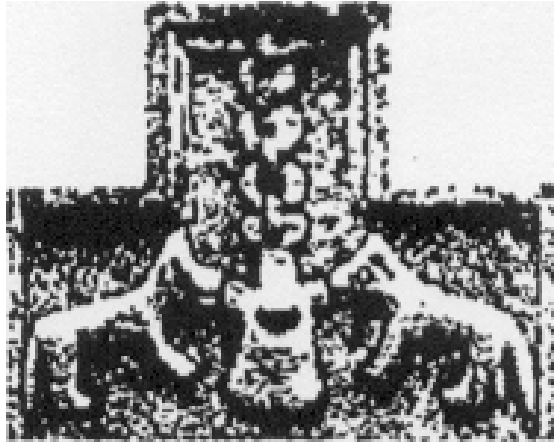


# **UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA**



**LA VERDAD NOS HARÁ LIBRES**

## **ESTUDIO DE CASO: TALLER “AUTOESTIMA” PARA PROMOTORES COMUNITARIOS DEL GRUPO TEQUIO SANTA FÉ DE VASCO DE QUIROGA A.C**

**Para obtener el grado de  
Maestra en  
Desarrollo Humano**

**P r e s e n t a**

**Mónica Guadalupe Juárez Gorospe**

Directora Caso de Estudio: MTRA. ROSA MARÍA CÓRDOVA ÁLVAREZ

Lectora Caso de Estudio: MTRA. SUSANA VELASCO VÉLEZ

Lectora Caso de Estudio: MTRA. LUZ PIÑA GARZA

*México, D. F.*

*Mayo 2007*

## ÍNDICE

	Página
I. Introducción.....	3
II. Justificación.....	4
2.1 La Responsabilidad Social en la UIA.....	4
2.2 El Proyecto Santa Fé.....	5
2.3 Programa de Alfabetización Científica y el Desarrollo de Habilidades para la Vida.....	7
III. Análisis de los hechos y definición del problema.....	10
3.1 Primer contacto con la comunidad.....	11
3.2 Segunda entrevista al grupo de trabajo.....	12
IV. Planteamiento de soluciones plausibles.....	14
V. Fundamentación de la solución elegida para el Módulo de Autoestima.....	17
VI. Intervención: desarrollo del taller.....	19
6.1 Tema/ Sesión 1: Mente.....	19
6.2 Tema / Sesión 2: Cuerpo.....	22
6.3 Tema/ Sesión 3: Espíritu.....	24
6.4 Tema/ Sesión 4: Amor.....	26
VII. Resultados .....	29
VIII. Conclusiones.....	36
IX. Limitaciones y/o Sugerencias.....	41
X. Experiencia Personal.....	42
Referencias Bibliográficas.....	43
Anexos.....	46

## **I INTRODUCCIÓN**

Este proyecto fue una gran oportunidad para mí ya que estaba con la inquietud de terminar mi trabajo para titularme de la maestría. Me fue muy grato recibir la invitación de la coordinadora de la Maestría en Desarrollo Humano de la Universidad Iberoamericana Maestra Rosa María Córdova, para trabajar con una de las comunidades de Santa Fé para hacer el trabajo de titulación.

La Coordinación de Responsabilidad Social Institucional que coordina el Arq. Pedro Cosío Pesado de la misma Universidad, para participar en las tareas de promoción social de la Universidad, cumpliendo su misión declarada de vincular la tarea de la UIA con la comunidad, particularmente con las comunidades menos favorecidas, ayudando con ello a su propio desarrollo y la satisfacción de algunas de sus necesidades, dando oportunidad a sus estudiantes de ejercer y practicar sus conocimientos con un claro sentido social. Dicha Coordinación nos invitaba a facilitar procesos de desarrollo humano en un grupo de servicio comunitario cercano a Santa Fé conocido como Grupo Tequio.

Cuando recibí esta invitación, me sentí muy identificada con el objetivo de trabajar con comunidades poco favorecidas, ya que he trabajado dentro del ámbito laboral en el que me encuentro haciendo trabajo social con jóvenes y niños de la calle. Creo firmemente que el trabajar con este tipo de comunidades tiene un impacto positivo para nuestra sociedad en la que vivimos ya que a nivel nacional una de las debilidades que tenemos es la educación en general. El poder trabajar en la educación dentro de la comunidad, es una oportunidad para generar bienestar dentro de la misma. El poder compartir mis conocimientos y experiencia es una satisfacción personal, ya que es una manera de retribuir a la vida lo que ésta me ha proporcionado.

## **II JUSTIFICACIÓN**

### **2.1 La Responsabilidad Social en la UIA**

La Responsabilidad Social no es una tarea nueva en la Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México, ya en 1968, expresaba en su ideario su compromiso con las siguientes palabras:

“La UIA quiere servir a México colaborando en la promoción de cambios de acuerdo con la justicia social. Por tanto tratará de infundir en todos sus miembros una conciencia viva y operante de los problemas sociales de México y la consecuente responsabilidad de resolverlos...” y desde entonces se han llevado a cabo acciones concretas para tratar de garantizar este compromiso.

Desde entonces han sido muchas las acciones que la universidad ha realizado, con el fin de proyectar su acción hacia la comunidad; como la creación de varias instancias entre las cuales se pueden destacar: el Centro de Extensión Universitaria (1969), actualmente convertido en la Dirección de Educación Continua; el Centro de Servicio y Promoción Social (1970) hoy transformado en Programa de Servicio Social Universitario, el Centro de Mediación y Acceso a la Justicia que presta asesoría legal a comunidades desfavorecidas, la Clínica de Nutrición, proyectos realizados en comunidades indígenas.

En el año 2005 se crea la Dirección General del Medio Universitario (DIGEMU) con el propósito de impulsar la inspiración de los valores cristiano-ignacianos en la vida general de la Universidad, y proyectar éstos al exterior y en un esfuerzo más por cumplir con el ideario y seguir buscando articular la actividad académica con una práctica vinculada a las problemáticas interpelantes de la realidad social, en septiembre del 2005, el Rector José Morales Orozco S J encomienda al Director General del Medio Universitario, la creación de una nueva instancia: la Coordinación de Responsabilidad Social Institucional (CORSI) que se encargue del desarrollo de proyectos sociales.

Desde su creación la CORSI se ha preocupado por promover espacios de interacción entre las comunidades menos favorecidas y las instancias de docencia, extensión e investigación de la universidad, desarrollando en las comunidades proyectos integrales de desarrollo, en los que se promueve la participación activa de los miembros de las comunidades en la consolidación de su proyecto de desarrollo y se le da al estudiante universitario la oportunidad de vincular la teoría de las aulas con la práctica de la solución de problemas reales.

Para la realización de su misión la CORSI viene instrumentando diversos Proyectos Integrales de Mejoramiento Social, para crear programas solidarios mutuamente beneficiosos: la comunidad se desarrolla y la universidad mejora su formación académica (estudiantil y docente) y produce nuevos conocimientos (investigación aplicada).

Estos proyectos de desarrollo son integrales, porque abordan la problemática de las comunidades de una manera holística, considerando todas sus dimensiones y atendiendo, en la medida de lo posible, la mayoría de ellas: el mejoramiento urbano, la competitividad

socio-económica-educativa, los aspectos ambientales y de salud, tratando de revertir las condiciones prevalecientes de pobreza y marginalidad en que se encuentran.

Los proyectos utilizan una metodología de trabajo basada en:

- Un modelo que crea sinergias con las organizaciones sociales que ya trabajan en las localidades y busca que las comunidades sean las que tengan la palabra sobre cómo quieren lograr una mejora en su calidad de vida.
- La participación activa de los miembros de las comunidades en la consolidación de su proyecto de desarrollo desde sus propios sistemas de vida.
- La corresponsabilidad y continuidad de acciones de los involucrados, para fomentar el orgullo por el lugar donde viven y consolidar el sentido de identidad y el principio de propiedad y cuidado hacia los logros obtenidos.
- La generación de experiencias de organización y formas de gestión de zonas marginadas.
- La concepción de que la universidad es un espacio de encuentro y concertación de los sectores público, privado y social en el que se identifican, acuerdan y gestionan proyectos y se promueve el desarrollo de capital social.
- Asesoría técnica multidisciplinaria
- La concreción de pequeñas metas, para lograr la vinculación de la gente en el proceso, así como cambios significativos asociados con los objetivos planteados.

Los proyectos integrales de desarrollo, no sólo tienen un impacto en la comunidad en la que se trabaja, a nivel universitario, sino que cada iniciativa social significa creación de una comunidad de aprendizaje que enriquece los procesos de formación en las diversas entidades académicas y posibilita nuevas investigaciones gracias a los proyectos emprendidos. Se multiplican los cursos de aprendizaje-servicio y aprendizaje basado en proyectos sociales. Se crea una sinergia entre Formación, Investigación y Participación Social.

Actualmente, se están desarrollando proyectos en tres comunidades: Santa Fé que es una comunidad muy pobre vecina a la Universidad, el Centro de Derechos Indígenas que forma parte de la Misión Jesuita de Bachajón-Chiapas, que trabaja con aproximadamente 20 comunidades de indígenas tseltales y el barrio Tlatel Xochitenco en Chimalhuacán que es la zona de los basureros de la ciudad.

## **2.2 El Proyecto Santa Fé**

Los barrios ubicados en las barrancas de Santa Fé fueron seleccionados para comenzar los proyectos por lo cercano y contrastante con la realidad con la que se vive en la zona de los corporativos. Este proyecto se inició con un diagnóstico que nos permitió determinar las necesidades de la población e identificar a los grupos que hacen vida en la comunidad.

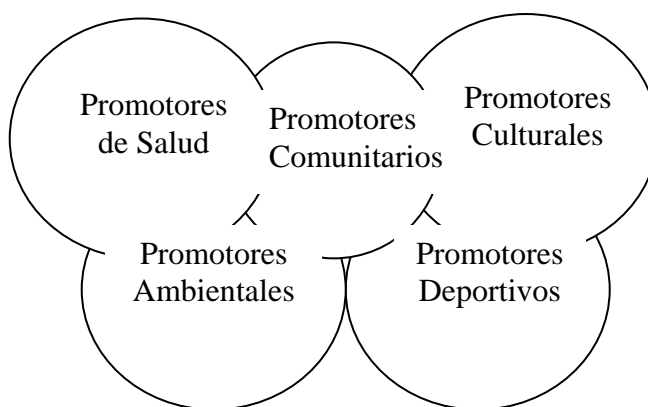
Como punto de partida y para ser coherente con el modelo metodológico propuesto se ha establecido una sinergia con algunas de las organizaciones sociales que ya trabajan en los barrios de Santa Fé: la iglesia, las escuelas, y dos asociaciones civiles: Alianza Ciudadana

por Santa Fé y la Asociación Civil Tequio–Santa Fé y se ha promovido su participación activa en los diferentes proyectos que se están llevando a cabo.

En ese sentido el trabajo con los líderes comunitarios se ha encaminado a la búsqueda de su empoderamiento a través del fortalecimiento de su organización, estimulándolos primeramente a constituirse como asociación civil con el fin de tener una figura jurídica para la gestión de sus proyectos y la formación de promotores comunitarios, que les ayude a promover, fomentar y desarrollar sentimientos solidarios y cooperativos para que a partir de la toma de conciencia de sus potencialidades, asuman la responsabilidad del propio desarrollo individual y colectivo.

Al momento de analizar las necesidades de formación, se consideró que el curso debería incluir tres módulos, un primer módulo que los ayudara a fortalecerse como grupo y que incluye los talleres de autoestima, comunicación, liderazgo y estrategias comunitarias. Un segundo módulo que los fortalezca en la acción y la defensa de los derechos humanos y un tercer módulo que los enseñe a elaborar proyectos para procurar y administrar recursos.

En la búsqueda de nuevas formas de organización y promoción de capital social, los líderes comunitarios se reparten el trabajo en diferentes comisiones que actúan como enlaces con las distintas instancias de la universidad encargadas de llevar a cabo proyectos específicos y a su vez se encargan de conformar grupos de trabajo con personas de la comunidad que también reciben formación de acuerdo a sus intereses específicos, como por ejemplo los cursos de promotores deportivos, culturales, ambientales, etc.



A su vez cada una de las personas formadas adquieren el compromiso de hacer trabajo comunitario, así por ejemplo, cada promotor deportivo tiene a su cargo por lo menos un equipo a quien debe entrenar, de tal manera que la influencia de la formación se ve multiplicada.

