

**PROGRAMA VISION HUMANA PARA EL DESARROLLO DE LA
AUTOESTIMA EN JOVENES EMBARAZADAS Y LACTANTES ENTRE
LOS 16 Y 20 AÑOS DE EDAD, QUE ASISTEN A LA FUNDACION GOTAS
DE AMOR**

ROSANA E. ACUÑA V.

LINDA HERNANDEZ

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANA
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
CARTAGENA DE INDICAS, D.T**

2005

**PROGRAMA VISION HUMANA PARA EL DESARROLLO DE LA
AUTOESTIMA EN JOVENES EMBARAZADAS Y LACTANTES ENTRE
LOS 16 Y 20 AÑOS DE EDAD, QUE ASISTEN A LA FUNDACION GOTAS
DE AMOR**

ROSANA E. ACUÑA V.

LINDA HERNANDEZ

Practica Social Para Obtener El Titulo De Psicólogo.

TUTORA

ELIANA RAMIREZ

PSICOLOGA

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANA
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
CARTAGENA DE INDICAS, D.T**

2005

NOTA DE ACEPTACIÓN

JURADO 1

JURADO 2

Cartagena de Indias, D.T., Diciembre 5 de 2005

ARTICULO 105

“La Universidad Tecnológica de Bolívar, se reserva el derecho de propiedad de todos los trabajos de grado aprobados, y no pueden ser explotados comercialmente sin autorización.”

DEDICATORIA

A Dios:

Por mostrarme el camino correcto y guiarme durante el proceso de búsqueda de mis metas personales, familiares y profesionales.

A mis Padres y Hermanos:

Por ser el pilar de mi vida y de mis proyectos, el apoyo en los momentos difíciles y los jueces que con amor me hacen cada día una mejor persona.

A linda Hernández:

Por ser mi compañera y amiga durante la realización de nuestro trabajo y después de este. A ti te deseo lo mejor de mundo.

ROSANA ACUÑA VALDELAMAR

AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar los más sinceros agradecimientos a las siguientes personas:

A:

Eliana Ramírez, psicóloga que actuó de tutora del trabajo de grado; a Octavio Salazar, quien se desempeñó como verificador metodológico en investigación; a la señora Elsa de Valiente, directora de la Fundación Gotas de amor, y en general a todas las personas quienes incondicionalmente brindaron su apoyo e información para el logro de los objetivos de investigación.

LISTA DE TABLAS

	Pág.
TABLA A.	
Impactos esperados a partir del uso de los resultados	49
TABLA 1.	
Diferencias entre las puntuaciones pretest – postest en la muestra de madres adolescentes de la Fundación “Gotas de Amor”.	53
TABLA 2.	
Categorización deductiva – inductiva de la información sobre autoestima en el grupo de adolescentes embarazadas	62
TABLA 3.	
Apropiación social del conocimiento.....	99

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
FIGURA 1.	
Diferencias en las puntuaciones obtenidas en el pretest y el postest.....	54
FIGURA 2.	
Porcentaje de clasificación de la autoestima en la muestra de adolescentes en el pretest.....	58
FIGURA 3.	
Porcentaje de clasificación de la autoestima en la muestra de adolescentes en el postest.....	59

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1.	
Cuestionario Para Evaluar La Autoestima En Madres Adolescentes.....	122
ANEXO 2.	132
Programa De Desarrollo De La Autoestima En Madres Adolescentes.....	
ANEXO 3.	
Programa Integral de formación para adolescentes embarazadas.	181

CONTENIDO

	Pág.
RESUMEN	2
MARCO TEORICO	3
Formulación Del Problema.....	35
Hipótesis De Investigación.....	36
Hipótesis Nula.....	36
Variable.....	36
Variable Independiente.....	36
Variable Dependiente.....	36
Definición Conceptual De La Variable Independiente.....	36
Definición Operacional De La Variable Independiente.....	37
Definición Conceptual De La Variable Dependiente.....	37
Definición Operacional De La Variable Dependiente.....	38
Control De Variable.....	38
Objetivos.....	42
Objetivo General.....	42
Objetivos Específicos.....	42
Método.....	44
Diseño.....	44
Participante.....	44
Instrumento.....	44
Procedimiento.....	46

IMPACTO ESPERADO	49
Impacto Ambiental.....	50
RESULTADOS	52
DISCUSION	93
CONCLUSIONES	100
CRONOGRAMA	104
RECOMENDACIONES	105
REFERENCIAS	112
ANEXOS	114

Resumen

Para establecer la influencia del Programa Visión Humana para el desarrollo de la Autoestima en la autoestima de un grupo de madres jóvenes embarazadas y lactantes entre los 16 y 20 años de edad, que asisten a la Fundación Gotas de Amor, se utilizó un diseño cuasi-experimental con medidas pretest y posttest con un sólo grupo. El instrumento fue un Cuestionario de Autoestima de 25 preguntas. Las evaluaciones se realizaron de forma individual y en el tiempo estipulado. Se planteó una hipótesis de investigación y otra nula para determinar las diferencias significativas en ambas aplicaciones. Los resultados mostraron la existencia de diferencias en posniveles de autoestima baja de un 33% de las participantes y en autoestima alta en un 67%. Así mismo, se observaron deficiencias en las categorías de la autoestima como son autoconcepto, autoconocimiento, autonomía, autocontrol, autoimagen y autoeficiencia. También, se encontraron diferencias significativas en un 0.01 de acuerdo a la Prueba t de Student para muestras emparejadas con un valor t de 2,46368 con 28 grados de libertad, lo que permite concluir que casi el total de las jóvenes experimentan en la actualidad comportamientos esperados y que están relacionados con su forma de verse, de vestirse, su presentación como personas, sus sentimientos y emociones expresadas con sus compañeras y, también en mejorar las relaciones con sus familias y adquirir un sentido de compromiso consigo mismas. Se recomienda que para continuar con el trabajo que se ha venido realizando, se promulguen el desarrollo de habilidades en cada persona, donde los valores y la moral deben trabajar en conjunto con los esquemas de personalidad para conseguir cambios trascendentales en la autoestima, ya que esta no se puede modificar sólo con una intervención.

Palabras Claves: autoestima, autoconcepto, autoconocimiento, autonomía, autocontrol, autoimagen y autoeficiencia.

**PROGRAMA VISION HUMANA PARA EL DESARROLLO DE LA
AUTOESTIMA EN JOVENES EMBARAZADAS Y LACTANTES ENTRE
LOS 16 Y 20 AÑOS DE EDAD, QUE ASISTEN A LA FUNDACION GOTAS
DE AMOR**

Psicológicamente la adolescencia se caracteriza por una serie de cambios en los planos intelectual, emocional y social, conjuntamente con las transformaciones corporales propias de este período. El pensamiento desarrollado en esta edad se vuelve más flexible, puede manejar un mayor número de operaciones mentales, comprender y aceptar una gama más amplia de situaciones sociales y teorizar sobre aquellas que no son comprendidas en forma directa; en este periodo inicia el empleo de la lógica formal para solucionar problemas, el pensamiento adopta el método hipotético - deductivo, se suele planificar y elaborar proyectos a largo plazo, y las operaciones mentales incluyen conceptos abstractos, los cuales permiten desligar al pensamiento de la realidad perceptible (Papalia, 1998)

Como se menciona en el párrafo anterior durante la adolescencia las personas atraviesan por muchos cambios y entre los cambios emocionales, según Maldonado (1993) se encuentra que los adolescentes deben enfrentarse a conflictos de la primera infancia, los cuales no han sido totalmente resueltos entre ellos, la búsqueda de la propia identidad y el concepto de sí mismos, la aparición de la genitalidad como posibilidad real de procreación, la necesidad de identificación es entonces el tema central de la adolescencia. La desubicación temporal y el ansia de satisfacción de las necesidades es apremiante; y la ideación de ser omnipotente son unas mas

de las múltiples emociones que se manifiestan en esta etapa. En lo referente al contacto con el medio social asegura que son críticos activos de las normas o valores familiares, especialmente aquellos provenientes de los padres. Por extensión se cuestiona también la autoridad y la disciplina externa.

Como todos los otros momentos de desarrollo humano, la adolescencia es una etapa de cambios. El tema central de la adolescencia es la de la identidad, el de llegar a saber quiénes son, cuales son las creencias y los valores, qué es lo que se quiere realizar en la vida y obtener de ella. Es claro que durante el transcurso de la adolescencia se atraviesa por un mundo nuevo que se descubre día a día y para muchos(as) no es fácil afrontarlo, por tanto numerosos jóvenes afirman que tienen tantos problemas que no pueden salir adelante y lograr colocar sus vidas al nivel en el que desearían tenerla. Es por eso que en la medida en que se hacen cambios positivos o negativos los jóvenes inician un proceso de autovaloración y cuanto mayor sea ésta, mayor es el convencimiento de que merece la pena luchar para vivir mejor y para ser más felices. Siendo así, la autovaloración puede verse como una necesidad básica y un requisito para la salud mental y el bienestar. Es indudable que en esta etapa de la vida la valoración es poco estable y se encuentra asociada a factores internos o externos, es entonces cuando es imprescindible hacer alusión a la Autoestima (Giddens, 1996)

Es cierto que durante la adolescencia no todos cuentan con las mismas oportunidades, el mismo nivel de Autoestima, la misma preparación

intelectual ni la misma base económica. Sin embargo es factible persuadir que se tiende a engrandecer las dificultades, a convertirlas en los propios verdugos y a disminuir y subestimar la propia capacidad para resolverlas y avanzar creativamente (Miceli, 2000)

Toda persona tiene en su interior sentimientos, que según su personalidad puede manifestarlos de diferentes maneras. Muchas veces estas manifestaciones dependen de otros factores, según el lugar físico, sentimental y emocional, éstos pueden influir positiva o negativamente en la formación de la persona, es decir en la Autoestima (Miceli, 2000)

No obstante a nivel personal son muchas las dificultades que deben enfrentar los jóvenes, y entre ellas esta el desconocimiento de la realidad, pues es característico de este espacio en la vida, ser vulnerables al mundo y así mismo, es por eso que actualmente el/la adolescente se enfrenta a muchas dificultades entre las que se cuentan: las drogas, abusos sexuales, delincuencia, sexualidad temprana y el embarazo y la paternidad a temprana edad (Organización Mundial de la Salud, 1998)

Haciendo mención al embarazo en la adolescencia se puede decir que en Colombia las y los adolescentes de Colombia son sexualmente activos por factores como la maduración sexual temprana, la influencia de los medios de comunicación, la ausencia de una adecuada educación sexual, el desempleo y otros. Actualmente el porcentaje de mujeres de 15 a 19 años que ha tenido relaciones sexuales es de 29.6 %, o sea que una de cada tres mujeres ha tenido relaciones sexuales en la adolescencia” (Profamilia, 1995).

Los embarazos tempranos forman parte del patrón cultural de algunas regiones y grupos sociales, pero tanto en las grandes y pequeñas ciudades los embarazos tempranos son generalmente no deseados y se dan en parejas que no han iniciado una vida en común, que tienen unión consensual o uniones frágiles que terminan con el abandono de la madre y sus hijos(as). Muchos de estos embarazos terminan en abortos practicados por personas empíricas y en condiciones sanitarias inadecuadas, viéndose de esta manera que la población juvenil se ve abocada a grandes riesgos en su salud sexual y reproductiva: *“Desafortunadamente la actividad sexual de los y las adolescentes no va aparejada con información y educación científica y oportuna en temas de sexualidad y salud reproductiva y en los derechos y responsabilidades correlativos, a los cuales se suma la inexistencia o insuficiencia de servicios de calidad, adecuados para las y los adolescentes y accesibles a todos-as ellos y ellas”* (Posada, 2000)

A más de uniones consensuales inestables, formación de familias precoces, contagio de Enfermedades de Transmisión Sexual incluido el VIH/SIDA, aumento del riesgo de violencia en la vida de pareja y baja utilización de la anticoncepción (sólo el 11% del total, utiliza algún método. Profamilia ENDS/95), se presenta el embarazo adolescente como un problema individual y social, pues corresponde a embarazos no deseados o precoces: “Las estadísticas muestran que, si bien las tasas de fecundidad general en el país han disminuido, esta disminución no se ha dado en la misma proporción entre las adolescentes. Por el contrario, una proporción creciente de nacimientos está ocurriendo entre este grupo, razón por la cual

el parto normal pasó de ser en 1992 la segunda causa del egreso hospitalario de adolescentes, a ser la primera en 1994. Y de 1990-1995, la tasa de fecundidad pasó de 70 a 89 nacimientos por cada mil mujeres de 15-19 años, con incrementos de 19% en las jóvenes urbanas y de 47% en las del campo. Para 1995, el 36% de las mujeres de 20-24 años había tenido su primer hijo(a) durante la adolescencia, proporción superior a la encontrada cinco años antes". Las causas del embarazo temprano están ligadas a la falta de educación sexual, pero también a otras, relacionadas con las condiciones socio-económicas, de género, edad, etnia, religión, capacidad (minusvalías), expectativas de vida y oportunidades diferentes de desarrollo personal. La mayor parte de los embarazos y nacimientos en madres adolescentes, ocurren entre mujeres pobres, con bajos niveles de educación y pocas oportunidades laborales. Es frecuente, en los sectores pobres de la población, golpeados además por la violencia política y barrial, encontrar adolescentes que llegan a un embarazo por razones lejanas a una opción verdaderamente libre y responsables, como las siguientes: violación o incesto, privación afectiva y maltrato por parte de su familia (por tener alguien que las quiera), presión por parte de su pareja, pobreza (tener un hijo como manera de sobrevivir con lo que su padre aportaría, temor de perder a su pareja, dejar al azar el quedar o no embarazada, dejar a su pareja la decisión de usar o no la anticoncepción, mal uso o abandono del método anticonceptivo (sin estar planeando un embarazo), obtener status y reconocimiento entre sus pares, sentirse realizada como mujer. Es posible afirmar que para una gran parte de las adolescentes el embarazo no es una

opción sino una falta de opciones. No queda duda de que los roles y estereotipos sexistas continúan, entonces, el mandato de la maternidad como máxima realización femenina, mandato que las adolescentes siguen sin mayor cuestionamiento. (Cerfami, 1998).

Por otra parte sumado a los ya mencionados cambios del adolescente, las jóvenes al estar en estado de embarazo enfrentan cambios bruscos, en los que se ve afectada su salud mental, física y emocional, entre estos se pueden mencionar: **1. Sobrecarga:** Asumir en solitario las funciones parentales, las tareas domésticas, las responsabilidades en la educación. Generalmente esta sobrecarga de tareas las condena a la ausencia de vida personal. La presión de la familia de origen contribuye a empeorar esta situación, en la que frecuentemente se sienten desbordadas.

2. Soledad: La situación anterior les impide dedicar un tiempo a la vida personal y social y contribuye al aislamiento y genera sentimientos de soledad, de abandono. Además, uno de los temores principales de muchas madres solteras es que nadie las quiera con un hijo, que no les sea posible rehacer su vida afectiva en pareja

3. Dependencia: Cuanto más jóvenes, y más si son madres adolescentes inmaduras asumiendo responsabilidades enormes, la familia de origen suele tomar las riendas de la situación y poner las normas. La autoridad la tienen los abuelos. El niño, hasta que nace, no es de nadie. Después, es de todos menos de su madre. Actualmente, los padres no las echan de casa, pero ellas aguantan el maltrato y la humillación de quien les proporciona un lugar donde vivir y los medios para subsistir. Se convierten en las “chachas” y las

casan lo más rápidamente posible, con lo cual su vida se convierte en una vorágine de acontecimientos en los que se ven implicadas sin decidir nunca por sí mismas.

