteem*. Bantam. N. York, 1981.
- Corkille, B.D. *El niño feliz*. Gedisa. Barcelona, 1979.
- Fabry J. *Búsqueda de significado*. FCE. México, 1977.
- Frankl, V. *La presencia ignorada de Dios*. Herder. Barcelona, 1982.
- Gutiérrez Sáenz, R. *Introducción a la antropología filosófica*. Esfinge. México, 1979.
- James, M. y Jongeward, D. *Nacidos para triunfar*. FEI. México, 1976.
- Lafarga, C.J. y Gómez del Campo, J. *Desarrollo del potencial humano*. Trillas. Vol. I y II México, 1982. Vol. III. México, 1986.
- Maslow, A. *El hombre autorrealizado*. Ed. Kairós. Barcelona, 1979.
- McKay, M. Fanning P. *Self-Esteem*. St. Martin's Press. N York, 1987.
- Peretz Elkins, D. *Teaching People to Love Themselves*. Ed. Growth Associated. N. York, 1978.
- Rogers, C. *El proceso de convertirse en persona*. Paidós. Buenos Aires, 1977.

Sanford, J.A. *The Kingdon within*. Harper and Row. San Francisco, 1987.

Satir, V. *En contacto íntimo*. Ed. Concepto. México, 1979.

Satir, V. *Relaciones humanas en el núcleo familiar*. Pax. México, 1980.

Schuller, R. *Amor a sí mismo*. Ed. V Siglos. México, 1981.

Silva, J. y Miele, P. *El método Silva de control mental*. Diana. México, 1981.

Simon, S. Howe, L. y Kirschenbaum, H. *La clarificación de valores*. Ed. Avante, México, 1977.

Smothermon, R. *Winning through enlightenment*. Ed. Context Publications. San Francisco, Cal., 1979.

Stevens John, O. *El darse cuenta*. Ed. Cuatro Vientos. México, 1976.

Material audiovisual*

Usamos la clave de la distribuidora Películas Mel, S.A., indicando además del título, la duración en minutos y si es color (C) o blanco y negro (B/N).

30'	C	057	Usted empaca su propio paracaídas
16'	C	058	Solo.
6'	C	059	Joshua en la caja.
11'	B/N	089	El patito feo.
15'	C	142	Paracaidistas.
7'	C	157	No tiene pierde.
27'	C	411	El gigante egoísta.
6'	C	502	La trampa del ego.
10'	C	507	Joshua y la sombra.
7'	C	508	Joshua y la burbuja.
8 1/2'	C	611	La cima.
30'	C	697	Doce como tú.
13 1/2'	C	703	Tu empleo: en busca del más conveniente.
15'	C	723	Feiz, el último experto.
7'	C	731	Tercera generación.
10'	C	821	Los payasos son para reír.
35'	C	822	Johny Lingo.
24'	C	823	Espejo, espejo.
26'	C	876	Encontraré una manera.
20'	C	917	Estrategia para vencer.
28'	C	984	La medalla de oro.
9'	C	1 172	La jaula.
8'	C	1 173	Bip el patinador.
4'	C	1200	En la tierra donde se pone el sol.
6'	C	1305	Historia de perlas.
11 1/2'	C	1362	El escarabajo mágico.
23'	C	1376	Phillip y el potro blanco,
16 1/2'	C	1398	Yo.
12'	C	1426	El poder del cerebro.

* Este material no está disponible en Editorial El Manual Moderno.

Esta obra ha sido publicada por
Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.
y se han terminado los trabajos de esta
decimoctava reimpresión de la segunda edición
el 15 de abril de 2012 en los talleres de
Grafiscanner ADISA
Bolívar 455-C,
Col. Obrera, 09700 .

18a. reimpresión, 2012