El abordaje comunitario es visto ante todo como un proceso educativo, pero también se complementa con la asesoría y acompañamiento necesario, para que los proyectos liderados por la comunidad tengan éxito, ya que es necesario ir consolidando pequeños logros en donde se consolide el sentido de grupo, la participación y la responsabilidad de la organización; los proyectos son el espacio de las discusiones de las propuestas, de las innovaciones y es la mejor medicina para combatir la desesperanza.

Algunos de los proyectos que han sido acompañados por la universidad y que hoy en día son un logro de la comunidad organizada, son:

Atención para las personas de la tercera edad, que es liderado por personas de la comunidad y acompañado por estudiantes de la maestría de desarrollo humano.

Dotación de servicios médicos, la comunidad ha hecho los trámites con la delegación para conseguir un terreno que les permita construir una clínica y estudiantes de ingeniería y arquitectura han hecho los proyectos arquitectónicos y estructurales, gracias a los cuáles, la comunidad ha logrado el patrocinio de los materiales por parte de un grupo de empresarios de la zona cercana de los corporativos.

En relación a proyectos de corte ambiental es importante mencionar que, Santa Fé como otros lugares marginales en América Latina tiene su origen en asentamientos irregulares sobre zonas de alto riesgo, y la mayor parte de los cauces de las barrancas se encuentran invadidos al grado de casi desaparecer, presentando una densidad de hasta 400 hab./ha.

En esta situación los espacios verdes son casi nulos y es por ello que ante la solicitud de una de las asociaciones civiles con quienes trabajamos y en entrevistas multidisciplinarias en las que han participado entre otras las licenciaturas de Arquitectura e Ingeniería Civil, se han recogido las inquietudes y propuestas de la comunidad con el fin de generar un proyecto de espacio público con usos de tipo cívico, cultural y deportivo, que busca el aprovechamiento sustentable de espacios que presentan vulnerabilidad ambiental significativa incorporándolos a usos públicos en beneficio de la comunidad y han realizado una propuesta que incluye los siguientes aspectos:

1. Identificación de las características topográficas de la barranca.
2. Consideración de las características demográficas de la zona a partir de AGEB's (Áreas Geoestadísticas Básicas) de la zona de influencia inmediata al lugar.
3. Identificación de la infraestructura existente y de la accesibilidad a la zona.
4. Desarrollo de un proyecto que incluye la modelación tridimensional de la zona, el movimiento de terracerías necesario para asentar una cancha de fútbol, cancha multifuncional, área cívica y ágora y recomendaciones para el procedimiento constructivo.

Este proyecto ha sido presentado a la Delegación, con el fin de conseguir que lo incluyan en el presupuesto del próximo año y paralelamente en otro esfuerzo de recuperación, el grupo ambientalista de la universidad en conjunto con la comunidad ha sembrado ya más de 1000 árboles para reforestar el cerro.

Otro de los logros que le dan sentido de identidad a la comunidad que ha trabajado por ello, es el Centro de Cómputo Comunitario. En el diagnóstico realizado se encontró que únicamente 1% de la población cuenta con computadoras en su hogar por lo que a pesar de que vivimos en un mundo modelado por la ciencia y la tecnología, esta población se ha mantenido al margen.

### **2.3 Programa de Alfabetización Científica y el Desarrollo de Habilidades para la Vida.**

En el Foro Mundial sobre la Educación para Todos (Education For All, Dakar, 2000) se reconoció que en el mundo existe una gran falta de equidad en la distribución del conocimiento y el acceso a la educación, por lo que se hizo énfasis en la necesidad de mejorar la calidad de la educación y resignificar el concepto de alfabetización más allá de la lectura y escritura, el término debe ser aplicado a una educación que asegure las habilidades esenciales para la vida, asociadas con el conocimiento generado por la ciencia y la práctica social.

Las habilidades básicas para la vida incluyen los contenidos y herramientas de aprendizaje esenciales que las personas requieren para estar en condiciones de subsistir, desarrollar íntegramente sus capacidades, vivir y trabajar con dignidad, participar plenamente en el desarrollo, mejorar la calidad de su vida, tomar decisiones fundamentadas y continuar aprendiendo.

Por ello como se mencionó anteriormente, el proyecto integral de desarrollo en Santa Fé, le ha dado una gran importancia a la educación, porque estamos seguros que solamente se puede mejorar la calidad de vida de una zona de pobreza, si se atiende a las necesidades educativas individuales y de la comunidad en general. En nuestros cursos de promotores de salud, ambientales, comunitarios, etc. nos hemos preocupado porque las personas transfieran la información a situaciones de la vida práctica y adopten decisiones que les permitan abandonar su situación de marginación y transformarse en personas que ejerzan su ciudadanía de manera activa.

Cuando hablamos de habilidades para la vida, no podemos dejar de lado que si queremos insertar a las personas como ciudadanos activos en el campo social y laboral, es importante desarrollar en este mundo tecnificado nuevas competencias para la vida y para el trabajo, que permitan enfrentar un entorno de permanente cambio, estas habilidades son las que hoy en día definen el término de alfabetización científica:

La alfabetización científica puede ser definida como la aplicación de conocimientos científicos, tecnológicos y éticos básicos en la comprensión e interacción con el mundo social y natural, en la adquisición de modos de pensar, de abordar problemas y buscar soluciones según las características propias de las ciencias y en el mejoramiento de la calidad de vida personal y colectiva.

Con los antecedentes mencionados anteriormente, la UIA seleccionó al grupo Tequio Santa Fé de Vasco de Quiroga A.C. y se estableció un programa en varios campos de ayuda, cuya misión genérica a su vez es el desarrollo de actividades y servicios en beneficio de las comunidades que conforman el pueblo de Santa Fé en la zona conocida como “La Barranca”.

Para la realización de este programa específico de ayuda al grupo Tequio Santa Fé de Vasco de Quiroga A.C., la coordinación de Responsabilidad Social Institucional, solicitó apoyo en la coordinación de Desarrollo Humano a cargo de la Maestra Rosa María Córdova Álvarez, quien ya había detectado la posibilidad de promover la titulación de alumnos



egresados de la Maestría en Desarrollo Humano aplicando sus conocimientos en labores de ayuda a comunidades que deseaban un desarrollo integral para sus miembros.

### **III ANÁLISIS DE LOS HECHOS Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA**

Nota se omitirán todos los nombres de los líderes ya que formaron parte activa del grupo que tomaron todos los talleres del módulo de Desarrollo Humano para salvaguardar la confidencialidad pactada.

La inquietud que manifestaba el grupo Tequio Santa Fé y por la cual buscó el apoyo de la UIA, es el poder desarrollar los elementos personales y grupales de sus miembros, para poder acercarse con las autoridades delegacionales y así poder negociar y obtener respuesta y solución a los diferentes problemas que enfrenta la comunidad, tales como el pobre mantenimiento de sus calles, la falta de vigilancia, las irregularidades en la recolección de basura, el tráfico de drogas al menudeo, la acumulación de basura en la barranca de Santa Fé, la necesidad de recursos y despensas para la población de la tercera edad, el lograr establecer un hospital de primer contacto en el cual se puedan atender emergencias y una vez estabilizados los pacientes, poderlos trasladar a otras instituciones, así como la ayuda y asesoría para la recuperación de la barranca ya que ésta muestra un alto grado de erosión y el desmejoramiento de la ecología.

Una segunda intención declarada por los líderes del grupo Tequio Santa Fé, fue el deseo de desarrollar habilidades tales como el de comunicación, el de mejorar la autoestima, liderazgo y desarrollo de redes comunitarias para los actuales miembros del grupo. Los miembros del grupo son promotores de los diferentes comités de la comunidad.

Con base en esta problemática la UIA, a través del departamento de Responsabilidad Social, desarrolló varios programas en conjunto con el grupo Tequio de Santa Fé. Estos programas serían trabajados con alumnos de la UIA como proyectos de titulación.

Entre los programas que ofreció la UIA al grupo Tequio de Santa Fé son:

- Formación de Líderes y Promotores Comunitarios
- Formación de Promotores Ambientales
- Acciones para promover el Desarrollo Humano en la comunidad
- Atención a habitantes de la Tercera edad
- “Proyecto 9-14” para la prevención de adicciones a las drogas de adolescentes de la localidad.

El Módulo que el área de Desarrollo Humano ofreció al grupo Tequio de Santa Fé con título “Desarrollo Humano” consistió en cuatro talleres con duración de 25 horas cada uno, estos son:

Taller 1: Comunicación

Taller 2: Autoestima

Taller 3: Liderazgo

Taller 4: Redes Comunitarias

El presente trabajo trata sobre el taller que me fue asignado el de Autoestima.

### **3.1 Primer contacto con la comunidad**

Para tener una percepción inicial de cómo estaba la dinámica del grupo, los facilitadores de los talleres tenían que estar como observadores participativos, mínimo en el taller anterior al que dieran.

Para conocer más a fondo cuáles eran las inquietudes, necesidades y expectativas del grupo Tequio de Santa Fé se tuvo una primera visita de manera personal cuyo objetivo era conocer a la comunidad y a los líderes de la misma. En esta primera visita fue importante la intervención de la asistente de la coordinación del departamento de Responsabilidad Social la maestra Lorena Álvarez, ya que ella sirvió como puente en el primer contacto con los miembros y líderes del Grupo Tequio de Santa Fé.

En esta primera visita estuvieron presentes los tres líderes y otros miembros del grupo Tequio de Santa Fé. Durante esta visita mencionaron que desde hace 20 años comenzaron un pequeño grupo de tres personas que son los 3 líderes actuales y tenían como principal motivación y creencia que el mejorar el nivel cultural de la gente ayudaría a tener una mayor conciencia y no caerían tan fácilmente en la delincuencia ni en vicios. Los integrantes del grupo han ido cambiando a lo largo del tiempo. El grupo Tequio de Santa Fé hoy en día, está conformado por un grupo relativamente estable de 20 personas que colaboran teniendo como finalidad el ayudar a mejorar su comunidad porque le tienen mucho amor. El líder mencionó, que su trabajo en el grupo no tiene ninguna remuneración. Otro de los motivos que los unió como grupo, fue el crecimiento que tuvo Santa Fé, que los marginó aun más con los grandes contrastes socio económico y cultural que se dieron en la zona.

La comunidad cuenta actualmente con un programa de abasto donde se venden despensas básicas a cambio de entrar como voluntarios a los programas de mejoramiento de la comunidad, como la reforestación del cerro por medio de la adopción de un árbol lo cual permite que su medio ambiente sea más sano y más armónico. Otro de los aspectos que les preocupa, es que les es difícil conseguir recursos para mejorar la comunidad, ya que como viven en barrancas han sido olvidados por el gobierno y por la delegación y no les ofrecen a apoyo de ninguna índole.

Actualmente consiguen algunos recursos económicos y servicios de la delegación Álvaro Obregón, de la UIA y de algunas organizaciones privadas, así como de comerciantes del mismo lugar, quienes colaboran económicamente para mejorar el lugar.

Se informó que desde hace tres años, la UIA ha participado con ellos en una serie de programas en el campo del arte urbano y fomento del deporte “de barrio” derechos humanos y ha difundido las actividades del grupo en su estación de radio.

El nivel socioeconómico y escolar de la comunidad es muy bajo y el nivel de educación es muy heterogéneo el cual va desde cero escolaridad hasta nivel de estudios superiores. Estas

diferencias han provocado en ocasiones conflictos entre ellos mismos para ponerse de acuerdo y trabajar sobre objetivos comunes.

Unas de las principales frustraciones del grupo es el que a pesar de los diversos acercamientos con las autoridades delegacionales no han obtenido resultados, ante estos frustrados intentos, decidieron acercarse a esta universidad para exponerles cuáles eran sus principales necesidades.

Se observó en este primer contacto con el grupo Tequio de Santa Fé, cuales son sus condiciones de vida y la existencia de la siguiente problemática:

- Aumento en el comercio y consumo de drogas, particularmente entre adolescentes.
- Aumento en el consumo de alcohol
- Inseguridad por aumento de la actividad de la delincuencia.
- Ineficiencia de la policía.
- Quejas acerca de la delegada de la Delegación Álvaro Obregón la cual no le ha dado solución a sus necesidades.
- Problemas en las vialidades
- La Barranca y el río en muy malas condiciones de aseo, sin una limpia a fondo desde hace 12 años.
- Recolección de basura deficiente.
- Virtual abandono de personas de la tercera edad por parte de sus parientes. Algunas de ellas viven en el fondo de la barranca sin poder salir de allí, por incapacidad física y por el hecho de no pueden ser trasladados en vehículos pues estos no pueden acceder a esa zona.