4. Estigmatización: La sociedad actual no rechaza como antaño a la madre soltera de forma explícita, como pecadora o inmoral, pero muchas madres solteras perciben un rechazo encubierto, debido a su estigmatización como incultas y analfabetas; no se las tiene en cuenta en ningún sitio ni se respetan sus derechos a nivel familiar y social. Sistemáticamente perciben este rechazo cuando tratan de negociar con las instituciones y se sienten excluidas de las reuniones, en las que los políticos se dirigen exclusivamente a los profesionales, dejándolas a un lado.

5. Desempleo: Ser mujer y tener cargas familiares constituyen dos de las mayores dificultades para conseguir un empleo actualmente en nuestro país. Las madres solteras tienen la necesidad de trabajar para poder subsistir, siendo la única fuente de ingresos de su familia, pero también tienen los mayores problemas para la conciliación de la vida familiar y laboral por estar solas en la crianza de los hijos.

6. Riesgo de exclusión social: Consideramos que todos estos factores que acabamos de mencionar conllevan un mayor riesgo de exclusión social: mayor necesidad de apoyo económico, de empleo, de vivienda, de corresponsabilización en tareas familiares, de los servicios de apoyo familiar, de cultura y de educación.

7. Baja autoestima: Una serie de acontecimientos influyen negativamente en la autoestima de las madres solteras: los cambios físicos que se derivan del

embarazo, el aislamiento de su grupo de iguales, el abandono de los estudios para cuidar del bebé, la infructuosa búsqueda de empleo sin preparación ni experiencia, la vida bajo las normas de la familia de origen que les impide tomar sus propias decisiones, la culpabilidad por haberse quedado embarazadas, la pérdida de todas las actividades gratificantes y la preponderancia de las actividades obligatorias. (Duncan, 2000)

En Colombia se han realizado algunos estudios encaminados al establecimiento de causas concretas de embarazo en adolescentes, actividades de prevención y salud, entre otras y a partir de estas se puede mencionar que estadísticamente el 15% de las adolescentes (15 a 19 años), ya han sido madres y 4% están embarazadas de su primer hijo, para un total de 19% que han estado embarazadas o ya han tenido partos, en comparación con 17% en la encuesta de 1995, lo cual estaría mostrando un ligero aumento en la fecundidad adolescente. Una de cada 5 de las adolescentes de 17 años ha estado alguna vez embarazada y una de cada 3 entre las adolescentes de 19 años. El porcentaje de adolescentes que están embarazadas o ya son madres, aumenta, con relación a 1995, en las subregiones Atlántico-Bolívar Norte, Antioquia (departamento), Medellín (ciudad capital), Tolima-Huila-Caquetá, Valle, Litoral Pacífico y Cali (EDNs, 2.000).

Según datos brindados por Profamilia (1999), en la ciudad de Cartagena los pre-diagnósticos adelantados con esta población de mujeres adolescentes de estratos 1, 2 y 3 muestran algunos agravantes a la situación dado que: a) Están en situación de pobreza.

- b) Sufren desnutrición y su salud es precaria.
- c) Viven en ambientes de violencia social y familiar aguda.
- d) Están sufriendo violencia sexual.
- e) Presentan altos grados de analfabetismo total y funcional.
- f) Deben salir a la calle a sobrevivir con el trabajo informal de las ventas callejeras pasan fácilmente a la prostitución.
- g) Son agredidas físicamente en todos los ambientes: la calle, el barrio, la familia.
- h) Están en riesgo continuo de adicciones y delincuencia.
- i) Tienen muy bajos niveles de autoestima.

Este ultimo pero no menos importante agravante para las adolescentes embarazadas es el principal objetivo de intervención en este proyecto, por tanto a continuación se desglosaran todos los aspectos que están directamente relacionados con el tener un buen nivel de autoestima y todos aquellos que pueden llevar a la disminución de la misma.

La autoestima es una cuestión de gran importancia al hablar de juventud, pues es una etapa como ya se dijo anteriormente, en la cual se inicia un periodo de cambio personal y social, desarrollándose en el individuo actitudes positivas o negativas según la propia experiencia. Además, el interés específico se fundamenta en que es un tema en el cual se tiene escaso conocimiento. Para ello, se debe conocer lo que se entiende por "autoestima" (Miceli, 2000).

La autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar

los desafíos de la vida y de su derecho a ser feliz. La autoestima básicamente es un estado mental, es el sentimiento o concepto valorativo (positivo o negativo) de nuestro ser, la cual se aprende, cambia y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizando durante nuestra vida (McKay, 2001).

Una buena autoestima es el motor que desencadenará asertividad en las funciones afectivas y sociales, la cual va a permitir que se obtenga como resultado: agrado, satisfacción, gusto y amor por lo propio. A su vez, estas últimas sensaciones generarán una retroalimentación que recaerá nuevamente sobre la construcción de la autoestima positiva que se ha generado, aumentando de esta manera su potencial también positivo. Incluso, y gracias a esto, podrá ser el mismo individuo quien mejore luego sus resultados como desafío propio y para una mayor satisfacción personal (Keenan, 2000).

Al hablar de autoestima se hace indispensable mencionar cinco aspectos importantes: a) *El Autoconcepto*, definido como una serie de creencias de nosotros mismos, que se manifiestan en nuestra conducta. Comprende lo que somos, lo que pensamos y lo que hacemos en la vida diaria, individual, familiar, laboral y social; En nuestro autoconcepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: la variación de uno, afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema); b) *El autoconocimiento* que tenga la persona de sí, es decir, del conjunto de

datos que tiene la persona con respecto de su ser y sobre lo que no se aplica un juicio de valor; es conocerse a si mismo; es identificar las características positivas y negativas, necesidades y limitaciones; es identificar y entender los sentimientos generados por las propias actuaciones y por los del mundo circundante; es conocer su papel en los grupos y en la sociedad en que se desenvuelve

c) *La autonomía*: tiene que ver con la independencia para pensar, decidir y actuar; con moverse en la existencia de acuerdo con las propias creencias, criterios convicciones, en vez de cómo seguimiento del ritmo de quienes nos rodean. No se puede vivir para complacer expectativas de amigos, parientes o ideologías prestadas, mientras algo dentro de nosotros grita su desacuerdo y pide un cambio de dirección. El autoestimado busca y logra escucharse, conocerse, dirigirse y pelear sus propias batallas confiado en que tarde o temprano las ganará. No se recuesta en la aprobación, sino que mira hacia el interior donde laten sus auténticas necesidades, sin desdeñar lo que el mundo puede ofrecerle;

d) *El autocontrol*: es la capacidad que nos permite controlar a nosotros mismos nuestras emociones y no que estas nos controlen a nosotros, sacándonos la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de nuestra vida,

e) *La Autoimagen*: es la consciencia de de lo que somos y lo que quisiéramos ser, contiene una especie de contabilidad, experiencias vividas, listas de resultados, compendio de diagnósticos y evaluaciones que resumimos con una palabra que lo comprende todo: Yo

y f) *La autoeficacia*: es la “opinión afectiva” que se tiene sobre la posibilidad de alcanzar

determinados resultados, es decir, la confianza de alcanzar las metas exitosamente.

Los niveles de autoestima pueden ser altos o bajos, y consecuentemente cada uno incidirá en nuestra calidad de vida. A partir de lo mencionado en el párrafo anterior es importante entonces resaltar las características de tener una buena o mala autoestima. No se habla de una alta autoestima, sino del narcisismo o de una buena autoestima. El narcisismo es el amor excesivo hacia la misma persona o de algo hecho por la misma; por eso se dice que una persona es narcisista, cuando está "*enamorada de sí misma*", es decir de lo que piensa, de lo que hace, de cómo es, de cómo se viste, etc., pero no del propio ser, sino de la imagen del yo (Barroso, 1998, citado por Sheeman, 2000).

En relación al narcisismo hay que tener en cuenta dos elementos, uno la imagen, que es como se ve exteriormente la persona y la otra es el amor, que es el amor excesivo de la persona, hacia sí mismo. La representación del narcisismo en la juventud son simplemente las palabras e imágenes que les transmitieron sus padres, por eso se dice que los padres tienden a atribuirles a los hijos todas las afecciones y se niegan o se olvidan todos sus supuestos defectos. Alguien con una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si "pidiera perdón por existir", no cree que está molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarse la culpa "por ocasionar molestias".

Una persona con características de autoestima positiva cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesta a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada (Sheeman, 2000).

Esta persona es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros les parece mal lo que haya hecho. Además, no emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.

Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.

Así mismo, considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica. Una persona así, da por entendido que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia. No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente (Sheeman, 2000).

Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y que está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.

Otra característica de la autoestima positiva, es que las personas que la poseen son capaces de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar,

descansar, caminar, estar con amigos, etc. Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

Además manifiestan altos niveles de autoeficacia el cual se define como la “opinión afectiva” que se tiene sobre la posibilidad de alcanzar determinados resultados, es decir, la confianza de alcanzar las metas exitosamente. Las causas más comunes para que la autoeficacia baje son: ver las cosas como incontrolables, creer que la propia conducta está regulada mas por factores externos que por uno mismo y utilizar un estilo atribucional donde siempre se es responsable de lo malo y nunca de lo bueno. Y a esto se le puede agregar una cuarta causa ambiental: una historia de fracasos (Sheeman, 2000).

Con el tiempo se genera un autoesquema de desconfianza e inseguridad, por el cual se comienza a anticipar que el éxito es imposible y a evitar las situaciones de reto, así la persona hará de la evitación un estilo de vida. Es así como, algunas estrategias que permiten pelear contra la baja autoeficacia o conservarla en un punto adecuado, según Barroso (1998) citado por Sheeman, 2000, incluyen: 1. Eliminar el “No soy capaz”: Eliminar de el repertorio verbal esta frase, cada vez que se repite se confirma la inseguridad y las consecuencias psicológicas son tan contraproducentes como cuando lo dicen otras personas.

2. No ser pesimista: Las personas con baja autoeficacia anticipan el futuro negativamente, las profecías negativas suelen convertirse en realidad, porque las mismas personas se encargan de que se cumplan.
3. No ser fatalistas: Ser el arquitecto del propio futuro, se construye el destino. Por lo tanto se tiene el poder de modificar muchas cosas. El pasado ya pasó y si se cambia en el aquí y en el ahora, se contribuirá de manera significativa al destino.
4. Tratar de ser realista: Ser objetivo en los éxitos y fracasos. Responsabilizarse con lo que realmente se ha tenido que ver. Aceptar los éxitos; sería injusto desconocer los logros. Pero también aceptar la cuota de responsabilidad en los fracasos.
5. No recordar lo malo: La visión negativa de se mismo se alimenta principalmente de los recuerdos. Durante algunos momentos al día debe intentarse activar la memoria positiva. Escribir y anotar los éxitos pasados. Tratar de mantenerlos activos y presentes. Aprender a revivir el pasado en sus aspectos agradables y disfrutar del recuerdo positivo.
6. Revisar las metas: Si la autoeficacia es baja, la persona se subestimara y se adaptara a la supuesta incapacidad que perciben en si mismo. No dejar que el miedo y la inseguridad decidan. Si no hay retos, la resignación estará manejando la vida.
7. Ponerse a prueba y arriesgarse: Los puntos anteriores son condiciones necesarias pero no suficientes para ser autoeficaz. Es fundamental que se animen a dar el paso decisivo: actuar para alcanzar las metas. Recordar, la única forma de confiar en si mismos es ponerse a prueba.

Cuando se sientan cómodos y seguros por los intentos, pasar a una meta mayor. A medida que suban los niveles de la autoexigencia personal, la autoeficacia y la confianza en si mismos se fortalecerá y así se podrá vencer al cuarto jinete que le ayudará a tener un Yo fuerte. El reto en todo caso es encontrar un punto de equilibrio entre la dimensión personal y las distancias adecuadas para quererse a si mismo cómodamente sin sobresaltos ni culpas.

Para que las personas puedan sentirse bien, es necesario que los aspectos de la autoestima comiencen por el amor a sí mismo y progresivamente, pueda desarrollar sentimientos hacia los demás expresados en cinco maneras de querer.

Sin embargo, al hablar de la voluntad se dice que una de las cinco formas de querer podía llamarse *amor de benevolencia*. La benevolencia como actitud moral también es familiar: consiste en prestar asentimiento a lo real, ayudar a los seres a ser ellos mismos. Por ejemplo, si se piensa un poco mas en esa definición, y sobre todo en esa actitud, enseguida se descubrirá que consiste en afirmar al otro en cuanto otro. Esto también puede ser llamado "amor": "amar es querer un bien para otro".

El amor como benevolencia consiste, pues, en afirmar al otro, en querer mas otro, es decir, querer que haya mas otro, que el otro crezca, se desarrolle, y se haga «más grande». Esta forma de amor no refiere al ser amado a las propias necesidades o deseos, sino que lo afirma en sí mismo, en su alteridad. Por eso es el modo de amar más perfecto, porque es desinteresado, busca que haya mas otro. También se puede llamarla *amor-*

dádiva, porque es el amor no egoísta, el que ante todo afirma al ser amado y le da lo que necesita para crecer. Por eso, amar es afirmar al otro (Vallejo, 2002).

No obstante, también existe la inclinación a la propia plenitud, un querer ser más la misma persona. Esto es una forma de amor que se puede llamar *amor-necesidad*, porque se inclina a la propia perfección y desarrollo, se hace tender a dicho fin, inclina a crecer, a ser más. Por eso se puede llamarlo también amor de deseo. Esta forma de amor es el primer uso de la voluntad, que se ha llamado simplemente deseo o apetito racional. Según él, amar es crecer. En cuanto la voluntad asume las tendencias sensibles, en especial el deseo, estas pueden llamarse también *amor*, en el sentido de amor-necesidad o amor natural: «se llama “amor” al principio del movimiento que tiende al fin amado», como se dijo al clasificar los sentimientos y pasiones (Vallejo, 2002).

Hay que decir, sin embargo, que llamar amor al deseo de la propia plenitud, a la inclinación a ser feliz, a la tendencia sensible y a la racional, se puede hacer siempre y cuando éste deseo no se separe del amor de benevolencia, que es la forma genuina y propia de amar de los seres humanos. La razón es la siguiente: el puro deseo supedita lo deseado a uno mismo, es amarse a uno mismo, porque entonces se busca la propia plenitud, y la consiguiente satisfacción, y, por así decir, se alimenta uno con los bienes que desea y llega a poseer. Pero a las personas no se las puede amar simplemente deseándolas, porque entonces las utilizarían para su

propia satisfacción. A las personas hay que amarlas de otra manera: con amor de amistad o benevolencia (Vallejo, 2002).

Luego de plantear cuales son las principales características de una persona con buena autoestima es necesario abordar o hacer mención a una baja autoestima; se puede decir que "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, y aceptará sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede por ahora, su autoestima mejoraría notablemente se dice que todos los seres humanos tienen en el interior, sentimientos no resueltos, aunque no siempre son conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo, el enojo se vuelve contra las mismas personas, dando así lugar a la aparición de la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odio a sí mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos.

Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos; pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicósomáticos (Barroso, 1998 citado por Sheeman, 2000).