En cuanto a la descripción del lugar de reunión, es un local comercial, una habitación muy sencilla que da a la calle en donde levantan una cortina de metal, de alrededor de 20 m<sup>2</sup> y tienen un solo baño con una cortina de plástico para la privacidad. Los enseres y los muebles son modestos con una computadora muy vieja y una impresora y un estante con libritos y folletos y algunos materiales de los que han usado.

### **3.2 Segunda entrevista al grupo de trabajo**

Se llevó a cabo una segunda entrevista a nivel grupal en su lugar de reunión para conocer las expectativas que tenían del taller de autoestima en específico, ésta se realizó una vez iniciado el taller de comunicación.

Se encontraron las siguientes inquietudes/elementos para trabajar en el taller, esta lista fue una lluvia de ideas expresadas por el grupo:

- Seguridad en uno mismo
- Cuestiones existenciales
- Falta de atención, focalizar

- Desesperación
- Ansiedad
- Depresión
- Confianza en si mismo
- Somatización
- Relaciones Interpersonales
- Agresión
- Pánico escénico
- Responsabilidad
- Diversidad de género, sexual, física
- Logro de metas

Todo lo anterior fue comentado por los integrantes del grupo de una o de otra forma ya que son los elementos que les gustaría desarrollar y/o superar para tener confianza en ellos mismos. También los ven como elementos que les van a ayudar a mejorar su situación interpersonal con el resto de la comunidad y con sus familias.

Algunos de los miembros del grupo, mencionaron que se sienten inseguros para poder llegar con las autoridades y expresar las necesidades de la comunidad. La baja autoestima la viven como si fueran un grupo relegado por su estatus socioeconómico.

En esta segunda entrevista grupal estuvieron más comunicativos y colaboradores para proporcionar información.

Se notó una diferencia en la comunicación del grupo entre la primera y la segunda entrevista, en la primera se mostraron muy retraídos en compartir información y sentimientos, siendo esto una barrera para obtener información. Sin embargo durante la segunda entrevista se llevo a cabo en su territorio, lo que los hizo sentirse más cómodos para expresar lo que querían del taller.

#### **IV PLANTEAMIENTO DE SOLUCIONES PLAUSIBLES**

Antes de conocer al grupo Tequio de Santa Fé, se tenía en mente dos modelos para dar el taller.

El primer modelo consistía en cuatro partes que estaban conformadas por:

1. Amor: Revisando
  - a. Amor propio
  - b. El amor a los demás
  - c. El amor al trabajo
  - d. Trato respetuoso.
2. Liderazgo:
  - a. Liderazgo personal
  - b. Liderazgo situacional
  - c. Establecimiento de metas.
3. Trabajo:
  - a. Exaltación y desarrollo de la dignidad del hombre a través del trabajo.
4. Espiritual:
  - a. Sentido de vida como factor importante en la seguridad de las personas.

Este primer modelo se descartó ya que los puntos de Liderazgo y de Trabajo se iban a revisar en talleres posteriores.

El segundo modelo consistía también en cuatro partes que estaban conformadas de la siguiente forma:

1. Mente:
  - a. Procesos/aspectos mentales de comunicación interna y externa.
2. Cuerpo:
  - a. Aceptación y trato a uno mismo.
3. Espíritu:
  - a. Sentido de vida como factor importante en la seguridad de las personas.
4. Aspectos Holísticos:
  - a. Unión de los tres elementos anteriores (Mente/Cuerpo/Espíritu) y su interconexión.

Sin embargo una vez que se hizo la segunda entrevista al grupo Tequio de Santa Fé y se conocieron sus inquietudes, sus necesidades y cuales se podían trabajar durante el taller, incluyendo las herramientas que se les podía proporcionar, éstas deberían ser sencillas y pragmáticas para sus relaciones interpersonales e intrapersonales en la cotidianidad de sus

vidas, y que estas fueran acordes al reaprendizaje significativo centrado en su persona y sin perder el contexto en el que se mueven.

Otro punto de apoyo como referencia para armar el taller fue el haber participado en las cuatro sesiones del taller de comunicación asertiva. Se podía observar en el grupo la falta de seguridad en si mismos especialmente reflejada en su falta de comunicación verbal y corporal. Había muchas desconexiones entre lo expresado verbalmente con lo comunicado corporalmente. Como ejemplo fue el ejercicio de acuse de recibo, en donde uno de ellos decía una oración y uno de sus compañeros tenía que repetir en sus propias palabras lo que el compañero les había compartido. La falta de escucha y entendimiento no concordaba con lo dicho y expresado, ni en tono de voz, ni en contenido ni en expresión corporal.

En base a todo lo anterior y el tercer modelo que se escogió para el taller de autoestima fue una combinación del primer y segundo modelo quedando con los siguientes temas/sesiones y su contenido:

### **1. Mente**

- Ejercicio de medición de cual es el nivel de autoestima individual.
- Definición de lo que es la autoestima
- Seis pilares de la autoestima
- Síntomas de una baja autoestima
- Síntomas de una alta autoestima
- Eventos y causas de ruptura o fractura de la autoestima
- Comunicación Interna y Externa revisando aspectos de Programación Neurolingüística (PNL): Visuales, Auditivos y Kinestésicos
- Ejercicio de establecimiento de objetivos tanto personales como de equipo usando mapas mentales
- Tarea: cada individuo identifica en base a lo revisado, algún evento en donde se haya fracturado o lastimado su autoestima.

### **2. Cuerpo**

- Los 8 periodos importantes en el desarrollo del ser humano
- Los principales trastornos de la personalidad.
- Pérdida de la autoestima: Círculo Vicioso vs. Círculo Virtuoso.
- Codependencias y Dependencias: Abusos del cuerpo.
- 12 Pasos: AA, Alanon (Alcohólicos Anónimos), CoDA (Codependientes Anónimos), NA (Neuróticos Anónimos)
- Ejercicio 1: Poner límites
- Ejercicio 2: Cuerpo

### **3. Espíritu**

- Abuso Espiritual como ruptura de la autoestima
- Anatomía del Espíritu
- Miedos: Lectura del Caballero de la Armadura Oxidada.
- Cultivar el espíritu.

- Paz Interior.

#### **4. Amor**

- Cuarto Centro/ Corazón
- La Creatividad en el Amor
- Perdón



## V FUNDAMENTACIÓN DE LA SOLUCIÓN ELEGIDA PARA EL MÓDULO DE AUTOESTIMA

Para poder elaborar este taller de autoestima es importante fundamentar de donde vienen las inquietudes del grupo Tequio de Santa Fé. Como se menciona en el inciso del análisis de los hechos esta es una comunidad relegada tanto social como económicamente. Estudios demuestran que cuando un grupo tiene experiencias de discriminación, éste puede mostrar mala salud psicológica y física, teniendo un efecto de estrés en lo afectivo. También se ha demostrado que la combinación de discriminación por racismo y sexo provoca incrementos en las reacciones de estrés (King, 2005, p.202-212).

También influye que estos estados psicológicos de estrés generan ansiedad intragrupal y que puede variar en función de la identidad del mismo (Suzuki-Crumly & Hyers, 2004, p.137-150).

En otro artículo se menciona que las diferencias en los niveles de autoestima influyen en distintos grados de ansiedad y en los pensamientos acerca del ser. Aquellas personas que tienen baja autoestima son mucho más ansiosas que aquellas que tienen una alta autoestima, esto incluye también sus estados de enfoque al logro de resultados y de pensamientos sobre el ser (Wood, Heimpel, Newby-Clark, Ross, 2005, p.764-780).

Otros seis experimentos mostraron que el ser excluidos o rechazados causa un decremento en la autorregulación. Sin embargo la autorregulación puede aumentar si se le da algún tipo de incentivo o si tiene una conciencia mayor de sí. Las personas rechazadas son capaces de autorregularse pero generalmente declinan de hacer el esfuerzo si este no se ve reforzado. (Baumeister, DeWall, Ciarocco, Twenge, 2005, 589-604).

En base a los datos teóricos encontrados todo lo anterior mencionado se puede decir que el Grupo de Tequio Santa Fe cuando habla de tener una mayor seguridad para poder acercarse a las autoridades para exponer su problemática y resolverla, en realidad están enfrentado diferentes niveles de estrés y ansiedad por no creerse capaces de lograr resultados de los objetivos y metas establecidas, así como de desconocer cuales son los elementos con los que cuentan para sentirse seguros.

En general el sentimiento de los integrantes del grupo es de tender a tener la necesidad de pertenecer dentro del grupo por lo que los lleva a tener actividades en conjunto y de cooperación para incluirse dentro del mismo (De Cremer & Leonardelli, 2003, p.168-174). Cuando ellos interactúan con personas de su mismo nivel socio económico se hace una aceptación positiva del grupo, incluyendo su herencia cultural esto hace que aumente la intimidad, la apertura y la calidad de los sentimientos de autoestima (Downie, Mageau, Koestner, Liodden, 2006, p.527-540). Si aunamos a esto que las personas tienen una mayor oportunidad de contacto de trabajo dentro de la comunidad, sus oportunidades de tener amigos y conocidos dentro del grupo es mayor (van Dick, Wagner, Pettigrew, Christ, Wolf, Petzel, Castro, Vanessa, Jackson, 2004, p.211-227).

Uno de los aspectos importantes que tiene el grupo Tequio de Santa Fe es el amor que tiene de ayuda a su comunidad y otras comunidades que están alrededor. Es importante reforzar en el taller esta actitud de ayuda ya que es parte de los elementos de identidad y que hace

que en conjunto tengan logros comunes e individuales reforzando la autoestima del grupo e individual. Las actitudes de autoayuda positivas son reforzadas cuando se tiene un soporte por parte de la familia, de las personas significativas y del ambiente social especialmente de aquellas comunidades dentro del mismo nivel socio cultural (Miville & Constantine, 2006, p.420-432).

Este mismo trabajo incluye el poder ayudar a jóvenes dentro de la comunidad que tienen abuso de sustancias. El trabajo comunitario que expertos en la materia es de vital importancia para disminuir el abuso de sustancias tóxicas y el tabaco y se ve mayormente beneficiado si se involucra a los miembros de la misma comunidad para disminuir estos comportamientos destructivos (Jason, 2006, p.132-139).

En el taller es importante mencionar cual es el origen de estos problemas de abuso de sustancias ya que esto le dará al grupo una mayor perspectiva de cómo poder atacar y resolver el problema.

Una de las propuestas es que dentro del taller se establezcan tanto metas comunes como individuales para que se refuerce la autoestima. Se ha demostrado que cuando los logros son comunicados con otros miembros del grupo se hace una asociación de los efectos positivos en el bienestar de la persona. Todavía es mayor cuando los compañeros al escuchar responden de manera activa y positiva (Gable, Reis, Harry, Impett, Asher, 2004, p.228-245). El taller ofrece el espacio donde van a aprender mediante el logro o méritos, esto es que puedan tomar el riesgo de hacer cambios personales y grupales. Ya que se puede mejorar la autoestima en este medio a que si se le protege y no se le incentiva a tomar el riesgo (Trautwein, Lüdtke, Köller, Baumert, 2006, p.334-349). Todas las experiencias subjetivas compartidas dentro del grupo van a ser muy importantes para los procesos de integración intergrupales generando así una mejor identidad (Pinel, Long, Landau, Alexander, Pyszczynski, 2006, p.243-257).

Las personas son motivadas a mantener o aumentar sus sentimientos de autoestima, continuidad, individualidad, pertenencia, eficacia y significado en sus identidades como personas. Los elementos a los cuales la población les da mayor importancia y que le dan sentido a la autoestima son: la continuidad, la individualidad y el sentido de vida. La pertenencia y la eficacia son considerados elementos indirectos porque su papel se circunscribe a reforzar la autoestima (Vignoles, Regalia, Manzi, Gollidge, Scabini, 2006, p.308-333). Al final del taller los integrantes del grupo podrán identificar los elementos que son de mayor importancia para ellos en cuestión de autoestima y podrán establecer prioridades, metas y límites para que su identidad no se vea afectada negativamente.

## **VI. INTERVENCIÓN: DESARROLLO DEL TALLER DE AUTOESTIMA**

### **Objetivo general del taller:**

El realizar un trabajo de mayor autoconocimiento por parte de los participantes, en donde les permita integrar los aspectos mentales, corporales y espirituales a través de la exploración de sensaciones y sentimientos y como estos influyen en sus diferentes áreas de vida tales como la familiar, social y laboral.

Se explorará las diferentes etapas del desarrollo humano y como estas están ligadas a los aspectos psicológicos los cuales son el fundamento de la autoestima y como tiene una influencia para tener una vida mental, corporal y espiritual sana. Que es mediante el amor a si mismo y a los demás lo que refuerza las relaciones intrapersonales e interpersonales sanas.

### **6.1 Tema/Sesión: 1**

#### **1) Título: MENTE**

**2) Objetivo:** La persona identifique que es la autoestima y cuales son las características de una alta y baja autoestima. También se entenderá como a través de los canales de comunicación se puede reforzar o romper la autoestima.

**3) Fundamentación del tema:** La definición de autoestima utilizada en esta sesión es, la aceptación del “si mismo”, tener la habilidad de definirse, aceptarse con límites y capacidades, el tener la capacidad y confianza para afrontar las situaciones de la vida y sentirse merecedores del fruto de sus esfuerzos (Branden, 1992). Es mediante la exploración de esta definición de la autoestima y los síntomas de una alta y baja autoestima, que el asistente va tomando consciencia de cual es su nivel de autoestima. La autoestima tiene de acuerdo a (Branden, 1994) seis pilares fundamentales que son las prácticas de aceptarse a sí mismos, de vivir conscientemente, de asumir responsabilidades, de autoafirmarse, de vivir con propósito y de tener una integridad personal. Para poder llevar a cabo estas prácticas una de los aspectos fundamentales es la de la comunicación tanto interna como externa. Esta comunicación esta relacionada a como aprendemos de la comunicación externa con los que nos relacionamos, a autoafirmamos o autodevaluarnos a nosotros mismos, comunicación interna que también lo conocemos como pensamientos. De acuerdo a la Programación Neurolingüística esta comunicación puede ser diferente para cada persona ya que cada quien tiene su propio canal de comunicación preferencial (O’connor, Seymour, 1993), lo cual puede llevar a que los niveles de autoestima sean diferentes para cada persona. La baja autoestima esta fundamentada en tres aspectos, el primero en aprendizajes desde pequeños, este tema se profundiza en la sesión 2 de cuerpo, el segundo con técnicas del “Disco rayado” negativo el cual esta relacionado con el abuso del lenguaje negativo reforzando la incapacidad y el tercero con algún evento emocional intenso, este tercer punto se toca a profundidad en la sesiones 2 y 3 de cuerpo y espíritu respectivamente. Al final de la sesión el ejercicio de hacer un mapa mental (Buzan, Buzan, 1996) de un objetivo personal, refuerza positivamente los seis pilares de la autoestima.

#### **4) Temario:**

- Ejercicio 1: Definición individual de autoestima

- Ejercicio 2: Medición del nivel de autoestima individual.
- Definición de autoestima
- Seis pilares de la autoestima
- Síntomas de una baja autoestima
- Síntomas de una alta autoestima
- Eventos y causas de ruptura o fractura de la autoestima
- Comunicación Interna y Externa revisando aspectos de Programación Neurolingüística (PNL): Visuales, Auditivos y Kinestésicos
- Ejercicio 3: Identificación de canal preferente de comunicación
- Ejercicio 4: Mapas Mentales: Estableciendo objetivos personales y de equipo
- Tarea: Identificación de un evento de fractura de la autoestima.

#### **5) Recursos Requeridos:**

- Computadora
- Cañón
- Hojas de rota folio para ejercicios mapas mentales
- Crayolas

#### **6) Desarrollo de la sesión**

Como primera actividad para el desarrollo del taller empezamos por revisar las reglas del grupo.

#### **Reglas del grupo:**

Cuando revisamos las reglas que se iban a seguir en el transcurso del taller, el grupo decidió que se mantuvieran las mismas que ya se habían establecido desde el taller anterior de comunicación. Estas son:

- Puntualidad 9:00 a 14:00
- Pedir la palabra levantando la mano, orden
- Respeto a las ideas y a las personas
- Participar
- Escuchar y ser escuchados. Callar cuando otro habla
- No quedarse con el micrófono
- No interrumpir al que participa, tolerancia (ideas y personas)
- Valorar el material recibido
- Limpieza personal
- No fumar
- Buen humor, hablarnos de “tu”
- Confidencialidad

Durante esta sesión revisamos los conceptos básicos de lo que es la autoestima y como es que se conforma. La atención y el interés del grupo en general se capturaron desde un principio. La participación de todos empezó a ser mucho mas activa e inclusive el intercambio de ideas. Se empezó a dar una apertura dentro del grupo.

En esta sesión realizamos cuatro ejercicios.

### **Ejercicio 1: Definición individual de autoestima**

**Objetivo: Identificar el nivel de conocimiento del grupo del concepto de autoestima.**

En este ejercicio, cada uno pone una palomita a diferentes conceptos lo que ellos consideran como autoestima y estos los comentamos de manera grupal. La mayoría del grupo coincidió que todos los aspectos mencionados en el ejercicio reflejan aspecto y niveles diferentes de autoestima.

### **Ejercicio 2: Medición del nivel de autoestima individual**

**Objetivo: Identificar el nivel individual de autoestima.**

Este ejercicio consiste en que a 35 parámetros de autoestima (Morales, 2005), cada persona le de una calificación donde 1 es un nivel bajo y 5 es un nivel muy alto de autoestima. Esta evaluación se hace tanto para el área familiar y social como para el área laboral. Al final se suman todos los puntos y estos indican cual es el nivel de autoestima individual en cada área. Estos parámetros están divididos en ciertas habilidades y aptitudes que hacen que una persona tenga una autoestima sana.

Durante el desarrollo del ejercicio se pudo observar que algunos de los integrantes del grupo por su nivel de educación tuvieron algunos problemas básicos de matemáticas, específicamente sumas simples. Sin embargo esto pudo ser resuelto ya que entre ellos empezaron a ayudarse en resolver el cuestionario y a hacer las sumas.

Cuando se compartió con el grupo los resultados del ejercicio, la mayoría coincidió que su seguridad personal era mucho mayor cuando estaban en el grupo que cuando se encontraban fuera de él. Algunos de ellos mencionaron que no tienen un trabajo fijo y consideran su trabajo lo que realizan a través del Grupo Tequio.

Los resultados tanto iniciales como finales de los niveles de autoestima se mencionan con mas detalle en la sección de resultados.

### **Ejercicio 3: Canales preferentes de comunicación**

**Objetivo: El identificar cual es el canal de comunicación preferido para cada persona.**

En este ejercicio hecho en pares se identificaron mediante preguntas muy sencillas cual(es) es(son) el(os) canales de comunicación preferidos por cada uno de ellos.

Este ejercicio facilitó la apertura del grupo ya que es un ejercicio muy dinámico y divertido. Los comentarios generales del grupo fueron que este ejercicio les hacia reflexionar porque en ocasiones no tienen todos el mismo entendimiento del mismo asunto ya que aunque todos están hablando del mismo asunto cada quien lo expresa desde su

propio canal de comunicación. El intercambio de opiniones acerca del ejercicio es con mucho más fluidez, afable y cordial entre todos.

#### **Ejercicio 4: Mapas Mentales**

**Objetivo:** El establecer objetivos individuales y grupales usando Mapas Mentales. El uso de mapas mentales tiene como objetivo el activar en la mente la parte creativa. El establecer un objetivo o motivación de cambio o logro fortalece y aumenta la autoestima.

En este ejercicio de hacer un mapa mental, era comprometer a cada miembro del grupo a que estableciera una meta o motivación de cambio para el final del taller, en donde tuviera como elementos:

- Los riesgos que iban a tomar
- El miedo que iban a superar
- El beneficio a obtener
- Que se imaginaran como iban a ver, sentirse y escucharan al final del taller
- Los impactos personales y profesionales que implicaban esta meta

Al final del ejercicio todos comentaron y presentaron sus mapas mentales. Entre las metas individuales estaban por ejemplo hablar en público, integrarse más con sus familias, conseguir trabajo estable, mejorar su apariencia física.

En el caso de la meta grupal, el grupo comentó que sus fortalezas son: compromiso con la comunidad, cohesión grupal y se sabe reconocido por otras comunidades e inclusive por los medios de comunicación ya que fueron entrevistados por Cristina Pacheco en “Aquí nos tocó vivir” y saben que han logrado metas y objetivos. Sus puntos de mejora son la comunicación y saber balancear más la vida dentro de los integrantes del grupo ya que no todos tienen la misma disponibilidad de tiempo para dedicárselo al grupo.

Al final de esta sesión reconocieron sus fortalezas, habilidades y las áreas que pueden mejorar, como así también, que hay unión y sentido de pertenencia, que les permiten poner su voluntad al trabajo personal y abrirse a los cambios que esto puede conllevar.

**Tarea sesión 1:** Hacer un mapa mental identificando un evento en donde se rompió o fracturó la autoestima y como se vio afectada la comunicación interna.

## **6.2 Tema/Sesión: 2**

### **1) Título: CUERPO**

**2) Objetivo:** La persona identifique cuales son las etapas del desarrollo de un ser humano y cual etapa es fundamental para el desarrollo de la autoestima. También como en esta etapa si no se desarrolla adecuadamente esta tiene efectos psicológicos que afectan al cuerpo.

**3) Fundamentación del tema:** En esta sesión revisamos las 8 etapas del desarrollo humano (Papalia, Wendkos, 1995), de estas 8 etapas en la etapa de la infancia intermedia, es donde se establece la autoestima. La autoestima se fundamenta principalmente por la aceptación de la apariencia física y por la aceptación de las personas más significativas y cercanas en esta etapa de los niños(as) como lo son los padres, tíos, tutores y hermanos. Si esta aceptación no se da durante esta etapa, se pueden desarrollar por el contrario trastornos de la personalidad entre los que están las dependencias y codependencias (Sarason & Sarason, 1993). Estos trastornos de la personalidad tienen en su raíz 5 tipos de abusos principales, el físico, el intelectual, el espiritual, el emocional y el sexual, (Melody, 1989). En esta sesión se revisan los abusos relacionados al cuerpo como lo son el físico y el sexual. Estos 5 abusos anteriormente mencionados llevan a la persona a entrar en un círculo vicioso con síntomas, depresivos, de irascibilidad, soledad y vacío sin poder establecer relaciones sanas con otras personas de manera sana. (Poletti, Dobbs, 1998). Generalmente las personas que tienen lastimada su autoestima y que están en este círculo vicioso de depresión tienden a abusar de sustancias químicas o de seguir patrones de abuso agrediendo constantemente a su cuerpo para calmar el profundo dolor. Existe una de las metodologías mundialmente comprobada para convertir este círculo vicioso en virtuoso. Esta técnica es la de los 12 pasos de Alcohólicos Anónimos (Beattie, 1990) que llevan a la persona a reconocer principalmente su dependencia y codependencia y a tomar medidas para el establecimiento de límites (Raphale, Kaufman, Espeland, 1990) y a la recuperación de su vida. Es mediante el perdón y el trabajo profundo espiritual que la persona puede recuperarse de la dependencia y codependencia y deja de abusar de su cuerpo y de su ser.

#### **4) Temario:**

- Los 8 periodos importantes en el desarrollo del ser humano
- Los principales trastornos de la personalidad.
- Pérdida de la autoestima: Círculo Vicioso vs. Círculo Virtuoso.
- Codependencias y Dependencias: Abusos del cuerpo.
- 12 Pasos: AA, Alanon (Alcohólicos Anónimos), CoDA (Codependientes Anónimos), NA (Neuróticos Anónimos)
- Ejercicio 1: Poner límites
- Ejercicio 2: Cuerpo

#### **5) Recursos Requeridos:**

- Computadora
- Cañón

#### **6) Desarrollo de la sesión**

Durante esta sesión los integrantes del grupo se fueron adentrando más al tema. Algunos de ellos empezaron a identificar en donde habían tenido algún tipo de abuso y en algunos casos comentaron como fueron superando intentos de abuso mediante el establecimiento de límites.

También realizamos tres ejercicios durante la sesión. Es importante mencionar que conforme se desarrollan los ejercicios los integrantes del grupo cada vez van abriendo más su comunicación.

### **Ejercicio 1: Establecimiento de límites**

**Objetivo: Identificar aquellos sentimientos similares cuando eran niños y que sienten como adultos, identificar la causa y como establecer límites para no volver a sentirlos.**

Durante el desarrollo de este ejercicio el grupo tuvo dificultad en entender como establecer límites. Este ejercicio era crucial ya que de una manera pragmática era integrar la comunicación aprendida en el taller de comunicación y aplicarla en la defensa de la autoestima. Se tomó algún tiempo para pudieran hacer el inventario de los sentimientos e identificar que para cada uno de ellos se necesita un límite específico e inclusive, es ponerles límites a personas específicas.