La autoestima es importante porque es la manera de auto percibirse y autovalorarse, así como también moldea las vidas de cada sujeto. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede sentirse así basándose en sus propias experiencias, o se lo han hecho sentir así, o por mensajes de confirmación o desconfirmación que son transmitidas por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran (Vallejo, 2002).

Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacando de éstos las virtudes en las que son superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad o un sentido; y se sienten incapaces de otorgárselo. Por ello, sus seres significativos los descalifican y la existencia se reduce a la de un ser casi sin ser. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás.

Entre los comportamientos que ayudan a definir si una persona evidencia baja autoestima están:

1. Capacidad de Autocrítica dura y excesiva que mantiene un estado de insatisfacción consigo mismos.
2. Hipersensibilidad a la crítica, por la que sienten exageradamente atacada/os, herida/os; echar la culpa de los fracasos a los demás o a la situación; cultivar resentimientos tercos contra quienes los critican; Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.

3. Deseo innecesario por complacer, no se atreven a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión del peticionario.
4. Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intentan, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
5. Culpabilidad neurótica, por la que se acusan y se condenan por conductas que no siempre son objetivamente malas, exageran la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamentan indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
6. Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre están a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, es propio del supercrítico a quiénes todo les sienta mal, todo les disgusta, todo les decepciona, nada les satisface.
7. Tendencias defensivas, son negativos generalizados (todo lo ven negro: la vida, el futuro y, sobre todo a sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.
8. Falta de confianza en sí mismos
9. Bajo rendimiento
10. Visión distorsionada de si mismos y de los demás. Una vida personal infeliz.
11. Se sienten impotentes y autodestructivos. Repentinos cambios de humor.
12. Inhibición de la expresión de los sentimientos por miedo a no ser correspondidos.

13. Este tipo de personas se siente descontenta consigo misma, pues se consideran de poco valor e incluso, en casos extremos, se observan sin valor alguno y por lo tanto "no creíble".

14. Manifiestan la necesidad compulsiva de llamar la atención y de aprobación, la necesidad imperiosa de ganar, un temor excesivo a equivocarse. Prefieren decir "no sé".

15. Prefieren ser descritos como flojos y no como tontos.

16. Tienen dificultad para aceptar y valorar a los otros como son: tratan de cambiar a los otros para satisfacer sus necesidades y expectativas a través de ello.

17. La reacción frente a un error particular se transforma en una crítica generalizada a todo lo que son como personas.

18. Algunos pensamientos o sentimientos pueden ser "Lo haré mal. Soy una persona aburrida."

Por otra parte, ciertos autores aseguran que la persona, va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que le incorpora a ésta, los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser contraproducentes. Algunos de los aspectos ya mencionados son incorporados, a la familia, por medio del "modelo" que la sociedad les presenta, y éste es asimilado por todos los grupos sociales. Pero, la personalidad de cada uno, no sólo se forma a través de la familia, sino también, con lo que ésta cree que los demás piensan de ella y con lo que piensa de sí misma, al salir de este ambiente y relacionarse con personas de otro grupo diferente, por ello, es

conveniente conocer la influencia familiar en el desarrollo de la autoestima (Sheeman, 2000).

Lo anterior hace énfasis en que la autoestima, además de aprender a quererse y respetarse, es algo que se construye o reconstruye por dentro y que depende del ambiente familiar, educativo y social en el que se esté y los estímulos que éste brinda.

En casos de violencia familiar, las víctimas y los victimarios poseen muy baja autoestima; ya que por un lado, la víctima es alguien al que maltratan sin que ésta pueda poner límites y no se da cuenta de que está siendo abusada. Por otro lado, los victimarios compensan lo inferior que se sienten, maltratando y abusando, en este caso, de un familiar. Muchas de las heridas emocionales que tiene una persona, producidas en su niñez pueden causar en otros, trastornos psicológicos emocionales y físicos (cáncer, úlceras, hipertensión, trastornos cardíacos y alimentarios, problemas en la piel, depresiones, etc.), produciendo dificultades en la vida de las mismas (conflictos serios en el trabajo, disminución de la energía y de la capacidad creativa, relaciones matrimoniales desastrosas, no poder hacer o conservar amigos, poco entendimiento con las hijas e hijos) (Shibutani, 2001)

Teniendo en cuenta lo anterior, existen padres, madres, docentes o cuidadores que humillan, desprecian, no prestan atención, se burlan o se ríen del niño o niña cuando pide ayuda, bien sea porque siente dolor, o tiene un pequeño accidente o necesita que lo defiendan, también cuando expresan miedo por algo y piden compañía, o cuando se aferra buscando protección, o cuando tiene vergüenza, etc. Estas actitudes se completan con otras

totalmente opuestas, demostrándole al niño que es "querido y bonito" creándole una gran confusión. Pero estas muestras de cariño son aparentes, adjudicándole un rótulo a su identidad, que trae como consecuencia un peso negativo en formación y en el desarrollo de sus capacidades.

En el momento en que la persona afectada es adulta, transmitirá la humillación o el maltrato a personas mas pequeñas o vulnerables. Es una cadena hereditaria de abuso y poder, ya que el desprecio y la vergüenza vivida en la infancia son la fuente de los problemas que afectan en la vida adulta y los causantes de la baja autoestima (Shibutani, 2001)

La principal imagen y mas generalizada forma de violencia es el maltrato emocional. Hay muchas maneras para asustar a un niño y hacerlo sentir culpable e intimidado, sin recurrir a la violencia física. El niño o la niña se atormentan con pensamientos y sentimientos que no pueden comunicar ni compartir con nadie y aprenden a soportar el dolor y el silencio.

En estos casos, la autoestima y la comunicación están muy relacionadas, porque según como se diga algo, el efecto será positivo o negativo, de aprendizaje o de resentimiento, que se transmite desde la infancia hacia el futuro. Por esta razón, se entiende que los padres y madres que dañan la autoestima de sus hijos no siempre lo hacen intencionalmente, ya que ellos fueron educados del mismo modo (Shibutani, 2001)

Cuando los padres quieren que sus hijos reaccionen como ellos desean, suelen comportarse de maneras particulares. Estas maneras pueden ser: a) Los *Mártires*: controlan al niño haciéndolo responsable de su sufrimiento y culpable por todo lo que pueda querer o hacer que no le caiga

bien a estos mártires, a quienes nada les viene bien, y recurre a las quejas, los reproches, las lagrima, las amenazas de que les va a dar una ataque, etcétera y b)Los *Dictadores*: controlan al niño o la niña atemorizándolos cuando hacen algo no autorizado, son estrictos y amenazantes para que obedezcan y todo los enfurece. Condenado de manera inapelable al niño, con burlas, gritos, despliegue de poder y dominación. (Shibutani, 2001)

A veces estos roles (mártir y dictador) se combinan, se alternan y agregan mas confusión a los jóvenes, porque también van acompañados con demandas o manifestaciones de cariño. Y si un hijo llega a quejarse, a llorar o a reclamar por el trato que recibe puede volver a ser juzgado, culpado y descalificado. Estas manifestaciones acerca de la autoestima en los jóvenes, hace que se busque la manera de sanar las heridas dejadas en la infancia. (Acuña, 2005)

A pesar de ser la familia la base de la pirámide del hombre es la sociedad quien cumple una función muy importante para la persona durante el transcurso de su vida, ya que a partir de la cultura de esta, la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidos a sus miembros y determinan o ayudan a formar la personalidad de cada uno, teniendo a esta como modelo social.

Las personas que tienen poca confianza de su capacidad dentro de la sociedad, tienden a buscar roles sometidos y evitan las situaciones que requieren asumir responsabilidades (Keenan, 2000)

En la sociedad, el nivel de autoestima de una persona esta en cierta medida, ligado a lo que hace para ganarse la vida. Por ejemplo: un hombre

puede alcanzar una posición social elevada y tener, no obstante una baja autoestima. Puede tener conciencia de la importancia que tiene, pero aun así considerarse a sí mismo, un ser humano despreciable, indigno de respeto y del afecto de los demás. "Puede experimentar sentimientos crónicos de inferioridad porque no es bien parecido", puede sentir que es físicamente débil o un cobarde, o puede considerarse condenado a causa de su identidad étnica (Keenan, 2000)

Los criterios mediante los cuales, las personas, se evalúan a sí mismas son culturales, por ejemplo los estereotipos. Algunos de estos criterios son: *si eres gordo, flaco; lindo, feo; blanco, negro; rubio, inmaduro, o si se tiene la capacidad para luchar, honestidad, capacidad para soportar el dolor, la astucia para ganar dinero, los modales o la capacidad para manipular a las demás personas.*

Toda persona se ve a sí misma desde el punto de vista de los grupos en que participa y todo aquello que piensen de uno influirá positiva o negativamente en la personalidad o forma de actuar (Acuña, 2005)

Además de la familia y la sociedad en general, ser quienes influyen notoriamente en el hombre, es también la escuela una parte significativa al ser el segundo peldaño de una gran escalera; por eso es fundamental que los padres y maestros o docentes en quienes los padres confíen, sean capaces de transmitir valores claros. Es muy importante que se les enseñe a los niños, el significado de esos valores. Los maestros deben conocer el ambiente y aceptarlo si quieren ayudar a los niños a que vean estos dentro del mismo. En todos los ambientes el niño tiene las mismas necesidades

básicas de amor y seguridad, el derecho de ser una persona de valor y tener la oportunidad de triunfar aún en etapas como la adolescencia y adultez (Papalia, 1998 citado por Tierno, 2001).

Los educadores deben estar conscientes de los distintos ritmos de desarrollo de cada joven, para que el mismo se sienta cómodo con el medio y capacidad de desarrollo de habilidades para afrontar los problemas.

También, se puede decir que los maestros pueden favorecer u obstaculizar el proceso, por el cual la persona puede encontrarse a sí misma. Su comprensión o la ausencia de la misma, pueden favorecer o hacer la personalidad que se desarrolla y está en vías de manifestarse. Es por esto que el educador tiene mucha responsabilidad en este tema tan importante o en esta cuestión del tiempo necesario para que la persona se encuentre a sí misma. Por tal razón, es necesario saber que la mente de cada joven este llena de imágenes. Estas imágenes son de tres dimensiones. En primer lugar, se relaciona con la imagen que tiene de sí mismo; Puede imaginarse a sí mismo como una persona que puede llegar a triunfar en la adolescencia y adultez mayor. Por el contrario, el adolescente puede tener la impresión de ser una persona de “poco valor”, con escasa capacidad y pocas posibilidades de lograr éxitos en algún área de su vida (Tierno, 2001).

El segundo grupo de imágenes se vincula con la opinión que el joven tiene de sí mismo en relación con otras personas, la percepción de los otros, como es llamada. Puede considerar que sus valores, sus actitudes, su hogar, sus padres, el color de su piel o su religión, son la causa de que se lo mire con temor, desconfianza y disgusto, o que se lo trate con interés. La imagen

que cada adolescente tiene de sí mismo, se forma a través del reflejo de las opiniones de los demás.

El tercer juego de imágenes se vincula con la imagen de sí mismo, tal como desearía que fuera. Si la distancia entre estas dos imágenes, como se ve realmente y la imagen idealizada, no es grande, de modo que a medida que crece y madura pueda alcanzar la asimilación de estas dos imágenes, se puede decir que se acepta a sí mismo como persona.

Por todo lo mencionado es muy importante que la escuela de los jóvenes, ayude al mismo a descubrir y aprender a ser las personas que siempre quisieron ser, respetándole sus tiempos, sus conflictos y sus confusiones ((Papalia, 1998 citado por Tierno, 2001).

Para ser un buen educador de estos aspectos, hay que saber que la escuela puede mejorar o degradar a la gente que está en ella. También, se debe estar dispuesto a complementar las nuevas informaciones con los viejos conocimientos. Además, se debe ajustar las oportunidades de aprendizaje a cada adolescente, de modo que pueda progresar a su propio ritmo de velocidad.

Un educador debe tener la capacidad e incluir el desarrollo de habilidades intelectuales junto con el estímulo para que el estudiante se acepte a sí mismo. Tiene que saber cómo crear un ambiente, para encontrar oportunidades dentro del mismo, donde cada adolescente pueda sentirse importante (Tierno, 2001).

De igual manera, debe reconocer los puntos fuertes de cada adolescente: debe tener en claro que las decisiones de los adolescentes pueden ser vencidas a través de sus fortalezas.

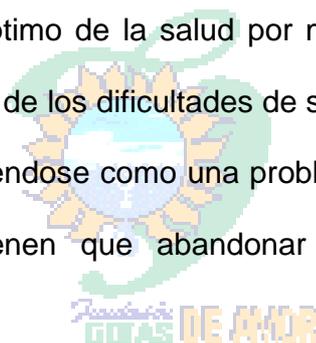
Tener conciencia de los sentimientos y de las imágenes que los jóvenes tienen en su mente cuando van a la escuela; así como comprender que algunas veces los adolescentes sólo se desarrollan mediante la aprobación, ya que la crítica debe esperar hasta que el adolescente sea suficientemente “fuerte” de carácter para aceptarla. En el caso, aceptar la conducta que no sea adecuada comprendiendo que los seres inestables se rigen en la conducta agresiva cuando las presiones es demasiado grande. De allí la importancia de transmitir a los adolescentes su fe en ellos, es decir, que sus alumnos sean personas dignas de estima y respeto (Tierno, 2001).

Para finalizar y concluir los aspectos tocados durante todos los párrafos anteriores es vital recordar y mantener vigente a manera general que la Autoestima se forma desde la gestación, durante el período prenatal y en los años que siguen el nacimiento del niño, quien aprenderá, de acuerdo con lo que perciba en su entorno, si es apto para lograr objetivos y ser feliz, o si debe resignarse a ser común; uno mas en una sociedad en la que vivirá posiblemente resentido, ansioso y funcionando muy por debajo de su verdadera capacidad. Los niveles de salud, éxito económico y calidad de relaciones, están frecuentemente relacionadas con una Autoestima fuerte. El desequilibrio, el caos en estas áreas, se puede vincular a una baja, débil o escasamente desarrollada autoestima (Acuña, 2005).

La Autoestima es un recurso psicológico que permite que las personas se orienten hacia el bienestar y no hacia la autodestrucción. Sin embargo de manera automática y poco consciente, acostumbramos desarrollar comportamientos que afectan y reducen de manera significativa nuestra calidad de vida. Envidiar, criticar, maltratar, celar, quejarse, negarse a aceptar las cosas como son, evitar los cambios necesarios, trabajar compulsivamente, fumar o beber en exceso y actuar tímidamente o con apatía, entre otras conductas frecuentes, revelan desamor por uno mismo, pérdida del equilibrio de la mente y del cuerpo y, por consiguiente, la urgente necesidad de restablecer la Autoestima, que es la pieza clave para todo tipo de relación en nuestras vidas: paternal, amorosa, de trabajo o simplemente social (Sheeman, 2000)

Teniendo en cuenta la fundamentación teórica del proyecto, este último asienta su importancia en la aplicación de un programa educativo orientado al desarrollo de la autoestima en jóvenes embarazadas y lactantes que asisten a la Fundación Gotas de amor, el cual nace de la necesidad sentida de la población en cuanto a la realización de pocos estudios dirigidos a examinar la "autoestima" y confianza en sí mismo en la vivencia de dichas jóvenes.