Por ejemplo una de las integrantes del grupo no quiso ir al descanso y quiso quedarse para platicar conmigo para comentar como este ejercicio la había hecho reflexionar acerca de su situación actual con su familia y esposo, ya constantemente estaban sobrepasando esos límites de manera monetaria y verbal. Inclusive ella comentó que una manera de poner límites a su vida era dejándose engordar ya que no conoce otra forma para establecerlos.

Otro de los integrantes comentó que de pequeño aprendió a poner límites mediante los golpes. Desde pequeño sus amigos abusaban verbalmente de él hasta que un día ya harto se agarró a golpes con el cabecilla de la pandilla y desde entonces todos los demás compañeros lo respetaron. Ese evento le ayudó a tener confianza consigo mismo y por lo tanto a tener una mejor autoestima.

### **Ejercicio 2: Identificación de nuestro cuerpo.**

**Objetivo:** a) Identificar las partes del cuerpo que gustan y las que no gustan y a las que no gustan al menos encontrarle una característica positiva.  
b) Contactar con las diferentes partes del cuerpo.

En la primera parte del cuerpo, cuando los integrantes del grupo hicieron el dibujo de sus cuerpos, algunos tuvieron dificultad para dibujar la totalidad de su cuerpo. En algunos casos solo dibujaban la cabeza y en otras había diferentes proporciones entre las diferentes partes del cuerpo.

En la segunda parte del ejercicio cuando contactaron con el cuerpo y revisamos con los ojos cerrados cada una de las partes del cuerpo y se identificamos todas aquellas en donde se sentía dolor o presión o sensaciones placenteras. Algunos comentaron que sienten la carga en la espalda del día a día y otros comentaron sobre el vacío en el estómago.

Al final de la sesión se puede observar que la apertura del grupo es cada vez mayor y que los eventos que comparten son cada vez de mayor trascendencia y profundidad y sobre todo que aportan al grupo.



### **6.3 Tema/Sesión: 3**

#### **1) Título: ESPÍRITU**

**2) Objetivo:** La persona identifique que el abuso espiritual también tiene una influencia en la autoestima y esta como esta vinculada con los efectos corporales, emocionales y espirituales.

**3) Fundamentación del tema:** De acuerdo a lo que se revisó en la sesión de cuerpo hay 5 tipos de abusos principales, el físico, el intelectual, el espiritual, el emocional y el sexual. En esta sesión nos enfocaremos al abuso espiritual que esta relacionado con el abuso por parte de las imágenes de poder y de entornos de vida muy rígidos. (Melody, 1989). Cuando existe este tipo de abuso espiritual se dan desconexiones a nivel tanto corporal como energético, comúnmente conocidos en medicina ayurvédica (hindú) como chakras. (Myss, 1996) Los principales centros que se ven afectados son el tercer chakra o plexo solar que esta a nivel abdominal que afecta el autoestima y el séptimo chakra a nivel de la corona de la cabeza que nos conecta con la divinidad o con el alma, el propósito de nuestra vida. Generalmente los síntomas son el tremendo vacío y miedo a la vida. Es precisamente que mediante la comprensión del aprendizaje o dharma que podemos cultivar y retomar la conexión con lo divino. (Nhat Hanh, 1996)

#### **4) Temario:**

- Abuso Espiritual como ruptura de la autoestima
- Anatomía del Espíritu
- Miedos: Lectura del Caballero de la Armadura Oxidada.
- Cultivar el espíritu.
- Paz Interior.

#### **5) Recursos Requeridos:**

- Computadora
- Cañón

#### **6) Desarrollo de la sesión**

Esta sesión fue la más intensa del grupo. Aunque en la sesión anterior se comentó sobre las adicciones, en esta sesión hubo tres personas que hicieron su mayor catarsis acerca de los abusos que han padecido en su vida y de cómo esto le ha afectado.

#### **Ejercicio 1: Ensayo sobre la espiritualidad**

**Objetivo: Hacer un ensayo de lo que es la espiritualidad y/o fuerza interior. Escribir si ha habido algún tipo de abuso espiritual en la vida y como afectó.**

A continuación menciono los tres casos más importantes e impactantes de esta sesión, no llegamos a revisar los ensayos todos los integrantes del grupo ya que solo nos dio tiempo para adentrarnos a estos tres. Por razones de confidencialidad se usan nombres supuestos

**Caso 1:** Germán quiso compartir acerca de su vacío interior y de cómo este se reflejaba en su adicción al alcohol. Fue un trabajo profundo en donde lo que más quería era tirar las redes viejas que venía cargando y que esas redes fueron renovadas para pescar una vida nueva. Me llamó mucho la atención como cuando tocamos el tema de la espiritualidad estas redes se asemejan a las redes de los discípulos de Jesús, también a las redes etéricas que se mencionan en la religión hindú en donde se menciona que todo está interconectado. Nos comentó como un acto de amor de una persona muy querida fue la que lo alejó del alcohol y que desde entonces no había podido dejar las redes viejas que ya era el momento de dejarlas y que estaba preparado para lo nuevo. El resto del grupo estuvo siempre muy atento y acompañando al compañero en profunda aceptación y amor.

**Caso 2:** Lupita compartió acerca de la violación masiva que vivió. Este fue un momento de mucho impacto al grupo, se trabajó con una técnica de gestalt, facilitando a que la persona pudiera confrontar a los violadores y que recuperara la seguridad en sí misma. El resto del grupo estaba muy asustado de cómo se estaba dando el proceso más sin embargo en todo momento estuvieron respetuosos del mismo. Al final de la intervención comentó que el ejercicio fue muy liberador para ella, que aunque había estado en otras terapias esta le había hecho sentir que se liberaba de algo que traía guardado desde hace mucho tiempo y no la dejaba vivir.

**Caso 3:** Patricia se identificó con el dolor de la compañera y también entró en catarsis. En este caso su padre la abandonó y no podía perdonarlo. Se utilizó la terapia gestalt, realizando el ejercicio de la silla vacía en donde se hace el reclamo al padre. Posteriormente se trabaja empatizando con el padre y se cierra el ejercicio con el perdón.

En todo momento los compañeros de grupo siempre estuvieron acompañando de una manera silenciosa y respetuosa a sus otros compañeros. Considero que hubo mucha reflexión de todo lo que ahí pasó y se habló ya que todos de alguna o de otra forma han pasado por procesos de dolor.

En esta sesión el cofacilitador, me comentó que veía en el grupo un gran cambio, especialmente en la apertura del grupo. Que comparado con las primeras sesiones en el módulo de comunicación la apertura era mayor.

### **Tarea sesión 3: Miedos**

**Objetivo:** Leer el libro “Caballero de la armadura oxidada” y escribir sobre la lectura de cómo el sendero de la verdad, el castillo del silencio, el castillo del conocimiento y de los dragones y las semillas de la duda se parecen a la vida diaria.

#### **6.4 Tema/Sesión: 4**

##### **1) Título: AMOR**

**2) Objetivo:** La persona identifique la importancia del perdón como acto de amor para la sanación y recuperación de su autoestima.

**3) Fundamentación del tema:** Siguiendo con el hilo conductor de la sesión anterior, uno de los principales centros energéticos es el cuarto centro o el corazón (Myss, 1996) el cual tiene como principal enseñanza el del conectarnos con el poder divino y el de sanar al niño(a) interior. Es mediante el perdón a uno mismo y a los demás mediante la reparación de daños que se empieza a sanar la vida (Beattie, 1990). Cuando el ser humano hace consciencia mediante un inventario de cómo ha sido dañado y ha dañado a los demás que entra en círculo virtuoso perdón (Poletti, Dobbs, 1998). A través de procesar los duelos de las pérdidas adecuadamente tiene como resultado llevarnos a la reconciliación con el otro y con uno mismo (Castro, 2000). Que el conocimiento y aceptación de lo hechos nos llevan a la libertad, al estar presentes en el aquí y el ahora, que el estar presente es el verdadero ser, que el amor es un estado del ser. (Tolle, 2006)

**4) Temario:**

- Cuarto Centro/ Corazón
- La Creatividad en el Amor
- Perdón

**5) Recursos Requeridos:**

- Computadora
- Cañón

**6) Desarrollo de la sesión**

Por tratarse de la última sesión y después de que la sesión anterior había sido muy fuerte, todos los integrantes del grupo estaban más enfocados y sensibilizados. Como una breve introducción se realizó una meditación de cinco minutos para que entraran en contacto con los latidos de su corazón. A muchos de ellos les costó trabajo concentrarse y entrar en contacto con ellos mismos. El comentario general era que siempre están más concentrados con lo que sucede en el exterior más que en su interior. En este ejercicio hicieron conciencia de que el estar en el centro de lo que somos es cuestión de práctica diaria, que si no saben estar con ellos mismos aunque sea cinco minutos que no se puede estar con los demás tampoco. Que se llevaban como compromiso darse aunque sea de cinco a veinte minutos consigo mismos para poder compartir con los demás.

**Ejercicio 1: Inventario de la felicidad**

**Objetivo: Hacer un inventario de todo lo positivo, cualidades y fortalezas individuales.**

Este ejercicio fue muy importante para cada integrante del grupo ya que el hacer su propio inventario de cualidades, fortalezas los motivó para reencontrar que estas son importantes para reforzar su autoestima. Que las pueden utilizar día a día como herramientas para lograr sus metas y objetivos y así ir alimentando de una manera sana su autoestima.

**Ejercicio 2: Perdón**

**Objetivo: Hacer un inventario de daños para escribirles una carta de perdón a uno mismo y a las personas que queremos.**

Este ejercicio fue de mucha introspección para cada uno de los integrantes, ya tomaron consciencia de que así como ellos habían sido lastimados también han lastimado a otras personas y como esto influye, como si fuera una reacción en cadena. Que la mejor manera de ir sanando y fortalecer su autoestima era, perdonándose, perdonar a los que los agredieron y pedir perdón a los que ellos habían lastimado.

En esta última sesión el grupo estaba mucho mas sensibilizado a todo lo que tenían como inventario personal tanto positivo como negativo. Todos se sentían que ahora ya contaban con más herramientas para el día a día para compartir con sus seres queridos y que el último paso del perdón y amor y aceptación a si mismos y a los demás es fundamental en la vida diaria.

## VII RESULTADOS

Al inicio de la primera sesión se aplicó un cuestionario (Morales, 2005) para medir el nivel de autoestima individual y del grupo. Este cuestionario tiene como intención detectar cuales son los niveles de los elementos principales de la autoestima del individuo que aplica en el día a día en el área personal como laboral.

Después de haber terminado el taller de Autoestima se aplicó un cuestionario similar, con el objetivo de identificar si hubo un cambio en la autoestima individual y grupal, manteniendo los mismos elementos para las áreas personales y laborales.

A continuación se muestran las gráficas iniciales y finales de cada uno de los integrantes del grupo y al final la grafica final pre y post, en donde se pueden observar los cambios en los diferentes niveles de los elementos de la autoestima. Gráfica 1

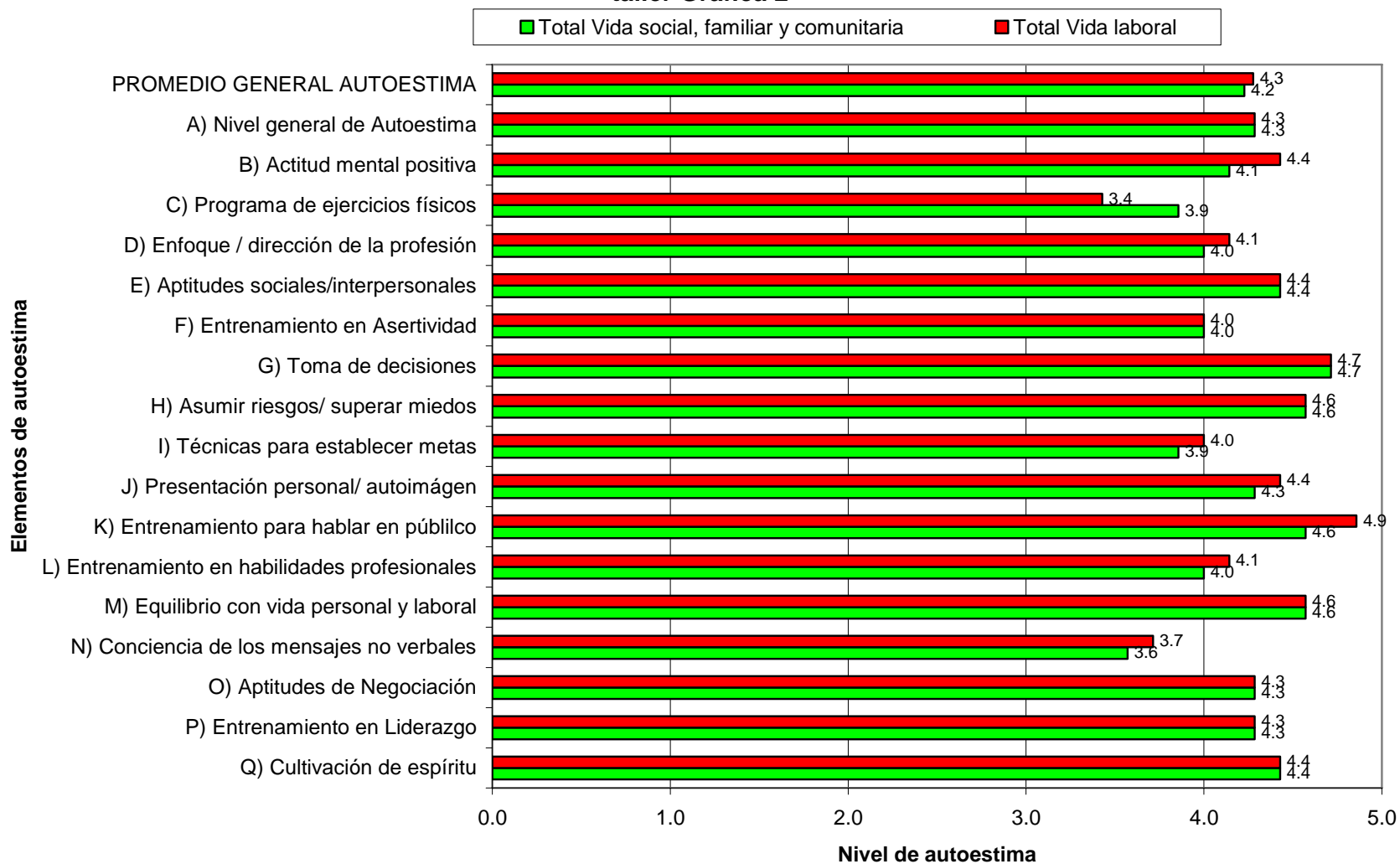
En esta primera gráfica podemos observar que el grupo tiene una mayor autoestima cuando esta en contacto con la familia y el trabajo comunitario. Esto tiene que ver con la aceptación e inclusión que tiene con la comunidad, como así también con el trabajo de objetivos y metas comunes. (De Cremer & Leonardelli, 2003, p.168-174) y (Gable, Reis, Harry, Impett, Asher, 2004, p.228-245)

En donde tiene un menor nivel de autoestima es en su área laboral, cuando no tiene ese apoyo de su propia comunidad y tiene que mostrar las propias habilidades hay una baja autoestima. Especialmente con aquellas relacionadas con las habilidades de negociación, de comunicación, toma de decisiones y de establecimiento de metas. Otro aspecto importante es el de saber hacer un balance de vida entre lo personal y lo laboral, que tiene mucho que ver con la comunicación/negociación entre uno mismo y la familia.

## Resumen de Niveles de Elementos de Autoestima al inicio del taller Gráfica 1



## Resúmen cambio en los elementos de autoestima dos meses después de haber terminado el taller Gráfica 2



En la segunda gráfica (Gráfica 2) podemos observar como el poner en práctica las herramientas que revisamos en el taller, les ayudó a incrementar su nivel de autoestima substancialmente. Especialmente podemos observar que los aspectos que tienen que ver con comunicación, negociación, toma de riesgos, establecimiento de metas, hablar en público se mejoraron de estar en un nivel de bajo a alto. Un aspecto importante a mencionar es el trabajo que se hizo dentro del salón, el respeto y la contención que hubo dentro del grupo sirvió para que cada miembro tomara los riesgos de cambio a su propio ritmo y esto les dio confianza para aumentar su autoestima. Esto refuerza la teoría de acuerdo a los siguientes autores de que si se ofrece un espacio en donde cada individuo tome riesgos y son compartidos y celebrados por el grupo la identidad y autoestima de la persona y del grupo aumenta. (Branden, 1994), (Trautwein, Lüdtke, Köller, Baumert, 2006, p.334-349), (Pinel, Long, Landau, Alexander, Pyszczynski, 2006, p.243-257),

También se puede observar que hay un mayor balance entre la parte personal y laboral ya que los niveles que están manejando son muy similares, esto significa que hay una menor diferencia de comportamiento tanto en lo social, personal y laboral. De acuerdo a estos autores, (Vignoles, Regalia, Manzi, Golledge, Scabini, 2006, p.308-333) esto significa que como el trabajo intergrupual fue el de aumentar la autoestima, el impacto y balance es positivo e igual en todas las áreas.

Además del cuestionario que se les aplicó al final de taller, también se les hicieron a los integrantes dos preguntas extras para que las desarrollaran y con sus propias palabras dijieran como les había ayudado el taller. A continuación expongo las preguntas y las respuestas de algunos de los integrantes del grupo.

**Pregunta 1 ¿En que aspectos de tu vida te ayudó a mejorar o reforzar el módulo de autoestima?**

**Patricia:** A mi misma, a mi familia y a mi comunidad. A empezar a relacionarme con mi papá ya que yo tenía resentimiento hacia él y ahora ha mejorado mi relación.

**Tomas:** En todos los aspectos, individual, familiar y profesional. Le agradezco a Mónica el haber contribuido a que me sintiera diferente para bien, pues ahora he comprendido la importancia de aceptarme como soy y valorar el amor que me tiene mi familia y yo no lo veía. Gracias.

**Pedro:** En mucho ya que al inicio del curso tenía mi autoestima abajo y con el módulo cambie con mi familia, con la comunidad y en mi persona a comunicarme mejor y a que cambie en varios aspectos de mi vida.

**Ricardo:** Antes de tomar el módulo mi autoestima y mi relación con la gente era muy baja y a la fecha estoy y me siento bien. Mi relación familiar y con los vecinos es muy buena, esto fue muy positivo de este módulo.

**Germán:** Tengo más seguridad al hablar en público, tomo mas decisiones, superar el miedo, hay equilibrio en mi vida personal, se lo que quiero (libertad)

**Conchita:** En lo familiar y lo social

**Lupita:** En todos los aspectos, en lo personal me arreglo más, me veo al espejo y me doy ánimos. En lo espiritual, doy gracias todos los días al todo poderoso por lo que da día a día. En pareja he comprendido que somos individualistas y respeto los tiempos de mi pareja sin agobiarlo. En familia los amo más y nos reunimos con mayor frecuencia.



## **Pregunta 2 ¿Cuáles han sido los elementos de la autoestima que más han mejorado y como?**

**Patricia:** En mi mismo a aceptarme como soy y tratar de convivir con mi familia a no tener miedo a tomar decisiones precisas y claras sin temer a nada, a tener una mente positiva.

**Tomás:** En la espiritualidad, amor, sensibilidad, saber escuchar y entender, ser empático con los problemas de los otros. Incluso proporcionando el material que me fue dado y tratando de ayudar a interpretarlos.

**Pedro:** A quererme a mi mismo y realizar con la comunidad mayores soluciones a sus necesidades, en lo espiritual a ser mejor.

**Ricardo:** El quererme a mi mismo ya que antes de este módulo no me apreciaba como persona y hoy me gusto como soy y me acepto.

**Germán:** Mi vida tiene sentido. En los objetivos que persigo, recuperar los sentidos. En objetivos que trascienden en mi espíritu y mi mente.

**Conchita:** Saber escuchar y reflexionar sobre los problemas. Ser tolerante. Reconocer mis errores y corregirlos en lo posible.

**Lupita:** Queriéndome, valorándome, para quererme a mi misma y así a la vez poder querer y dar amor a los demás.

Como podemos leer en cada uno de los testimonios de los integrantes del grupo que asistieron al taller después de dos meses de haber terminado el taller, el impacto que tuvo en ellos fue el de aceptarse a si mismos como son, el de ser más tolerantes y amorosos con las personas que quieren y estiman, como así también el de ponerse metas y objetivos acordes a sus necesidades de crecimiento personal, profesional y espiritual.

A los ocho meses de haber concluido el taller, aplicamos nuevamente el ejercicio de los niveles de autoestima a algunos integrantes del grupo ya que algunos otros estaban ocupados en otras actividades en el momento de hacer la entrevista. En esta ocasión se les preguntó de cómo habían avanzado en su nivel de autoestima y que estaban haciendo para mantenerla. Estos fueron sus comentarios.

**Patricia:** En estos ocho meses yo he realizado el ponerme meta y objetivos en mi vida y en la comunidad. Estuve en un diplomado de Promotora de la nutrición y salud, en este diplomado vi mucho la autoestima y liderazgo y a diario llevábamos más la mente positiva. Tuve la oportunidad de realizar trabajo en la comunidad y después se me presentó la oportunidad en la UIA para estudiar la preparatoria. Ahora estoy viendo liderazgo y la estoy llevando a la práctica diaria, para mi es fácil entenderlo y comprenderlo.

Yo ahora llevo mi vida más derecha y he logrado poco a poco lo que me propongo, les doy gracias, mi vida la he visto muy diferente, se que voy a lograr mucho.

**Tomás:** Definitivamente a partir de que terminamos el módulo de autoestima hace ocho meses, me ha servido en todos los aspecto de mi vida ya que he aprendido a valorar a escuchar y a tomar decisiones en su momento. Sobre todo a entender que querer más a mi familia y a mi mismo. En lo laboral, a entender y ponernos de acuerdo con mis compañeros llegando, casi siempre a un acuerdo sin discusiones.

**Pedro:** Mi vida ha cambiado mucho en lo espiritual, como en las relaciones humanas ya que me he integrado más a mi familia. Con la sociedad he sido más asertivo y comprendo más las necesidades de mi comunidad y los apoyo con mi actitud para seguir cambiando estas comunidades ya que teníamos mucho rezago. Con los proyectos del grupo Tequio

estamos trabajando mucho para que cambie el entorno de nuestra comunidad tanto en lo cultural, en la salud y en lo deportivo.

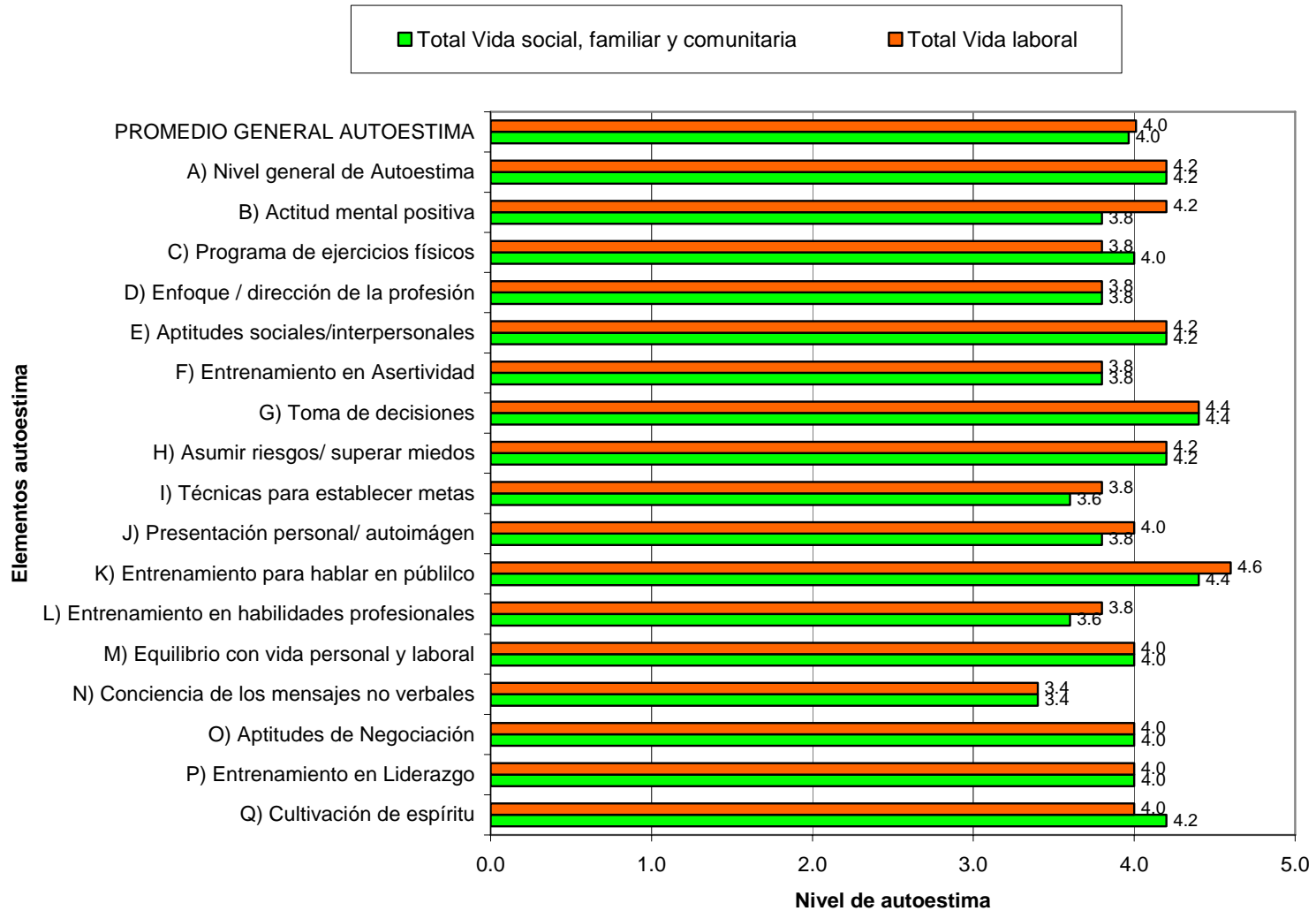
**Ricardo:** El taller de autoestima me ha servido bastante para ser y sentirme mejor como persona. Como integrante del grupo Tequio para desarrollar esto en mi comisión que manejo que es de Gestión Social y Vivienda. Mi logro en esta comisión es una buena comunicación con las autoridades y los vecinos y estoy contento y satisfecho ya que logré los primeros 20 créditos para mejorar la vivienda de gente con escasos recursos, que les ha de servir para tener una mejor calidad de vida. También está por aterrizar el proyecto general de Tequio con autoridades delegacionales y del gobierno central. Este proyecto es piloto para toda la población del Distrito Federal y esperamos ser distinguido con lo que se lleve a cabo en Santa Fe.