Actualmente se ha visto y manifestado el interés de las instituciones dedicadas al desarrollo óptimo de la salud por manejar este hecho, el cual es considerado como una de las dificultades de salud pública que se plantea a nivel nacional, constituyéndose como una problemática social que afecta a niñas y jóvenes que tienen que abandonar sus estudios y hogares,



transformando así su proyecto de vida y desviando su norte hacia situaciones para las que aun no están preparadas, permitiendo en muchos casos, la reprobación de la sociedad, el abandono del joven y la negación de la paternidad como acto repulsivo al compromiso que la situación genera .

Por lo tanto, resulta necesario realizar actividades encaminadas a educar a las jóvenes a conocerse y lograr que identifiquen y discriminen que los aspectos negativos derivados del embarazo, como el aislamiento del grupo de iguales, el abandono de los estudios o el trabajo, la culpabilidad por haber quedado embarazadas, y la pérdida de las actividades que resultaban gratificantes, no son los acontecimientos que deben atentar contra la autoestima y su proyecto de vida sino mirarlas como circunstancias de la vida para las cuales deben asumir una actitud positiva, responsable y orientada hacia las nuevas condiciones (Olivos, 2000)

Por lo anterior, el interés en este proyecto es lograr generar en las madres participantes, un proceso de fortalecimiento a nivel personal que les permita asumir su papel como mujeres, madres y ciudadanas, con responsabilidad por su nuevo rol, sin prejuicios sobre su propio desarrollo e identificando riesgos que de alguna manera compliquen su situación.

Teniendo en cuenta que la juventud es una etapa en la que la vida esta llena de cambios significativos en el comportamiento, en el pensamiento y los sentimientos, es claro que el campo de la autoestima en madres jóvenes es un tema poco explorado a profundidad, lo cual limita el completo desarrollo del embarazo y de la salud mental (Shibutani, 2001). A esta carencia en el campo de la investigación se une la crisis socioeconómica y

cultural del país, que viene a agravar la situación de la joven madre, la cual se encuentra desasistida en su contexto psicológico y personal.

Pero no basta con presentar un programa educativo para elevar su autoestima, es necesario indagar acerca de sus necesidades y entorno para que los programas que se propongan generen los resultados esperados. En este caso, la autoestima es entendida como la fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo; que le dota de organización y direccionalidad en todas sus funciones y procesos, ya sean éstos cognitivos, emocionales o motores (Branden, 2000).

Es característica de los jóvenes la necesidad de ser independiente y autosuficiente, pasando de depender de sus padres a una etapa de mayor autonomía. La autoformación del ser adquiere en este momento características distintas, ya no busca imitar para complacer y ser aceptado, por el contrario, trata siempre de demostrar que es diferente, distinto a todos los modelos impuestos; pero en forma contradictoria es cuando mas necesita ser comprendido y aceptado (Rosenberg, 1973, citado por Tierno, 2001).

En el caso de las madres jóvenes, se unen a los ya complejos conflictos de crecimiento y desarrollo, todo el contexto cultural sobre su rol en la sociedad; ya que se espera que sean disciplinados, que establezcan una relación de pareja estable y consigan ser la madre y esposa perfecta, cuando en la mayoría de los casos esto no es prioridad. La joven al verse inmersa dentro de un medio que le es poco importante, con bajos niveles de autoestima por su desconocimiento y el poco estímulo recibido del entorno,

ve en el establecimiento de una relación de pareja una alternativa para salir de la situación que enfrenta, por lo que considera el abandono como algo mas grave que un embarazo y piensa que siendo madre podrá afirmar su razón de ser y cumplir sus roles (Tierno, 2001). El valor que se otorga a la maternidad dentro de la cultura de una región hace que los jóvenes se valoren dentro de un rol materno.

Debido a esto, el decremento de la autoestima en madres jóvenes puede exponerlas a situaciones de riesgo tales como la promiscuidad sexual, multiparidad y miseria, al obligarlas a interrumpir su escolaridad y limitar sus aspiraciones vocacionales. Estas jóvenes tienen menos claridad en sus planes, aspiraciones y esperanzas enfrentando dificultades para mantener relaciones de pareja. El ejercicio sexual y la maternidad en la etapa antes mencionada están en relación directa con la autoestima, de manera que las jóvenes con autoestima baja tienden a exponerse a la práctica del ejercicio sexual no planificado y pueden enfrentar un embarazo que no responda a sus necesidades, expectativas u objetivos, impidiéndole por este y por otros múltiples factores desarrollar el papel protagónico en su vida afectado su bienestar integral. (Ribeiro, 2002).

Teniendo en cuenta las anteriores afirmaciones es adecuado considerar que la necesidad de intervención en el aspecto de autoestima en la Fundación "Gotas de Amor" se fundamenta en los reportes de las chicas que asisten a la Oficina de Coordinación, manifestando pesimismo hacia la realización de las cosas, recordar siempre lo malo, se autocritican, lloran, argumentan que se sienten mal por no saber qué hacer solas con un bebe,

se sienten impotentes, temor y vergüenza con la familia, expresan no sentirse confiadas en sí misma para asumir un rol de madre, entre otros aspectos que fueron notificados por la encargada y que a su vez, por observación no participante se evidencia una apatía a la asistencia y desarrollo de actividades relacionadas con el autocuidado materno, las labores para desempeñarse post-parto y otras temáticas que a modo de charlas se dan a conocer. Bajo esta perspectiva, se ha considerado que también se encuentran inherentes aspectos valorativos de las mismas adolescentes, visto como síntoma concreto para determinar la problemática y necesidad de intervención. Por ello, el aspecto personal de la autoestima es vital para la adolescente que asiste a la Fundación "Gotas de Amor", ya que le permite el autoconocimiento y el entrenamiento en los conocimientos acerca del concepto de sí misma, reconociendo sus necesidades con conciencia de sus recursos y potencialidades para alcanzar cualquier meta que se trace. De allí la importancia de programas como el propuesto en beneficio del desarrollo a través de la capacitación para que las jóvenes puedan proyectarse en su comunidad de forma activa y positiva.

Luego de plantear la información base de este proyecto y desglosar la importancia del mismo conviene tener en cuenta los objetivos que se persiguen al implementarse un programa para el desarrollo de la autoestima, teniendo en cuenta un curso metodológico para ello, por tanto se plantea la siguiente pregunta de investigación: *¿Influirá la aplicación del programa Visión Humana para el desarrollo de la autoestima de 15 madres jóvenes embarazadas y lactantes, que asisten a la Fundación Gotas de Amor?*

Hipótesis de investigación

Si la implementación de un programa para el desarrollo del autocontrol, autonomía, autoconcepto, la autoeficacia, la autoimagen y el autoconocimiento incrementa la autoestima en 15 jóvenes madres que asisten a la Fundación Gotas de Amor, entonces se encontrarán diferencias significativas en el nivel de autoestima medido antes y después de la aplicación del programa Visión Humana.

Hipótesis Nula

Si la implementación de un programa para el desarrollo del autocontrol, autonomía, autoconcepto, la autoeficacia, la autoimagen y el autoconocimiento NO incrementa la autoestima en 15 jóvenes madres que asisten a la Fundación Gotas de Amor, entonces NO se encontrarán diferencias significativas en el nivel de autoestima medido antes y después de la aplicación del programa Visión Humana.

Variables

Variable independiente

Programa de Desarrollo del Autoestima

Variable dependiente

Nivel de Autoestima

Definición conceptual de la variable independiente

La variable *programa de desarrollo del autoestima* “Visión Humana” se define conceptualmente como la realización de actividades orientadas al desarrollo del autoconcepto, la autoeficacia, la autoimagen y el

autoconocimiento (Sheeman, 2000). Esto es implementar estrategias de intervención que permitan analizar el nivel de autoestima a partir de situaciones de conflicto personal, emociones individuales y grupales que permita retroalimentar a través del aprendizaje verbal instruido según la metodología impartida en el programa Visión Humana.

Definición operacional de la variable independiente

La variable independiente *programa de desarrollo del autoestima* será evaluada en escala nominal durante las retroalimentaciones que se realicen en cada una de las sesiones de trabajo previamente diseñados en las cuales se detallan contenidos teóricos relacionados con situaciones y actividades que enmarcan el conocimiento de sí mismos, a través de la interacción con la teoría y la práctica, teniendo en cuenta la experiencia personal de las participantes, desarrollo de percepciones e interpretaciones de su YO, a partir del autoconocimiento, la autoimagen, la autoeficacia, la autonomía; y por último, establecer estrategias acerca de cómo actuar en caso de situaciones previo análisis de las mismas.

Definición conceptual de la variable dependiente

La variable dependiente "Autoestima", se define como un estado mental, basado en el sentimiento o concepto valorativo (positivo o negativo) de nuestro ser, la cual se aprende, cambia y la podemos mejorar y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que

sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizando durante nuestra vida (McKay, 2001).

Definición operacional de la variable dependiente

La variable dependiente se define operacionalmente como el nivel de autoestima que le permiten autocontrolarse, ser autónomo, autoconocerse, ser autoeficaz, observar su autoimagen y autoconcepto. Estos aspectos son evaluados en un Cuestionario de Autoestima que consta de 30 ítems de múltiple opción de respuestas creado por las autoras.

CONTROL DE VARIABLES

QUÉ	CÓMO	POR QUÉ
De los sujetos		
Sexo	Seleccionando para la muestra mujeres jóvenes embarazadas y lactantes.	Es característica de la población con la que se trabajará.
Edad	Las jóvenes deben tener edades comprendidas entre 16 y 20 años, etapa de la adolescencia y adultez joven.	Es la edad optada para el estudio y en la cual se presentan más casos de embarazo.
Nivel de escolaridad	Las personas deben poseer un grado mínimo de primaria.	Permitirá así, comprender las instrucciones de evaluación y responder de acuerdo al procedimiento empleado.
Mortalidad	Escogiendo jóvenes que tengan un período de gestación superior a 3 meses, e inferior a 6	De esta forma se controla la deserción de personas del estudio y se evitan sesgos en la muestra estipulada.

meses. En el caso de las lactantes, establecer un criterio de compromiso para el desarrollo del Programa.

Condición social	Deben ser jóvenes pertenecientes a estrato 1 y 2, legalmente reconocidas como afiliadas al Programa de Madres y Lactantes por la Fundación Gotas de Amor.	De esta manera se asegura recopilar información real y acorde al problema de estudio, de lo contrario, desorientaría los objetivos propuestos.
Del investigador		
Entrenamiento previo	A través del manejo teórico – práctico de los instrumentos y material de trabajo utilizados para el estudio.	Se hace necesario conocer las instrucciones del Cuestionario y de las estrategias de apoyo que se utilizan para el Programa.
Instrucciones	Impartiendo las mismas instrucciones para todos los jóvenes exactamente, con las pautas normativas del Cuestionario de Autoestima.	Se hace necesaria la adecuada información al momento de dar las instrucciones oralmente, si es necesario, se deben reiterar con el fin lograr colaboración.

Del ambiente

Lugar de aplicación	Se realizará en las instalaciones de la Fundación Gotas de Amor en el Barrio La Puntilla de Cartagena.	Para mantener las condiciones de evaluación de manera estándar y evitar la reactividad, la no colaboración y la deserción por la condición de evaluación y tratamiento.
Hora / tiempo	Se seleccionará de acuerdo a la decisión impartida por las directivas de la Fundación, organismo que coordinará las actividades de trabajo y contacto con las jóvenes.	De esta manera se podría establecer el tiempo empleado en el desarrollo de las sesiones de trabajo de evaluaciones, de lo contrario, no se obtendrían los resultados teniendo en cuenta el cronograma de actividades.
Instructores	Será una sola persona la que proporcione la información al grupo de jóvenes, es decir, como son dos investigadores, cada una función que cumplir.	De esta forma se controlará la reactividad ante la evaluación de varias personas frente al proceso de proporcionar información importante para ellos.

Del instrumento

Validez y confiabilidad	Los instrumentos de recolección serán sometidos a Estudio Piloto por parte de las investigadoras, una vez construidos con base en un Marco Referencial.	De esta forma se obtiene una confiabilidad y se verifica una validez por jueces.
Tiempo de aplicación	Serán 30 minutos en la prueba, como mínimo; y como máximo una hora.	Es el tiempo suficiente para que las personas contesten el instrumento diseñado.
Número de instrucciones	Será una sola instrucción por cada instrumento utilizado por persona.	De esta manera se facilitará la aplicación del Cuestionario.
Forma de aplicación	El test de manera colectiva y la entrevista en forma individual.	Debido a que se utilizará como el grupo de jóvenes en su totalidad.

Del procedimiento

Número de sesiones evaluativas	Serán 2 sesiones de evaluación con 1 hora máxima de duración para la entrevista individual y aplicación del pretest y postest.	De esta forma se recopilará la información necesaria incluyendo los imprevistos a que haya lugar durante el desarrollo de la investigación.
Número de sesiones de Trabajo en Programa	Serán 18 sesiones de trabajo con 2 horas máximas de duración para.	De esta forma se abarcará la información a transmitir incluyendo las actividades a planificadas.
Manejo de la información	Será garantizada la confidencialidad de la información obtenida por cada joven de acuerdo a la información brindada de su núcleo familiar, debido a las condiciones en que viven y las relaciones parentales y familiares.	Así se acordará con las personas la garantía de no suministrar esta información a cualquier persona natural o jurídica, diferente a la Fundación Gotas de Amor.

Objetivo general

Establecer la influencia del Programa Visión Humana para el desarrollo de la Autoestima en la autoestima de un grupo de madres jóvenes embarazadas y lactantes entre los 16 y 20 años de edad, que asisten a la Fundación Gotas de Amor.

Objetivos específicos

- a. Realizar una intervención ideográfica del problema que puede afectar la autoestima en cada joven en aras de promulgar esquemas para la construcción de su proyecto de vida.
- b. Analizar los niveles de autoestima en las adolescentes, por medio de la evaluación inicial y final, en aras de conocer el comportamiento de los factores sociales y personales que tuvieron mayor impacto en el programa.
- c. Conocer aspectos relativos con las vivencias en el contexto social de las adolescentes (relación con padres, autoconocimiento, socialización, autopercepción, posición frente a la vida) que se relacionan con los factores que mantienen los niveles de autoestima en la actualidad, con el fin de ajustarlo a su experiencia personal.
- d. Identificar los factores sociales y personales que afectan la autoestima en las adolescentes, por medio de su valoración en niveles de presentación, con el fin de conocer su condición inicial.
- e. Facilitar procesos de autonomía, autoconocimiento, autoconcepto, autocontrol y autoeficacia, para el afrontamiento del problema social y

personal, por medio de la práctica de actividades participativas, que ayuden a la convivencia intrafamiliar y social.

“La persona autoestimada es "ambiciosa sin ser codiciosa, poderosa sin ser opresora, autoafirmativa sin ser agresiva, e inteligente sin ser pedante".

Lair Ribeiro

Método

Diseño

El diseño empleado para el desarrollo del programa es de tipo cuasi-experimental con medidas Pretest y Posttest, dirigido a un solo grupo, porque de esta manera, se puede determinar la influencia del tratamiento por medio de la comparación entre una medida no sujeta al mismo con otra que si lo estaba (Zinser, 1994).

Participantes

Las participantes del estudio fueron las jóvenes que asisten a la Fundación “Gotas de Amor”, en condiciones de embarazo y en periodo de lactancia que se encuentran entre los 16 y 20 años de edad. La población total de jóvenes afiliadas entre esas edades son 20, que residen en el Barrio Olaya en la ciudad de Cartagena de Indias. Por tanto, el tipo de muestreo utilizado es un *muestreo intencional*, no probabilístico debido a que la selección de las participantes no fue realizada por azar (Tamayo y Tamayo, 1997).

Instrumentos

El instrumento utilizado fue un cuestionario que evaluó la autoestima (Ver Anexo 1), teniendo en cuenta situaciones sociales y personales que la joven identifica y que puede valorar en una escala Likert, el nivel de autoestima frente a las mismas. Este cuestionario fue diseñado por las autoras del proyecto, teniendo en cuenta la validez de criterio por un experto, el Psicólogo clínico Alejandro Gutiérrez de Piñeres Luna, para observar si mide lo que pretende medir; este instrumento fue validado a través de la

aplicación del mismo a una población de 20 jóvenes madres, que hacen parte al programa de jóvenes y adolescentes embarazadas llevado a cabo por la Secretaria de Participación y Desarrollo Local. También, se empleo como procedimiento de confiabilidad el método de mitades partidas o *split halves* para determinar por correlación lineal, si es confiable o no (Hernández, Fernández y Baptista, 1998).

El instrumento consto de 25 preguntas en los cuales se evaluó la autoestima de acuerdo con las siguientes variables categóricas: actitud frente a la vida familiar y social, control social – autocontrol, autonomía en la toma de decisiones, autoeficacia en las relaciones afectivas e interpersonales, autoconcepto – conocimiento de sí misma. A partir de esto, la valoración se realizo por medio de la puntuación en la escala que será interpretada en una tabla de criterios sobre niveles de autoestima. El instrumento diseñado con normas de corrección e interpretación arroja una descripción a la luz de la teoría acerca de la autoestima como variable personal y que se determina a partir de los niveles de medición con escala intervalar que le permitirá a quien lo aplique ubicar las puntuaciones totales de las respuestas en la misma para efectos de diagnóstico. La aplicación del instrumento no tiene tiempo límite, sin embargo, se responde entre 20 y 35 minutos como máximo. No obstante, a pesar de que contempla las categorías que operacionalizan a la autoestima como variable, el cuestionario no contempla subtotales en estas, ya que las puntuaciones son totalizadas con la suma de todas las opciones de respuestas de los ítems.

Procedimiento

Teniendo en cuenta el esquema metodológico, inicialmente se concertó una reunión para el conocimiento y la sensibilización de las jóvenes con la investigadora. En esta reunión se conocieron aquellos aspectos que se relacionan con su experiencia de vida en el barrio, la escuela u otros contextos; y a partir de allí, relacionarlos con factores que puedan mantener niveles de autoestima desfavorables en las adolescentes. Esto se llevo a cabo en las instalaciones de la Fundación “Gotas de Amor” y tuvo una duración de 5 días hábiles. Se realizo en forma de panel conversatorio donde las experiencias individuales se registraron en una libreta, en aras de saber hacia dónde orientar los propósitos del programa.

Una vez conocidas las experiencias de vida e identificados el número de factores que intervienen en la autoestima en cada joven, se procedió en otro encuentro, a la aplicación del cuestionario de autoestima (ver Anexo1). Para ello, se empleo un día en la semana con dos horas de sesión en las mismas instalaciones de la fundación. Con la aplicación del instrumento, se pretendió identificar los factores sociales y personales que afectaban la autoestima en las jóvenes y sus niveles de presentación.

Posteriormente, se establecieron las fechas que se emplearon para el desarrollo del Programa y se acordaron compromisos de asistencia y participación, para lo cual, se debió contar con el apoyo de la Dirección de la Entidad y la disponibilidad de tiempo de las asistentes. En el desarrollo del Programa se ejecutaron actividades que promulgaron la formación de actitudes frente a la vida, a través del autoestablecimiento de metas claras y

ejecutables y el conocimiento del Yo. Estas actividades se orientaron por objetivos educativos y de aprendizaje que ayudaron a las jóvenes a formarse como persona. Las actividades se desarrollaron en dos partes, en donde la primera (Ver Anexo 2) consto de 2 Módulos iniciales con 2 Sesiones Semanales 2 horas, dependiendo la sesión.

De igual manera, se contemplaron en otros 2 Módulos, el desarrollo de procesos de autonomía, autoconocimiento, autoconcepto, autoimagen, autocontrol y autoeficacia, afrontamiento del problema social y personal que se haya ventilado en la sensibilización inicial. Y por medio de actividades participativas, las jóvenes pudieron ayudarse a crear la convivencia en el plano intrafamiliar y social, retomando aspectos aprendidos en los primeros 2 Módulos.

Además se implemento una segunda parte en la que se ejecutaron actividades de autodescubrimiento, las cuales buscaban a través de dinámicas y situaciones experienciales propias de la vivencia de los grupos conformados, para así confrontar la información proporcionada en la parte 1 que planteaba el conocimiento de sí mismas con la realidad que las jóvenes viven y expresan.

Por otro lado se contemplaron siete (7) estrategias de apoyo que permitieron retroalimentar y profundizar en el aprendizaje de los conceptos que se plantearon en las sesiones de trabajo, para que de esta manera se cimentara el conocimiento de la autoestima a través de actividades lúdicas de fácil aplicabilidad en la muestra de jóvenes.

Finalizado el Programa, se procedió a la semana siguiente a la evaluación de la autoestima con la aplicación del cuestionario de autoestima (Vera Anexo 1). Para ello, se empleo otro día de la semana con una hora de sesión en las mismas instalaciones de la Fundación. Con la aplicación final del instrumento, se pretendió contrastar el nivel de autoestima antes y después del Programa, en aras de conocer el comportamiento de los factores sociales y personales que tuvieron mayor impacto en el programa.

Impacto Esperado

Tabla A. Impactos esperados a partir del uso de los resultados

Impacto esperado	Plazo en años	Indicador verificable	Supuestos
Competitividad Emocional	Mediano Plazo (6 meses)	Aplicar pruebas de autoestima regularmente Realizar las actividades planteadas como estrategias de apoyo del Programa.	Que las participantes internalicen sentimientos o conceptos valorativos (positivos o negativos) basadas en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que de sí mismas, asimilado durante su vida.
Salud Mental	Mediano Plazo (6 meses)	Realizar entrevista clínica y valoración Psicológica y dejar anamnesis del estado mental de las jóvenes. Realizar programas de ayuda terapéutica grupal.	Comprometer a las jóvenes a continuar el proceso de sentirse bien consigo mismas y aceptar sus defectos y virtudes sin autolesionarse.
Social	Mediano Plazo (6 meses)	Hacer que la familia, cónyuge y allegados principales de las jóvenes participen del proceso que se lleve a cabo, bien sea como programa o intervención individual o grupal.	Ayudar a la reestructuración del esquema personal y afectivo de las jóvenes para darles seguridad al momento de decidir y asumir situaciones en la vida.

Impacto ambiental

Durante el desarrollo del proyecto se debe tener en cuenta que, para el desarrollo de las actividades y evaluaciones requeridas, que cada una de las jóvenes, contribuya a ser ente multiplicador de las ideas aprendidas en ellas y promulgue a la comunidad la importancia de desarrollar el autoestima, en especial a aquellas mujeres jóvenes que aún no se encuentren en etapa de gestación y también, para aquellas que lo estén dentro de su propia comunidad.

Además, es conveniente que de acuerdo a las situaciones que se presentan, tomar acciones preventivas para incrementar el conflicto que se genera en el plano familiar de la joven embarazada y el cónyuge, si es el caso, para que de esta manera, entidades como la Fundación Gotas de Amor, se vea aún más comprometida si sus miembros del Programa de Adolescente Embarazada, contribuye a mejorar la calidad de vida con el desarrollo de actividades que promuevan la salud tanto mental como la sexual y reproductiva.

A través del impacto se busca que las jóvenes modifiquen su presentación personal como esquema de autoimagen, representado en el arreglo corporal, de cabello y vestuario; el uso de calzado, asumir comportamientos de glamour al andar, al sentarse. También, se busca que modifiquen el lenguaje característico de sus relaciones interpersonales, generar conductas de higiene personal tanto de sí mismas como de sus hijos.

En el contexto social se busca que mejoren la calidad de las relaciones interpersonales, con sus vecinos y personas con quienes permanecen en contacto cotidiano. Esto las hace ver más decididas y seguras al momento de impartir y tomar decisiones con su vida de pareja, personal y materna. Esto va de la mano, con el contexto laboral, el cual para las jóvenes es algo imprescindible para salir adelante y sostenerse a sí mismas cuando se encuentran solas y sin cónyuge que las represente.

Por su parte, en el contexto de la salud sexual y reproductiva, es conveniente tomar conciencia de los riesgos de tener relaciones sin protección y sin uso de anticonceptivos. Además, el programa permitirá conocer a través de las historias de vida, el manejo que le dan a sus relaciones maritales o, en su caso, sentimentales que suelen ser riesgo de quedar en embarazo no deseado o no esperado y que ayude a no fomentar la idea de aborto en casos fortuitos.

En términos de equidad de género, también se busca conocer la posición que asumen frente al cónyuge y viceversa, lo que permitirá estimar la vulnerabilidad de permanecer bajo la sumisión o el afrontamiento de las situaciones que tengan que ver con las relaciones con el sexo opuesto. Qué valor se dan, en caso de permanecer en convivencia conyugal.

Resultados

En este aparte de resultados se presenta inicialmente, un resumen estadístico de las puntuaciones obtenidas por las adolescentes tanto en la medida pretest como en la postest. Tal resumen se analizó que en los resultados de la preprueba, se observó que las puntuaciones más frecuentes fueron de 25 respuestas de acuerdo a la Escala de Conversión del cuestionario de autoestima. También, se encontró que el 50% de las jóvenes participantes mostraron puntuaciones de 24 o menos en los niveles de autoestima; lo que significa que la mitad de las evaluadas obtuvieron puntuaciones igual a 24 o inferior a éste.

Por tanto, al igual que en el pretest, los datos del postest también fueron sometidos a análisis descriptivo. Así, se tiene que las puntuaciones más frecuentes fueron de 30 respuestas de acuerdo a la Escala de Conversión del cuestionario de Autoestima. De igual manera, el 50% de las jóvenes participantes mostraron puntuaciones de 32 o menos en la Escala de Conversión de Autoestima que ejemplifica el nivel de autoestima clasificado; lo que significa que la mitad de las evaluadas obtuvieron puntuaciones igual a 32 o inferior a éste.

Una vez hallado el análisis descriptivo del nivel de autoestima, se procede a mostrar el comportamiento de los datos basados en las diferencias encontradas en las puntuaciones de ambas pruebas (M1 y M2). La Tabla 1, muestra la distribución de frecuencias de tales diferencias en los datos.

Tabla 1

Diferencias entre las puntuaciones pretest – posttest en la muestra de madres adolescentes de la Fundación “Gotas de Amor”.

Sujetos	Datos Pretest	Datos Posttest	Diferencias
1	24	29	-5
2	25	30	-5
3	21	31	-10
4	25	20	5
5	22	36	-14
6	24	30	-6
7	23	36	-13
8	25	34	-9
9	24	32	-8
10	20	25	-5
11	25	33	-8
12	24	31	-7
13	25	38	-13
14	25	40	-15
15	25	42	-17

Estas diferencias se muestran claramente en la Figura 1, donde se aprecia en la zona inferior, los datos que obtuvieron diferencias; y en la parte superior del eje, se muestran los que no tuvieron tales diferencias.

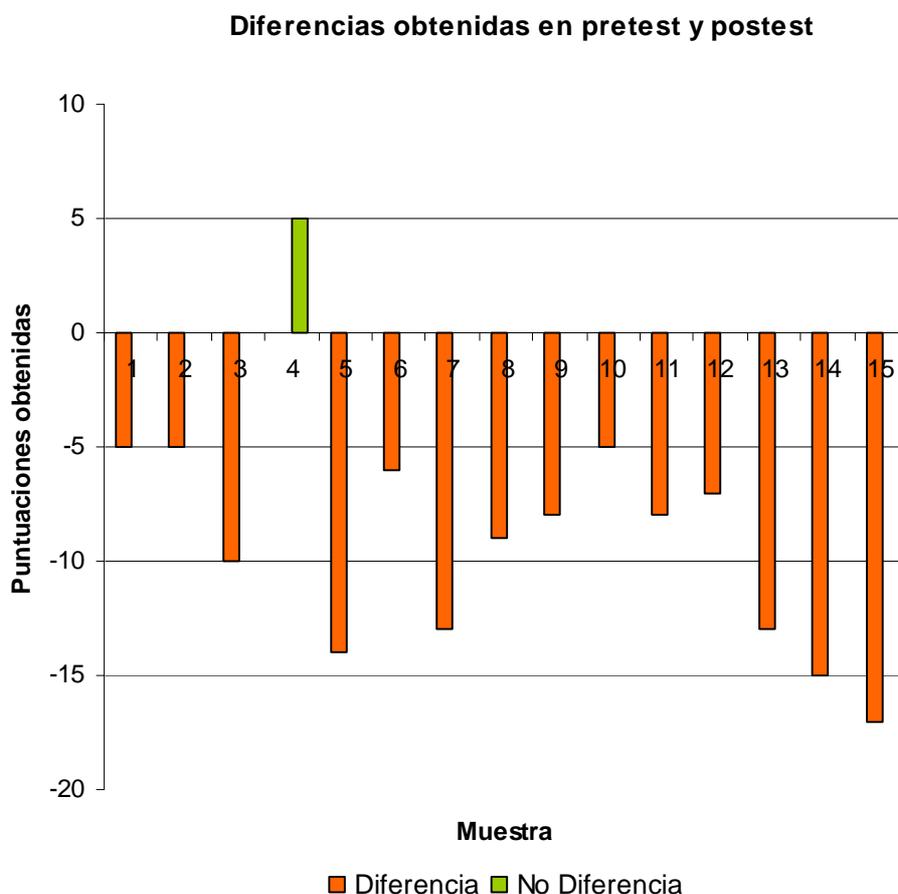


Figura 1. Diferencias en las puntuaciones obtenidas en el pretest y el postest

Teniendo en cuenta los datos de frecuencia de las puntuaciones obtenidas en el pretest y postest, se evidencia que 14 de las madres jóvenes, muestran cambios en sus puntuaciones obtenidas que denotan ciertos logros en el desarrollo de la autoestima, con base en las formulaciones en los 25 ítems del Cuestionario de Autoestima. La diferencia se denota de forma (-) negativa debido a que precisamente se busca una valoración superior en la medida postest a diferencia de la pretest. Los datos mostrados como

positivos, denotan una no variabilidad a simple inspección de las puntuaciones.

Por tal razón, no se puede hallar un estimativo acertado con datos de frecuencia relativa (porcentuales) porque no se tiene en claro si estas diferencias se fundamentan en las mismas jóvenes, habiendo mejorado sus respuestas o no. Por lo que al analizar los datos de frecuencia acumulada se notó que las jóvenes que acertaban en algunos ítems del pretest, no lograban hacerlo en el postest y viceversa. Entonces, a simple inspección no se puede argumentar que hubo diferencias entre la medición inicial y la final.

Sin embargo, es necesario darle significancia estadística al estudio, con base en los datos obtenidos, entonces se ha determinado por evaluar si los dos grupos de mediciones difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias, para lo cual, se utiliza la *Prueba T de Student para medias de dos muestras emparejadas*.