**Alicia:** Querermé a mi misma y a mis semejantes y hago actividades con más ganas. Estoy consciente del miedo y lo supero. Comparto labores del hogar y con el grupo. Estamos obteniendo más logros en el grupo, estamos trabajando más que antes. (Gráfica 3)

De esta gráfica podemos observar que a ocho meses de haber terminado el taller los niveles de autoestima del grupo se siguen manteniendo. También se pudo observar que el grupo se ha mantenido motivado, entusiasmado y con acciones de logros concretos en su vida, lo cual ha fortalecido su autoestima tanto individual como grupal.

Otro aspecto importante es que cuentan con apoyo psicológico dentro del grupo, especialmente cuentan con una terapeuta que ha mantenido al grupo en un proceso de educación continua y en comunicación para seguir orientándolos en aspectos de depresión, alcoholismo, drogadicción dentro de la comunidad.

**Elementos de autoestima 8 meses después de terminado el taller Gráfica 3**



## VIII CONCLUSIONES

A continuación se menciona cuales fueron las conclusiones para cada una de las sesiones del taller.

Como se vio en la primera sesión en donde se revisaron los aspectos de la mente, los participantes pudieron tomar consciencia de la importancia de la comunicación intra e interpersonal. Esta comunicación en conjunto con el uso del lenguaje adecuado es importante para autoafirmar la autoestima. De la misma forma el establecer metas personales y grupales usando un lenguaje claro y asertivo, motiva a la persona a autoafirmarse. El grupo al final de esta sesión quedó motivado a establecer una meta a corto plazo, un mes, la cual fue revisada al final de taller y en general se sentían satisfechos con su propio logro. Por lo que podemos concluir que de acuerdo a uno de los pilares de la autoestima, el ponerse metas claras y llevarlas a cabo es fundamental para que la persona se sienta segura y reafirme su autoestima.

En la segunda sesión del taller en donde vimos el tema de cuerpo, la mayoría de los integrantes identificaron que lo más difícil es poner límites ya sea a personas o a situaciones indeseadas. El poner límites a las personas más allegadas no es una tarea sencilla ya que puede confundir a los otros y dar la impresión de ser rudo o agresivo. Sin embargo hay maneras asertivas para establecer límites sanos lo cual lleva a relaciones más sanas. También descubrieron que cuando no se establecen los límites adecuados se puede llegar a tener abusos físicos, emocionales y espirituales que posteriormente llevan a un vacío interior mal sano, teniendo como resultado un abuso del propio cuerpo mediante drogas, alcohol, comida o relaciones personales insanas. También descubrieron que el propio cuerpo guarda en algún lugar dolores que les recuerdan algún evento no resuelto de su vida. Algunos experimentaron dolor o vacío en el estómago, otros que experimentaban dolor de cabeza de manera frecuente y otra integrante se dio cuenta que su problema de exceso de peso se debía que era la manera de poner un límite a su familia. De esta sesión podemos concluir que la persona que tiene una autoestima bien fundamentada pondrá límites sanos en sus relaciones tanto intrapersonal como interpersonales por lo que llevará una vida más sana tanto mental como físicamente.

Como se vio en la tercera sesión donde revisamos la parte espiritual, tres de los participantes que compartieron sus experiencias personales de cómo sufrieron un abuso, comprobaron que es mediante técnicas de terapia y reconocimiento interior que se puede sanar y recuperar quienes son. Estos integrantes requieren de un trabajo personal más profundo, el cual fue sugerido en su momento y que ahora, por la gestión del grupo Tequio, cuentan con una psicóloga que da apoyo a la comunidad, viéndose favorecidos en sus necesidades como grupo y como comunidad.

En la cuarta y última sesión del taller, el grupo se sentía más sensibilizado interiormente, reconocieron la importancia del perdón y el amor hacia uno mismo y hacia los demás, pudiendo compartir sus propias experiencias, ayudándoles a tocar algunas de sus heridas profundas y en donde el grupo sirvió como un seguro y amoroso contenedor para sanarlas. Al final de esta sesión mencionaron que habían notado un cambio en su entorno, especialmente en la parte familiar ya que estaban compartiendo todo lo que venían viviendo

en estas semanas del taller. Que ese cambio era positivo y que en algunos casos sus familias estaban interesadas en el tema y en lecturas, lo cual les abrió un puente de comunicación y acercamiento entre los miembros de la familia.

A continuación se muestran y se describen las dos gráficas comparativas de los niveles de autoestima para la vida social, familiar, comunitaria (Gráfica 4) y la de vida laboral (Gráfica 5). En estas gráficas se concentran los elementos de la autoestima al inicio del taller, a los dos meses y los ocho meses de haber terminado el mismo.

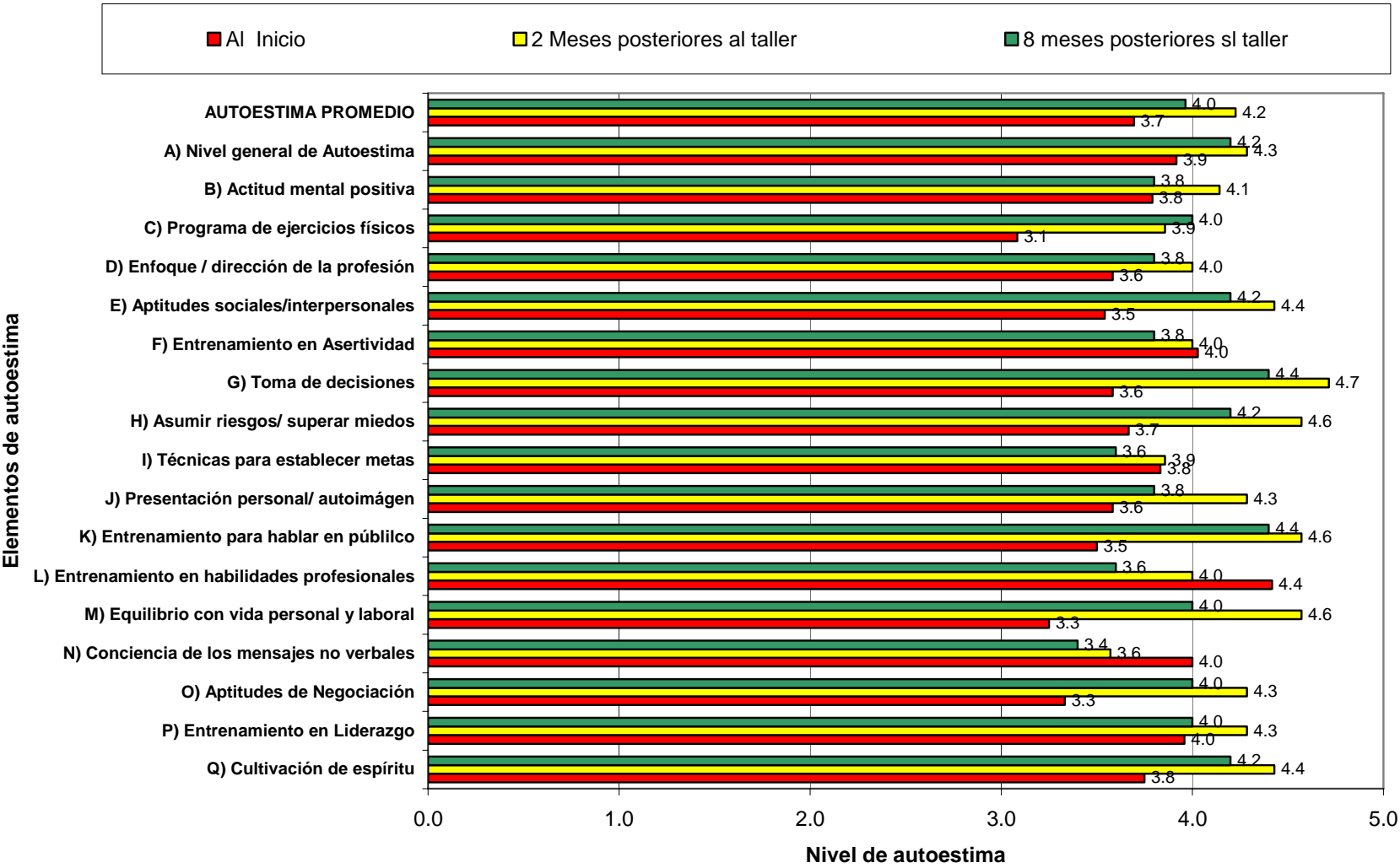
Para la vida familiar, social y comunitaria su nivel de autoestima promedio siempre estuvo en niveles altos (Gráfica 4). Aún después de ocho meses de haber terminado el taller sus niveles se mantuvieron cercanos a un nivel de 4.

En los elementos de autoestima en donde tuvieron mayor progreso fueron: Programa de ejercicios físicos (C), aptitudes sociales e interpersonales (E), toma de decisiones (G), asumir riesgos y superar miedos (H), entrenamiento para hablar en público (K) en el equilibrio de la vida laboral y social (M), y en aptitudes de negociación (O).