El empleo de esta herramienta de análisis se justifica debido a su fórmula, ya que una prueba t de Student de dos muestras emparejadas es útil para determinar si las medias de la muestra son diferentes. En este tipo de prueba no se supone que las varianzas de ambas poblaciones sean iguales, de hecho las varianzas en los dos grupos de datos difieren entre sí (2,6 en el pretest; y 31, 8 en el postest). Puede utilizar una prueba emparejada cuando haya un par natural de observaciones en las muestras, como cuando un grupo de muestra se somete dos veces a prueba, antes de un experimento y después de éste (Wayne, 1994).

Para el caso, el desarrollo de la prueba *t* de Student, se ha de formular una hipótesis de investigación que propone que “la medición pretest del nivel de autoestima en la muestra de madres adolescentes difiere significativamente de la segunda aplicación posterior al tratamiento”. Así, la formulación de la hipótesis nula del estudio plantea que: “Si la implementación de un programa para el desarrollo del autocontrol, autonomía, autoconcepto, la autoeficacia, la autoimagen y el autoconocimiento NO incrementa la autoestima en 15 Madres adolescentes que asisten a la Fundación Gotas de Amor, entonces NO se encontrarán diferencias significativas en el nivel de autoestima medido antes y después de la aplicación del programa Visión Humana”.

Entonces, una vez determinada la *t* de Student para medias de dos muestras emparejadas, hay que tener en cuenta que el nivel de medición de la variable es de intervalo, según como se ha dispuesto en las normas de interpretación del Cuestionario de Autoestima. También, es importante enfatizar que la comparación se realiza sobre la variable “autoestima” en la muestra de datos pretest y postest.

De acuerdo con la sistematización de los datos de medias emparejadas en el software SPSS V8.0, se ha obtenido que para 28 grados de libertad (28gl), ambas muestras de datos corresponden una *t* de 2,46368, que al compararlo con los valores críticos en la tabla *t*, muestran significancia estadística al 0.01, lo cual denota que el tratamiento fue efectivo en el grupo de madres adolescentes, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

Así se corrobora lo que los estadígrafos descriptivos arrojaron con respecto a las diferencias encontradas por simple inspección, que la influencia del tratamiento fue significativo para quienes participaron del mismo, por lo que conviene explicar que en las actividades de apoyo, las sesiones de talleres, la interacción con las talleristas – investigadoras, las experiencias de intercambio entre ellas, el auto-descubrimiento de emociones y el reconocimiento de su autoimagen, les permitió hallar tales diferencias, lo que significa que tanto los esfuerzos impartidos por las jóvenes durante el desarrollo de las sesiones de talleres y actividades, como el interés que mostraron al participar en la experiencia, ayudó de manera crucial a considerar los cambios significativos en la muestra de datos del cuestionario.

Por otra parte, teniendo en cuenta el cuestionario de autoestima, todas las jóvenes madres se clasificaron de acuerdo a la Escala de Conversión en el pretest en “baja autoestima”, ya que se corrobora con lo encontrado durante las labores de sensibilización donde muchas manifestaron “sentirse horribles, feas, estúpidas y bobas”. Esto representa el 100% del total de la muestra como se observa en la figura 2.

Porcentaje de Clasificación de la Autoestima según la Escala de Conversión en la muestra de Adolescentes en el

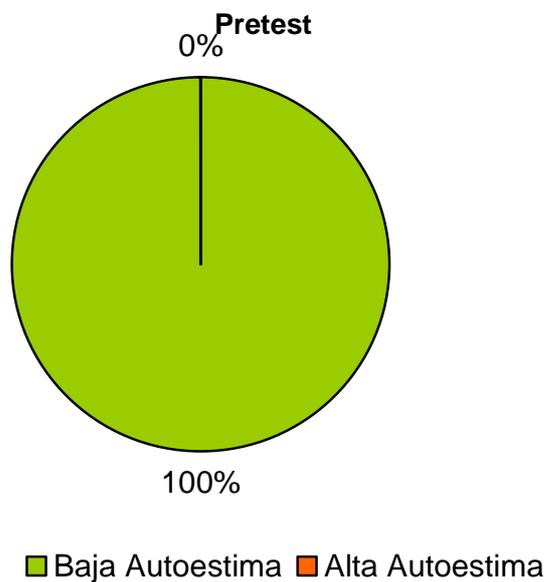


Figura 2. Porcentaje de clasificación de la autoestima en la muestra de adolescentes en el pretest.

Sin embargo en el posttest, la diferencia se observa cuando al analizar las puntuaciones obtenidas representan el 33% continuaron con puntuaciones de “baja autoestima” y el 67% muestran una clasificación con “alta autoestima”, como se observa en la figura 3.

Porcentaje de Clasificación de la Autoestima según la Escala de Conversión en la muestra de Adolescentes en el Postest

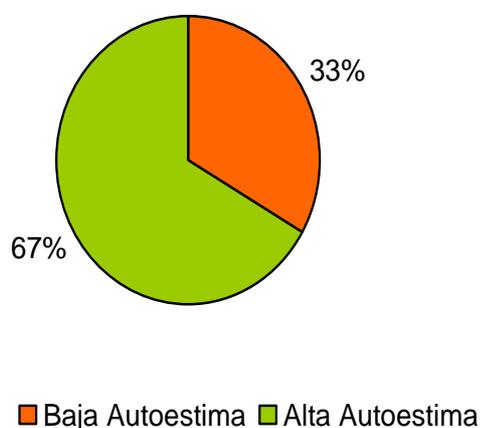


Figura 3. Porcentaje de clasificación de la autoestima en la muestra de adolescentes en el postest

Esta diferencia se evidenció en 10 de las 15 madres quienes mostraron puntuaciones por encima de 25 puntos que les permitió clasificar con autoestima alta y que la mayoría de estos datos se mostraron con diferencias considerables entre la preprueba y la postprueba. Por tanto, de acuerdo a la clasificación de la autoestima, la muestra en la preprueba mostró una baja autoestima, que en términos generales, representa la apreciación y la valoración que la persona tiene de sí misma, se caracteriza por la baja potencialidad en el desarrollo del proceso de socialización y que no permite comprender su posición respecto a sí misma y a los demás. Por último, se ve vulnerado el aspecto de presentarse y ubicarse en el mundo

social por medio de la escasa habilidad para asumir roles y el conocimiento de lo que espera de la vida Platone (1979), citado por Ríos (2002).

De igual forma, en el posttest, el 67% de las adolescentes clasificaron con “alta autoestima”, lo que significa que la apreciación y valoración que la persona tiene de sí misma, se caracteriza por la alta potencialidad en el desarrollo del proceso de socialización y que le permite comprender su posición respecto a sí misma y a los demás. Por último, es capaz de presentarse y ubicarse en el mundo social por medio de las habilidades propias para asumir roles y el conocimiento de lo que espera de la vida Platone (1979), citado por Ríos (2002).

Seguidamente se evidencia que los datos mostrados anteriormente proporcionan evidencia tanto cuantitativa como cualitativa de las diferencias obtenidas en lo que se entiende por autoestima, es decir, al observar las clasificaciones se aprecia y valora el concepto de sí misma, así como el reconocimiento de su potencialidad con base en las habilidades para realizar las cosas, el mejoramiento de las interacciones sociales, el asumir roles dentro de lo que la vida como madres les espera y que se fundamenta en el proyecto de vida de cada una.

Posterior al análisis cuantitativo de las respuestas obtenidas en el Cuestionario de Autoestima, ahora se procede a realizar un análisis de los datos recolectados durante el desarrollo de las sesiones de trabajo, específicamente en lo relacionado con las estrategias de apoyo. Para ello, se emplearán estrategias cualitativas para el manejo e interpretación de los datos.

Teniendo en cuenta lo anterior, para Latorre y González (1987), citado por Pérez (2000), el análisis y descripción de los datos obtenidos a través de los instrumentos de recolección de datos, es la etapa de búsqueda sistemática y reflexiva de la información, es además uno de los momentos de mayor importancia en el proceso investigativo, cuya función es trabajar los datos, recopilarlos, organizarlos en unidades manejables, con el fin de facilitar su interpretación y descubrir qué aporta cada uno de ellos a la investigación

La interpretación teórica, consiste en guiar y explicar los resultados con una teoría adecuada al objeto de estudio. La interpretación – explicación, busca poner en relación tales resultados con las categorías propias de la autoestima (autoconcepto, autoconocimiento, autonomía, autocontrol, autoimagen y autoeficacia) y generalizaciones que forman la teoría.

De acuerdo a los resultados descritos, las jóvenes construyen su realidad social a partir de sus experiencias. De este eje temático, se desprenden categorías inductivas de cada una de las categorías de la autoestima, mediante las cuales es posible interpretar los datos obtenidos a través del relato de las jóvenes a la luz de la teoría, basándose en el objetivo general del estudio.

De acuerdo al eje temático central definido como *autoestima*, se puede afirmar según Mc Kay (2001), esta se define como: “un estado mental, basado en el sentimiento o concepto valorativo (positivo o negativo) de nuestro ser, la cual se aprende, cambia y la podemos mejorar y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre

nosotros mismos hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizando durante nuestra vida”.

A partir de lo expuesto, se puede deducir que todas las jóvenes están constantemente construyendo su realidad, así también las participantes, según sus relatos, como en las diversas etapas de sus vidas han ido desarrollando apreciaciones distintas tanto de ellas mismas como de su medio social. Por tanto, la información proveniente de las estrategias de apoyo donde se observó mayor interacción entre las participantes y las investigadoras. La Tabla 2, muestra las categorías que hacen parte de la variable *autoestima*, identificando cada una de las respuestas que evidencian la manera en que se presentan en el grupo de adolescentes.

Tabla 2.

Categorización deductiva – inductiva de la información sobre autoestima en el grupo de adolescentes embarazadas

Categoría de la Autoestima	Información Inductiva
El <i>Autoconcepto</i> , definido como una serie de creencias de nosotros mismos, que se manifiestan en nuestra conducta. Comprende lo que somos, lo que pensamos y lo que hacemos en la vida diaria, individual, familiar, laboral y social	“Soy una idiota...” “Soy muy simpática” “Soy boba” “Yo si estoy despeinada” “Yo soy una burra” “Yo soy una mensa” “Yo si me veo maluca” “Yo soy una estúpida” “Yo soy amargada” “Yo soy feliz” “Yo soy callada” “Yo soy grosera” “Yo soy penosa” “Yo soy sonriente” “Yo soy feliz con mi familia” “Yo soy muy pegona” “Yo soy cariñosa” “Yo soy trabajadora” “Yo soy tímida” “Yo soy feliz...por mi hijo” “Yo soy descuidada” “Yo soy arriesgada”

"Yo soy bonita"
 "Yo soy carona"
 "Yo soy ilusa"
 "Yo soy llorona"
 "Yo soy capaz"
 "Yo soy desordenada"
 "Yo soy desconfiada"
 "Yo soy nerviosa"
 "Yo soy hambrienta"
 "Yo soy floja"
 "Yo soy lisa"

El autoconocimiento que tenga la persona de sí, es decir, del conjunto de datos que tiene la persona con respecto de su ser y sobre lo que no se aplica un juicio de valor; es conocerse a sí mismo; es identificar las características positivas y negativas, necesidades y limitaciones; es identificar y entender los sentimientos generados por las propias actuaciones y por los del mundo circundante; es conocer su papel en los grupos y en la sociedad en que se desenvuelve

Cuando voy a fiesta sin pareja...

"No hablo"
 "Prefiero no bailar"
 "No lo recibo"
 "Me quedo sentada"
 "No hablo con nadie, pero quisiera hablar"
 "No me río"
 "No tomar"
 "No ir a la fiesta"
 "Prefiero beber"
 "Me emborracho"
 "Bailo atrevida"
 "Bailar"
 "Bailo con todo el mundo"
 "Bailar hasta las 6:00 a.m."
 "Conseguir un novio"
 "Bailar en pick up"
 "Conseguir otro novio"

Propuesta de novio para escaparte...

"Pienso estudiar"
 "Terminar mis estudios"
 "Quiero ir, pero me da miedo"
 "Le tengo miedo a papá"
 "Le tengo miedo a mamá"
 "No coger marido"
 "De pronto voy"
 "Escaparme"
 "Tengo muchos novios"
 "Coger marido rápido"
 "Irme con mi marido"
 "Dejarlo todo y vivir con mi marido"
 "Algunas veces nos fuimos"
 "Salirme otra vez"

El esposo te deja embarazada, abortas o no...

"Tener al bebé"
 "Darle todo mi amor"
 "dejarlo y cuidarlo"
 "Pensar en el bebé"
 "Criarlo como pueda"
 "No botarlo"
 "Dejarlo crecer"
 "Abortarlo"

“No estar embarazada”
 “Lo hubiese regalado”
 “Lo hubiera botado”
 “No tenerlo”
 “Prefiero gozar mi vida”

Tu pareja en embarazo te pega, que haces...

“Lloraba”
 “Lo dejara para que no me maltratara”
 “No pelear con él”
 “Arreglar los problemas”
 “Lo consentía”
 “Lo perdonaba”
 “También darle”
 “Me quedara callada”
 “No dejarme maltratar”
 “No insultarlo”
 “Me dieran ganas de matarlo”
 “Pegarle y salir corriendo”
 “También le pegaba”
 “Busco la manera de pelear”
 “Darle sus trompadas”
 “Cortarle la cara”
 “Vengarme más fuerte”
 “Nos pegamos”
 “No le hablara”

Tienen el bebé, se separan y, ¿qué hacen de solteras...?

“Me quedo con mi mamá”
 “Trabajar para sacar al hijo adelante”
 “Darle todo mi amor”
 “No busco más hombre”
 “Ayudar en todo”
 “Busco trabajo”
 “Soy libre”
 “Me busco otro”
 “Lo odiaría toda mi vida”
 “Demuestro que puedo sola”
 “Lo mandara a matar”
 “No recibirle nada a él para que vea que puedo salir sola adelante”
 “Buscarme un amante”
 “Tuve marido”
 “Tener otro marido”
 “Irme a bailar”
 “Conseguirme pretendientes”
 “Dejarle su hijo”

La autonomía tiene que ver con la independencia para pensar, decidir y actuar; con moverse en la existencia de acuerdo con las propias creencias, criterios convicciones, en vez de cómo seguimiento del ritmo

Creo de mí misma que...