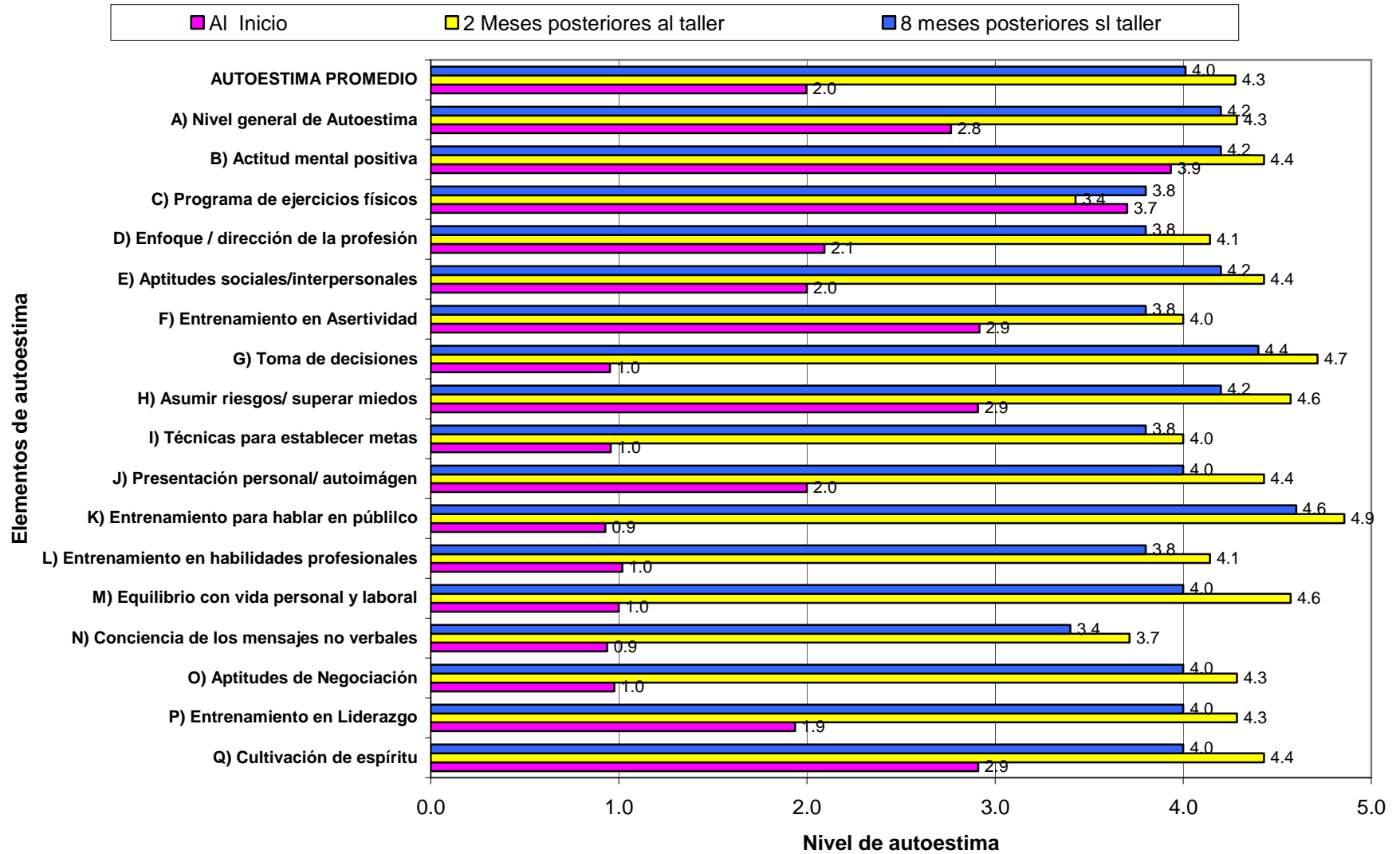
Sin embargo en los elementos en donde hubo un bajo progreso fueron: Técnicas de Asertividad (F) y técnicas para establecer metas (I). Lo que nos puede indicar que el grupo en la parte social necesita tener más práctica en ser asertivos con sus familias y en lo social. Así mismo en establecer metas personales.

Lo que muestra esta gráfica 4 es que el grupo en general se siente con mayor autoestima cuando esta cerca de la familia y tienen en donde y con quienes compartir sus habilidades.

**Comparativo vida social, familiar y comunitaria Gráfica 4**



**Comparativo vida laboral Gráfica 5**



Como se puede observar en la grafica 5 de la vida laboral, el promedio al inicio del taller era por debajo de la media, logrando, al finalizar el taller, un incremento considerable a 4.3 y manteniéndose cercano a éste a ocho meses de haber finalizado el taller.

De lo elementos de autoestima en la parte laboral que tuvieron un mayor crecimiento fueron:

Enfoque y dirección de la profesión (D), aptitudes interpersonales y profesionales (E), Asertividad (F), toma de decisiones (G), asumir riesgos y superar miedos (H), técnicas para establecer metas (I), presentación personal y auto imagen (J), entrenamiento en hablar en público (K), habilidades profesionales (L), equilibrio con la vida personal y laboral (M), conciencia de los mensajes no verbales (N), aptitudes de negociación (O), liderazgo (P).

Estos puntos podemos corroborar que efectivamente han subido de acuerdo a las entrevistas que se mencionaron anteriormente en la sección de resultados. Las actividades grupales han contribuido a que los integrantes del grupo se sientan cada vez más seguros de si mismos en los ámbitos en los que se desenvuelven.

El elemento que se mantuvo sin cambio fue actitud mental positiva (B).

De lo que podemos observar de estas dos gráficas podemos concluir lo siguiente:

Que el taller de autoestima mantuvo el hilo conductor que partió de las etapas del desarrollo humano, la comunicación intrapersonal e interpersonal y un mayor autoconocimiento de los participantes, llevó a que se respetaran a sí mismos y a los demás, a que tuvieran una dirección en su vida personal y profesional que se concretó en metas a corto y mediano plazo, que se sintieran más a gusto consigo mismos, respetando la individualidad y diferencias de los otros y enriqueciendo su trabajo grupal, dando como resultado una autoestima bien sustentada, especialmente si estos logros son compartidos y celebrados dentro del círculo familiar y/o social.

Los resultados de este taller son importantes que sean revisados con los resultados de los otros tres talleres complementarios que se dieron en el módulo de desarrollo humano, ya que tanto el taller de comunicación, liderazgo y promotores comunitarios también tuvieron su nivel de influencia.



## **IX LIMITACIONES Y SUGERENCIAS**

Debido a que este es un trabajo específico para el grupo de Tequio y el alcance de cuatro sesiones era muy ambicioso se corría el riesgo de que durante algunos ejercicios se tocaran aspectos de experiencias y heridas profundas, viéndonos limitados a que en una sesión fueran poco factibles de sanar y resolver. Como ejemplo tenemos los tres casos que en la tercera sesión hicieron catarsis.

Sugiero que en otros talleres de este tipo se cuente con directorios de instituciones o centros de ayuda psicológica, grupos auto-gestores y de apoyo, bolsas de trabajo, etc., para poder canalizar a los integrantes del grupo de acuerdo a sus necesidades y que pueda darles continuidad, apoyo y seguimiento a todas aquellas personas que sigan interesadas en su desarrollo y sanación emocional.

## **X EXPERIENCIA PERSONAL**

Este taller representó para mí un gran reto personal, ya que era como armar un rompecabezas con toda la información leída y recopilada por muchos años. El simple hecho de poder dar el taller era ponerme una meta y reforzar mi propia autoestima. El poderle dar sentido y tener un hilo conductor y conector en el taller era fundamental para que no se viera incongruente y sin foco. También el poder cubrir las expectativas del grupo en cuanto a “recuperar” su autoestima en un taller de 25 horas lo percibía un tanto ambicioso. Sin embargo el que pudiera tener un objetivo claro fue fundamental. Era importante que al final del taller todos tuvieran un inventario de sus habilidades, sus fortalezas y sus puntos de mejora como así, también que pudieran identificar en que momento de su vida habían “perdido” su propia valía. Esto me inspiró para poder acompañar al grupo durante el taller.

Aprendí junto con ellos a establecer límites. Creo que fue uno de los ejercicios más difíciles durante el taller. Cuando armé el taller y decidí poner el ejercicio no había hecho conciencia de que a mí también me cuesta trabajo poner límites para que las personas no “abusen” de mí. Este ejercicio lo hicimos en conjunto y todos aprendimos al mismo tiempo.

También aprendí que todos hemos pasado por algún tipo de evento que nos marca en nuestras vidas y que no importa en que estrato social nos encontremos de alguna o de otra forma el evento nos hace ser las personas que somos y que siempre hay un acto de amor de alguna persona cercana que nos hace reaccionar ante la vida y cambiar la sombra por la luz. Que la autoestima tiene que ver con el auténtico amor hacia nosotros mismos y hacia la vida misma.

Finalmente aprendí de todo el grupo, ya que con su sencillez y humildad se fueron abriendo a la experiencia del taller y depositaron toda la confianza en mí para compartir desde su corazón sus experiencias de vida, que al final resultaron lecciones de vida enriquecedoras para todos.

## BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez Moreno, L. (2006). *La Responsabilidad Social en la UIA*, Coordinación de Responsabilidad Social Institucional, Universidad Iberoamericana, Mexico D.F.
- Baumeister, R. F.; DeWall, C. N.; Ciarocco, N. J.; Twenge, J. M. (2005). Social Exclusion Impairs Self-Regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 88(4), 589-604.
- Beattie, M. (1998). *Codependents' guide to the twelve steps*. New York: Fireside
- Branden, N. (1994). *El poder de la autoestima. Como potencial este importante recurso psicológico*. México: Paidós
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós
- Buzan, T. & Buzan, B. (1996). *El libro de los mapas mentales. Cómo utilizar al máximo las capacidades de la mente*. Barcelona: Urano
- Castro, G. (2000). *Taller Viviendo un nuevo año*. México DF
- De Cremer, D.; Leonardelli, G. J. (2003). Cooperation in social dilemmas and the need to belong: The moderating effect of group size. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. 7(2). 168-174.
- Downie, M.; Mageau, G. A.; Koestner, R.; Liodden, T. (2006) On the risk of being a cultural chameleon: Variations in collective self-esteem across social interactions. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*. 12(3), 527-540.
- Fisher, R. (2006). *El caballero de la armadura oxidada*. Barcelona: Obelisco
- Gable, S. L.; Reis, H. T.; Impett, E. A.; Asher, E. R. (2004). What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events. *Journal of Personality and Social Psychology*. 87(2), 228-245.
- Jason, L. A. (2006). Benefits and Challenges of Generating Community Participation. *Professional Psychology: Research and Practice*. 37(2), 132-139.
- King, K. R. (2005). Why Is Discrimination Stressful? The Mediating Role of Cognitive Appraisal. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*. 11(3), 202-212.
- Mellody, P. & Wells Millar, A. & Millar, J. K. (1989). *Facing codependence. What it is. Where it comes from. How it sabotages our lives*. New York: Harper Collins.
- Miville, M. L.; Constantine, M. G. (2006). Sociocultural predictors of psychological help-seeking attitudes and behavior among Mexican American college students. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*. 12(3). 420-432.

- Morales, L. (2005). *Capacitación y desarrollo integral del supervisor, Módulo quinto Motivación de logro y autoestima*. México DF
- Myss, C. (1996). *Anatomy of the spirit*. New York: Three River Press
- Nhat Hanh, T. (1996). *Cultivating the mind of love. The practice of looking deeply in the Mahayana Buddhist tradition*. Berkley: Parallax Press
- O'Connor, J. & Seymour, J. (1995). *Introducción a la PNL*. Barcelona: Urano
- Papalia, D. E. & Wendkos Olds, R. (1997). *Desarrollo Humano*. México: McGraw Hill Interamericana S.A
- Pinel, E. C.; Long, A. E.; Landau, M. J.; Alexander, K.; Pyszczynski, T. (2006) Seeing I to I: A Pathway to Interpersonal Connectedness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 90(2), 243-257
- Poletti, R. & Dobbs, B. (2005). *La autoestima. Un bien esencial*. México: Lumen
- Raphael, L. & Kaufman, G. & Espeland, P. (2006). *Poder personal y autoestima. Aprende a defenderte*. México: Pax México
- Sarason, I. G. & Sarason, B. R. (1996). *Psicología Anormal. El problema de la conducta inadaptada*. México: Prentice Hall Hispanoamericana S.A
- Suzuki-Crumly, J.; Hyers, L. L. (2004). The Relationship Among Ethnic Identity, Psychological Well-Being, and Intergroup Competence: An Investigation of Two Biracial Groups. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*. 10(2), 137-150.
- Tolle, E. (2006). *El Poder del ahora. Un camino hacia la realización espiritual*. Colombia: Norma
- Trautwein, U.; Lüdtke, O.; Köller, O.; Baumert, J., (2006) Self-Esteem, Academic Self-Concept, and Achievement: How the Learning Environment Moderates the Dynamics of Self-Concept. *Journal of Personality and Social Psychology*. 90(2), 334-349.
- van Dick, R.; Wagner, U.; Pettigrew, T. F.; Christ, O.; Wolf, C.; Petzel, T.; Castro, V. S.; Jackson, J. S. (2004) Role of Perceived Importance in Intergroup Contact. *Journal of Personality and Social Psychology*. 87(2). 211-227.
- Vignoles, V. L.; Regalia, C.; Manzi, C.; Gollledge, J.; Scabini, E. (2006) Beyond Self-Esteem: Influence of Multiple Motives on Identity Construction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 90(2), 308-333

Wood, J. V.; Heimpel, S. A.; Newby-Clark, I. R.; Ross, M. (2005). Michael Snatching DeFéat From the Jaws of Victory: Self-Esteem Differences in the Experience and Anticipation of Success. *Journal of Personality and Social Psychology*. 89(5). 764-780.