“Soy amistosa y alegre”
 “Soy muy chévere y confianzuda”
 “Soy cariñosa con mi hijo, no me gusta pegarle o regañarlo”
 “Sinceramente, soy amable, inteligente y cariñosa”.
 “Soy simpática y me gusta el desorden”
 “Soy inteligente y soñadora”
 “Soy penosa pero a veces grosera”

<p>de quienes nos rodean. No se puede vivir para complacer expectativas de amigos, parientes o ideologías prestadas, mientras algo dentro de nosotros grita su desacuerdo y pide un cambio de dirección. El autoestimado busca y logra escucharse, conocerse, dirigirse y pelear sus propias batallas confiado en que tarde o temprano las ganará. No se recuesta en la aprobación, sino que mira hacia el interior donde laten sus auténticas necesidades, sin desdeñar lo que el mundo puede ofrecerle</p>	<p>“Soy una persona que puede salir adelante, si me lo propongo” “Soy muy callada, tímida y no hablo” “Soy un poco desordenada, amargada y sensible”</p> <p><i>Creo que lo que pienso de mí misma es...</i> “No debo ser tan confianzuda” “Ser amable con mi familia y no ser grosera” “Soy rebelde” “Soy grosera y me gusta pasar mucho tiempo mirando TV” “Me gustaría llegar a la alta sociedad para ayudar a los demás” “A mí misma, pienso que hago las cosas con seguridad” “Soy agradable, simpática, pero sobretodo, sincera con las personas” “Soy muy alegre y desordenada” “Soy una persona tímida, no soy capaz de hacer lo que me pongan, me da miedo, pero cuando me decido, lo hago” “Quiero ser más alegre y comunicarme con mis compañeras” “Soy muy celosa y que tengo que cambiar mi forma de pensar” “Pienso que debo cambiar mi forma de ser”</p> <p><i>Creo que lo que hago de mí misma es...</i> “Hago muchas cosas en la casa, principalmente, los usos personales de mi hijo” “Bailar, cantar, reír, me burlo de todo lo que me parezca chistoso, y no me complico” “Mis quehaceres como mujer de hogar” “No sé lo que quiero” “Hago las cosas por hacerlo, nada más” “Me gusta bailar, cantar y estar caminando las calles” “Estudiar, bailar, cantar, cuidar a mi hija y ayudar a mi mamá” “Una mujer honrada, muy fuerte y valiente” “Atender muy bien a mi hijo, y estar pendiente” “A veces me quiero hacer los trabajos con personas que no he tratado” “No atiende a menudo a mi hijo” “Soy divertida, juguetona y no soy amargada, ya que lo hago con mucho amor y estudio para salir adelante”</p> <p><i>Con mi persona soy...</i> “Me encanta consentirme y estar bien” “A veces soy grosera, pero no para contestar” “Un poco desordenada, no me gusta hacer nada en mi casa” “A veces soy injusta conmigo misma” “Un poco indisciplinada” “Feliz, sensible y amorosa” “Limpia, cuidadosa, ordenada en todo lo que tenga que ver conmigo” “Soy alegre, cariñosa con mi personalidad” “Soy linda con mi cuerpo ya que me cuido mucho” “Muy chévere conmigo misma” “Soy muy sensible, risueña, a veces sin complicaciones y que no me importa nada” “Soy alegre, amable y amistosa”</p>
--	---

Con mi familia soy...

“Soy muy estúpida”
 “Muy chévere, ayudo a mi familia en lo que pueda; pero a veces soy grosera”
 “No les salí grosera”
 “Una persona a veces pesimista y otras veces colaboradora”
 “Soy muy exigente con ellos”
 “Feliz me siento, soy grosera y cobarde; y cuando ellos me regañan, les contesto y no me gusta que se metan con ellos”
 “Colaboradora, amable, generosa, respetuosa y los quiero”.
 “Soy rebelde, grosera y antipática”
 “Soy colaboradora, me gusta ayudar a mi abuelita”
 “Un poco amable, pero a veces me sacan la piedra y les digo sus groserías”
 “Mi familia, no se porta mal conmigo y me ayuda en todo lo necesario”
 “Muy colaboradora y alegre, me gusta intercambiar palabras con mi familia”.

Con mi comunidad soy...

“Con mis vecinos soy cariñosa, me gusta charlar para ayudarnos unos a otros”
 “No soy muy amable, porque son muy chismosos, preguntándole la vida a todo el mundo”
 “Con las que tengo el gusto de tratar, soy muy chévere y me gusta compartir con las que lo necesitan de verdad”
 “No soy muy tratable con algunas personas, ya que no me caen bien”
 “Unas personas que me gusta ayudarles y respetarles”
 “Soy muy peleadora, bullera y chismosa”
 “Una persona muy amable, colaboradora y responsable”
 “No peleo, saludo a mis vecinos y no soy grosera con ellos”.
 “Amistosa y amable con la mayoría de las personas, con las que me llevo bien y con las que no les hablo, soy antipática y grosera”
 “Soy un poco separada de la comunidad, porque no me gusta tener malas amistades”
 “Soy amistosa, juguetona con todos y soy feliz con ellos”
 “Soy comunicativa con el sentido de saludar y porque me caen muy bien”

El autocontrol: es la capacidad que nos permite controlar a nosotros mismos nuestras emociones y no que estas nos controlen a nosotros, sacándonos la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de nuestra vida

¿En qué cree que ha fallado en la vida?

“Haber desilusionado a mi madre por haber entregado mi virginidad a mi novio de 6 años”
 “Cuando trabajaba le prometí a mi mamá que no iba a salir embarazada”

¿De qué te sientes segura en la vida?

“Me siento segura de mí misma y de las cosas que hago porque lo asumo con responsabilidad”.
 “Del apoyo de mi marido y de la colaboración de mis padres”

¿De qué se sienten orgullosas en la vida?

“Me siento orgullosa de mis padres por sus consejos, y por qué no, de mí misma, porque he conseguido cosas que pensé

que jamás alcanzaría”

¿Qué puede reivindicar y que está a tiempo de hacerlo, por qué?

“Dejar de pelear con mi madre, yo se que estoy a tiempo de reconciliarme con ella y cambiar todas las groserías que le he hecho, porque en verdad la quiero. Por eso quiero cambiar”

La Autoimagen: es la conciencia de de lo que somos y lo que quisiéramos ser, contiene una especie de contabilidad, experiencias vividas, listas de resultados, compendio de diagnósticos y evaluaciones que resumimos con una palabra que lo comprende todo: Yo

¿Qué metas desea alcanzar después de la experiencia actuada?

“Salir adelante”

“No quedarme estancada, cuidando niños y conseguir maridos”

“Buscar un buen futuro para mis hijos y para mí”

“Mirarme como persona de bien frente a mis familiares”

“No volver a salirme, sin antes analizar con quién”

“Me perdonaría con mi madre a pesar de su descuido”

“Pienso antes de actuar a la ligera con las decisiones de mi vida”

“No volver a repetir la misma historia con mi anterior pareja”

La autoeficiencia: es la “opinión afectiva” que se tiene sobre la posibilidad de alcanzar determinados resultados, es decir, la confianza de alcanzar las metas exitosamente.

Si mi hijo se enferma, yo haría...

“Me pongo a llorar y llevarlo al médico de inmediato”

“Haría todo lo posible para que se mejorara”

“Me preocupo”

Si mi familia me rechaza, yo haría...

“Me fuera de la casa”

“No me importaría”

“Me fuera de la casa de mi familia”

“Trabajaría”

“Me fuera donde mis suegros”

“Me pongo muy triste”

“Me sentiría muy, muy mal”

“Busco apoyo en otras personas”

Un antiguo amor aparece, yo haría...

“Nada, porque no tengo ningún viejo amor”

“Bueno, volvería con él”

“Si me quiere y yo también, estamos juntos”

“Saldría con él”

“Lo tomaría como amigo”

“Me alejaría de él”

“Volvería de nuevo con él”

Si me convidan a pelear, yo haría...

“Peleo si tengo razón”

“Si me buscan, me encuentran”

“¡Peleo!”

“Depende la pelea, por qué sea”

“Le peleo”

“No pelearía”

“Buscaría solucionar el problema de otra forma”

Si no me dejan dormir bien, yo haría...

“Buscaría otro sitio”

“Dormiría primero al niño para poder dormir”
“Reclamo”
“Encerrarme donde no hagan bulla”
“Me molestaría con quien no me deja dormir”
“Me pongo rabiosa”
“Me levantaría”

Si no tengo trabajo, yo haría...

“Un buen negocio”
“Salir a buscar, si encuentro”
“Pasar hambre”
“Buscarlo por donde sea”
“Lo busco hasta que salga”
“Me pongo muy mal”

Si mi pareja me maltrata, yo haría...

“Dejarme con él”
“Le echo la policía”
“Le doy también”
“Lo dejaría en su casa”
“Lo maltrato también”

Si me quedo sin lugar donde vivir, yo haría...

“Pedir posada”
“Me pondría a llorar”
“Buscaría ayuda”
“Viviera arrendada”
“Todo lo posible por buscar dónde vivir”
“Me fuera a la casa de un familiar”

Si no tengo que comer, yo haría...

“Pedir a los demás”
“Trabajaría por mi hijo”
“Me acuesto sin comer”
“Busco por dónde haya”
“No comería”
“Buscaría a algunas amigas”
“Le digo a un familiar que me regale”

Si mi cónyuge no me colabora, yo haría...

“Lo echara”
“Lo demandaría”
“Trabajo simplemente”
“Le exijo que me colabore”

Si quiero salir y no me dejan, yo haría...

“Me escapo”
“Me voy a escondidas”
“Me voy porque nadie me aguanta”
“No salgo para evitar”
“Me pongo rabiosa”

Si quiero ir a un baile y no puedo llevar a mi hijo, yo haría...

“No voy a ningún lado”
“Se lo dejo a mi mamá o al papá”
“Dejárselo a mi mamá”

“Lo dejo a cargo de mi hermana”
“Puedo pagar para que me lo atiendan”
“Lo doy a cuidar”
“Se lo dejaría a mi abuela y a mi mamá”

Si mi pareja me deja, yo haría...

“No haría nada”
“Me busco otro”
“Trabajar y buscar otra oportunidad”
“Me sentiría triste por un lado y feliz por el otro”
“Me busco otro que me de”
“Me quedaría sola”
“Salir adelante con mi hijo, ya que tengo el apoyo de mi madre”

Si mi pareja no me da para alimentar al bebé, yo haría...

“Lo demandaría”
“Trabajaría para ello”

La primera estrategia de apoyo que evalúa el autoconcepto, contempla un autorregistro de conducta a partir de una frase, la frecuencia en días y enmarcado en situaciones, donde la persona emite su propio juicio, es decir, emite un concepto de sí misma con base en las acciones presentadas en las situaciones. Para ello, en la Tabla 2, se muestra las diferentes frases tomadas como información inductiva a partir del marco de referencia del “autoconcepto”. Con base en la definición teórica del autoconcepto, el cual se dice que es una serie de creencias con respecto a nosotros mismos, que se manifiestan en la conducta, comprende lo que somos, lo que pensamos y lo que hacemos en la vida diaria, individual, familiar y social; y de acuerdo con lo obtenido en las respuestas, se observa que en su mayoría las jóvenes se consideran con un autoconcepto muy deteriorado, de orientación negativa y lesiva para su vida diaria, personal, familiar y social. Esto se enmarca en respuestas como: “Yo soy idiota”, “Yo soy estúpida”, “Soy una boba”, “Soy una burra”, “Soy amargada”, “Soy grosera”, “ Soy carona”, “Soy lisa”, “Soy

desordenada”, “Soy floja”; lo que denota un deterioro personal del concepto de sí mismas y que se refleja como un aspecto negativo en todos los planos, es así como su interacción con la familia en la mayoría de ellas se ve afectada por los comportamientos de desorden al momento de atender órdenes, de groserías cuando se le regaña por cualquier cosa, de asumir emociones inapropiadas simplemente por estar de mal humor o sentirse restringidas por papá o por mamá; y en algunos casos, por el cónyuge con quienes cohabitan. Además, se analiza que el autoconcepto negativo que tienen suele ser producto de las mismas condiciones afectivas en las que han sido criadas estas jóvenes y mantenido por las condiciones socioeconómicas de pobreza extrema, por las que se vieron en la necesidad de acudir al programa de madres adolescentes, una vez supieron que estaban embarazadas.

Otro aspecto importante que discutir con relación al autoconcepto, es que la minoría de estas chicas expresan aspectos positivos de sí mismas y que consideran importante al momento de hablar de sus acciones. Tales conceptos apuntan a ser: “Soy feliz con mi familia”, “Soy sonriente”, “Soy cariñosa”, “Soy trabajadora”, “Soy muy simpática”, “Soy arriesgada”, “Soy feliz...por mi hijo”, “Soy bonita”; lo que quiere decir lo importante que es ser positivas en las cosas que emprenden, por lo menos es lo que dijeron este grupo al momento de retroalimentar la actividad. Además, las características familiares de estas chicas se supo que provienen de familias nucleares de pocos hijos, existe sobreprotección en algunos casos, viven con ambos

padres naturales y sobretodo que existe un apoyo de los mismos, a pesar que dicen haberlos decepcionado por el hecho de quedar embarazada.

Por otra parte, es considerable dar a conocer que la expresión de las emociones también se encontró en el concepto que tienen de sí mismas, por lo cual, manifestaciones como: "Soy penosa", "Soy llorona", "Soy callada", "Soy nerviosa", fueron comunes en 3 de las jóvenes, lo que significó que el aspecto emocional estaba muy desajustado al momento de retroalimentar la actividad y se observó que provienen de hogares donde uno de los padres es la cabeza, la convivencia conyugal es tensa e impredecible, no hay comprensión, siempre hay desarraigo e intolerancia hacia los actos considerados negativos por parte de padres y hermanos mayores.

Teniendo en cuenta lo anterior, al analizar los tres tipos de características personales según lo encontrado en el concepto de sí mismas se destaca que la influencia social y familiar es determinante para el desarrollo del autoconcepto. Aunque no se sabe a ciencia cierta si este deterioro personal viene desde tempranas etapas de la vida, es probable que las condiciones de vida familiar en las que se encuentran insertas las jóvenes tengan una fuerte relación. Sin embargo, sí es claro el hecho que el buen trato, las buenas pautas de crianzas y la carga emocional, hacen que la persona tenga un concepto positivo de sí misma, sin atribuir elementos que afecten su bienestar psicológico a largo plazo, es decir, si la persona siempre ha tenido una buena crianza y buen trato por parte de sus padres y consecuentemente ha determinado por introyectar esos aspectos a su vida, muy difícilmente en la etapa de adultez y madurez emocional los problemas

se verán como conflictos irresolubles, al contrario, se mirará en perspectiva la problemática y se le encontrará solución, como se verá más adelante en el aspecto de la autonomía.

Una vez conocida la información categórica del autoconcepto, se esbozarán los datos inductivos para la categoría autoconocimiento evaluada en la estrategia de apoyo referente a un autorregistro de conductas, a partir de cinco situaciones planteadas por las facilitadoras en las cuales las participantes plasmaron lo que deseaban ser, de acuerdo a su moralidad (lo bueno y lo malo).

En el caso, las situaciones planteadas fueron: “Cuando voy a fiesta sin pareja...”, “Propuesta de novio para escaparte...”, “El marido te deja embarazada, abortas o no”, “Tu pareja en embarazo te pega, qué haces”, “Tienen el bebé, se separan, qué hacen de solteras”. Estas cinco situaciones se registraron de acuerdo a lo bueno que harían y a lo malo que harían.

Con respecto a la primera situación, la mayoría de las jóvenes apuntaron a que lo bueno que harían sería: “No hablar”, “No ir a la fiesta”, “No tomar”, “Me quedo sentada”, “Si me piden bailar, no lo hago”, lo que significa que para ellas es esencial ir a una fiesta con alguien y disfrutar, de acuerdo a lo retroalimentado en la actividad, caso contrario ocurrió cuando se les pidió que manifestaran lo malo que harían, a lo que expresaron: “Me emborracho”, “Bailo atrevida”, “Bailo con todo el mundo”, “Me consigo un novio”, “Bailo en pick up”, “Me quedo a bailar hasta la 6:00 a.m.”. Estas expresiones denotan aún más aquellas emociones que sienten y que muchas de ellas consideraron verdaderas porque eran jóvenes, que el hecho de tener

hijos no les impedía divertirse y arriesgarse a ser alegres y descomplicadas al momento de ir a convites, fiestas y similares.

Esto tiene un significado peculiar a la luz del concepto del autoconocimiento, ya que implica ese conjunto de datos que tiene la persona con respecto de su ser y sobre lo que no se aplica un juicio de valor. Ese conocimiento de sí mismo implica identificar las características positivas y negativas, las necesidades y limitaciones. Además, es identificar y entender los sentimientos generados por las propias actuaciones y por los del mundo circundante a partir del conocimiento de su papel en los grupos y en la sociedad en que se desenvuelve, para lo cual, se analiza que para las jóvenes bailar en una fiesta es sentir, al igual todo lo que implica estar en un ambiente como ese. En este caso, lo negativo sería no ir a la fiesta, no hablar, no tomar o quedarse sentada, simplemente por no tener pareja; no obstante, lo bueno sería ir a la fiesta, tomar bailar hasta amanecer y conseguir novio aún si lo tienen.

Entonces, se puede argumentar que hay una especie de inversión de lo considerado moral en esta situación planteada, alimentado quizás por la condición de ser jóvenes y que es una particularidad propia de la edad y de aspecto muy personales.

Por su parte en otra de las situaciones como la proposición de un novio para escaparse a vivir fuera de sus casas, el grupo de jóvenes en el aspecto positivo de su autoconocimiento expresó que ante esa situación, lo bueno que harían sería: "Pienso estudiar", "Terminar mis estudios". Estas posiciones son muy racionales por parte de ellas, sin embargo, existen otras

muy emocionales y condicionadas como: “Le tengo miedo a papá”, “Le tengo miedo a mamá”, “Quiero ir, pero me da miedo”. Así hay otras posiciones en menor proporción que implican duda como: “De pronto me voy”, “No se si quiero coger marido”.

En cuanto al aspecto negativo del autoconocimiento, específicamente relacionado con lo malo que harían estas jóvenes, expresan: “Coger mi marido rápido”, “Tengo muchos novios”, “Irme con mi marido”, “Dejarlo todo y vivir con mi marido”; de acuerdo con estas afirmaciones se observa de nuevo una inversión de la moralidad en las jóvenes, donde literalmente hablando es bueno para ellas establecer una relación conyugal que apuntar al estudio como una parte importante de su rol en la sociedad. Estos pensamientos dan a conocer las limitaciones intelectuales en que viven estas jóvenes, ya que ninguna de ellas ha terminado sus estudios porque decidieron organizarse conyugalmente, lo que es concordante con su forma de vida y la manera en que la asumen.

Otra de las situaciones planteadas se orienta a que si el marido las deja embarazadas, qué decisión tomarían: abortar o no abortar. Para lo cual, lo bueno que harían lo expresaron como: “Darle todo mi amor”, “Lo tendría y lo cuidaría”, “Pensar en el bebé”, “No botarlo”, “Criarlo como pueda”, “Dejarlo crecer”. Estas expresiones enmarcan la sensibilidad que tienen como madres, pero también esconden en su interior aspectos que han pasado por sus mentes, como se retroalimentó en la actividad y es el hecho de manifestar en lo malo que harían frases como: “Lo hubiese regalado”, “Lo hubiese botado”, “Lo hubiese abortado”, “No hubiera quedado embarazada”,

lo cual hace pensar que estas jóvenes pueden sentirse ambivalentes al saber su estado, aspecto condicionado a muchos elementos como la convivencia marital, el apoyo del cónyuge y de la familia, la escasez de trabajo, la inmadurez emocional para ser madres, entre otros.

Por otra lado, ante la situación de maltrato por parte del cónyuge en estado de embarazo, lo bueno que las jóvenes harían sería: “Llorar”, “Lo dejara, para que no me maltratara”, “No pelear con él”, “Arreglar los problemas”, “Lo perdonaba”, “Me quedara callada”, “No insultarlo”. Esto hace pensar en la racionalización del conflicto frente a una discusión o cualquiera que haya sido el comportamiento predisponente de los golpes, sin embargo, puede darse el caso de presentar subordinación con el cónyuge, también respeto o subyugo, del cual se debe prestar especial atención al momento de intervenir.

En el aspecto negativo, las expresiones más comunes fueron: “Me dieran ganas de matarlo”, “...Pegarle y salir corriendo”, “Busco la manera de pelear”, “Cortarle la cara”, “Vengarme más fuerte”, esto significa la presencia de tensión en la que viven estas jóvenes, ya que muchas manifestaron tener problemas a menudo, con sus maridos por lo cual, es muy probable que se hayan identificado con estas frases que están condicionadas a su *modus vivendi*, costumbres y aspectos socioculturales del ambiente donde crecieron y desarrollaron, creando así comportamientos de agresión desadaptativos que conllevarían al resentimiento y a la violencia doméstica.

Una última situación planteada apunta al hecho de al tener el bebé se da una separación inminente, y al estar solas, qué harían estas jóvenes. Por

tanto, las expresiones desde la perspectiva de lo bueno serían: “Me quedo con mi mamá”, “Trabajo para sacar a mi hijo adelante”, “Darle todo mi amor”, “No busco más hombre”, “Busco trabajo”, “Me sentiría libre”, “Lo odiaría toda mi vida”, “Le demuestro que puedo sola”, “Me busco otro”, estas manifestaciones apuntan a una carga de resentimientos y a temores del abandono como muchas lo han expresado. Debido a su condición de embarazadas y al ideal que tienen de convivir con el padre de su hijo, conviene pensar que no es del todo positivo decidir acciones donde falta afrontamiento de los problemas que atañe el tener un hijo. Esto se dio a conocer en la retroalimentación y además, se concluyó que era un aspecto importante que deberían contemplar en su proyecto de vida como madres solteras: asumir el abandono con fortaleza y madurez, pero sólo la constancia en las acciones que como mujer y no como adolescente, puede dar ese resultado.

De igual manera, los aspectos negativos de la situación planteada, siguen expresando aspectos de resentimiento y de inmadurez emocional que caracteriza a estas jóvenes, por lo cual, las expresiones sobre lo que harían son: “Lo mandara a matar”, “No le recibiría nada para mi hijo”, “Buscarme un amante”, “Tener otro marido”, “Tener pretendientes”, “Dejarle a su hijo”, estas frases enmarcan un significado único, propio de carencia de afrontamiento ante la decisión de tener pareja, en retroalimentación dada, se expuso la idea de qué sirve entonces tener pareja, si no se tiene en claro el rol de ser pareja. Se apuntó en la idea de madurar afectivamente ya que sexualmente, se estaba llevando un comportamiento tendiente a lo instintivo y no a lo

racional, como debería ser. Por esta razón, sus decisiones ante la situación carecían de fundamento propio alimentado por la inexperiencia de etapas de la relación de pareja como el conocimiento, el noviazgo y el casamiento.

Ahora, se analizan la información categórica de la estrategia de apoyo relacionada con la autonomía, la cual fue evaluada por un formato de autorregistro, donde consigna los aspectos individual, familiar y social, de acuerdo a la independencia para pensar, decidir y actuar; con moverse en la existencia de acuerdo con las propias creencias, criterios convicciones, en vez de cómo observar el seguimiento del ritmo de quienes les rodean.

De acuerdo a esta conceptualización de lo que es autonomía, las jóvenes manifestaron creer de sí mismas, que son: “Soy amistosa y alegre”, “Soy muy chévere y confianzuda”, “Soy cariñosa con mi hijo, no me gusta pegarle o regañarlo”, “Sinceramente, soy amable, inteligente y cariñosa”, “Soy simpática y me gusta el desorden”, “Soy inteligente y soñadora”, “Soy penosa pero a veces grosera”, “Soy una persona que puede salir adelante, si me lo propongo”, “Soy muy callada, tímida y no hablo”, “Soy un poco desordenada, amargada y sensible”, estas frases denotan la capacidad de pensamiento que tienen estas madres adolescentes, ya que se miran desde una perspectiva global de lo que son como persona y también como madres. Se aprecia el esquema personal de cada una y sus habilidades; así como sus cualidades y defectos característicos. La individualidad predomina más que los otros aspectos con el sólo hecho de describirse como son.

En cuanto a lo que piensan de sí mismas, las madres adolescentes afirman que: “No debo ser tan confianzuda”, “Ser amable con mi familia y no

ser grosera”, “Soy rebelde”, “Soy grosera y me gusta pasar mucho tiempo mirando TV”, “Me gustaría llegar a la alta sociedad para ayudar a los demás”, “A mí misma, pienso que hago las cosas con seguridad”, “Soy agradable, simpática, pero sobretodo, sincera con las personas”, “Soy muy alegre y desordenada”, “Soy una persona tímida, no soy capaz de hacer lo que me pongan, me da miedo, pero cuando me decido, lo hago”, “Quiero ser más alegre y comunicarme con mis compañeras”, “Soy muy celosa y que tengo que cambiar mi forma de pensar”, “Pienso que debo cambiar mi forma de ser”, en este aspecto también se evidencia mucho aspectos de la individualidad de cada una expresando temores, limitaciones, reconociendo errores y defectos; no obstante, también se observan aspectos familiares y sociales que diferencia notoriamente lo que creen de sí mismas, de lo que piensan de sí mismas. Aquí se muestran un poco más identificadas con su propio yo, las acciones con respecto a las situaciones en que se presentan son más concretas por la forma en que las describen.

En el aspecto de creer en lo que hacen, las jóvenes comparten la afinidad de su rol femenino, para lo cual, las expresiones comunes entre ellas fueron: “Hago muchas cosas en la casa, principalmente, los usos personales de mi hijo”, “Mis quehaceres como mujer de hogar”, “Una mujer honrada, muy fuerte y valiente”, “Atender muy bien a mi hijo, y estar pendiente”, “A veces me quiero hacer los trabajos con personas que no he tratado”, estas acciones dicen mucho de las jóvenes en especial de aquellas que se sienten apoyadas por sus padres y cónyuges (en algunos casos). No obstante, también están aquellas posiciones personales producto de la inmadurez

emocional y a la carencia de voluntad para asumir el rol de madres a temprana edad, por lo cual, frases como: “No atiende a menudo a mi hijo”, “Soy divertida, juguetona y no soy amargada, ya que lo hago con mucho amor y estudio para salir adelante”, “Mi vida es bailar, cantar, reír, me burlo de todo lo que me parezca chistoso, y no me complico”, “No se lo que quiero”, “Hago las cosas por hacerlo, nada más”, “Me gusta bailar, cantar y estar caminando las calles”, “Estudiar, bailar, cantar, cuidar a mi hija y ayudar a mi mamá”, son producto de la carencia de apoyo y afecto en la familia nuclear de estas jóvenes y que está incidiendo en su vida personal, familiar y social, lo que las convierte en pasivas y muy dependientes de los demás.

Con respecto a lo que son con su persona, las adolescentes embarazadas, detallan acciones que comparten en su mayoría, con lo que se sienten bien o que las hacen sentir bien, por ejemplo, frases como: “Me encanta consentirme y estar bien”, “Soy alegre, amable y amistosa”, “Feliz, sensible y amorosa”, “Soy alegre, cariñosa con mi personalidad”, “Soy linda con mi cuerpo ya que me cuido mucho”, “Muy chévere conmigo misma”, “Limpia, cuidadosa, ordenada en todo lo que tenga que ver conmigo”, “Soy muy sensible, risueña, a veces sin complicaciones y que no me importa nada”. Estas manifestaciones es producto de su misma naturaleza juvenil, apropiado a la edad y ante todo el reconocimiento por su esquema corporal, que es importante para sentirse bien con ellas mismas.

Sin embargo, existen apreciaciones personales que desvirtúan la concepción de bienestar consigo mismas, y apuntan exclusivamente al reconocimiento de errores y defectos relacionados con la interacción social,

familiar y personal, como: “A veces soy grosera, pero no para contestar”, “Un poco desordenada, no me gusta hacer nada en mi casa”, “A veces soy injusta conmigo misma”, “Un poco indisciplinada”.

Con su aspecto familiar, las jóvenes asumen dos direcciones: favorable y desfavorable. En relación a la primera, se han detallado expresiones como: “No les salí grosera”, “Colaboradora, amable, generosa, respetuosa y los quiero”, “Soy colaboradora, me gusta ayudar a mi abuelita”, “Mi familia, no se porta mal conmigo y me ayuda en todo lo necesario”, “Muy colaboradora y alegre, me gusta intercambiar palabras con mi familia”.

En cambio, con la segunda se observan frases como: “Soy muy estúpida”, “Muy chévere, ayudo a mi familia en lo que pueda; pero a veces soy grosera”, “Una persona a veces pesimista y otras veces colaboradora”, “Soy muy exigente con ellos”, “Infeliz me siento, soy grosera y cobarde; y cuando ellos me regañan, les contesto y no me gusta que se metan con ellos”, “Soy rebelde, grosera y antipática”, “Un poco amable, pero a veces me sacan la piedra y les digo sus groserías”. Entonces, se analiza que existen mayores situaciones desfavorables para la familia por parte de un grupo de jóvenes en particular, que la favorabilidad que puede expresarse por parte de otro grupo.

Ahora, con respecto a la comunidad, las jóvenes asumen dos direcciones, al igual que el plano familiar: favorabilidad y desfavorabilidad con la comunidad. En el caso de la primera, se encuentran frases como: “Con mis vecinos soy cariñosa, me gusta charlar para ayudarnos unos a otros”, “Con las que tengo el gusto de tratar, soy muy chévere y me gusta compartir con

las que lo necesitan de verdad”, “Unas personas que me gusta ayudarles y respetarles”, “Una persona muy amable, colaboradora y responsable”, “No peleo, saludo a mis vecinos y no soy grosera con ellos”, “Soy amistosa, juguetona con todos y soy feliz con ellos”, “Soy comunicativa con el sentido de saludar y porque me caen muy bien”.

Mientras, la posición de desfavorabilidad hacia la comunidad se evidencia en las frases: “No soy muy amable, porque son muy chismosos, preguntándole la vida a todo el mundo”, “No soy muy tratable con algunas personas, ya que no me caen bien”, “Soy muy peleonera, bullera y chismosa”, “Amistosa y amable con la mayoría de las personas, con las que me llevo bien y con las que no les hablo, soy antipática y grosera”, “Soy un poco separada de la comunidad, porque no me gusta tener malas amistades”.

En este sentido, se puede decir que las posiciones que asumen las jóvenes con respecto a su actuar en la comunidad, están divididas y que no se puede decir que aquellas personas que tengan cierta desfavorabilidad en la interacción con los demás, carezcan de habilidades sociales o sean apáticas, aislados socialmente o cualquier apelativo, simplemente, existe un control social de la persona sobre la decisión de con quién y cuándo interactuar.

En la categoría autocontrol, su conceptualización orienta a la capacidad que nos permite controlar a nosotros mismos nuestras emociones, y no que estas nos controlen a nosotros, sacándonos la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de nuestra vida. Bajo este marco

de referencia teórica, la información obtenida de las jóvenes se analiza por medio de las historias de vida utilizada como estrategias de apoyo, la cual brinda ciertas cuestiones importantes para determinar la capacidad de control de las madres adolescentes.

Para ello, frente a lo que han fallado en la vida, las jóvenes respondieron con las frases en su mayoría: “Haber desilusionado a mi madre por haber entregado mi virginidad a mi novio de 6 años”, “Cuando trabajaba o estudiaba, le prometí a mi mamá que no iba a salir embarazada”, esta última es la más común entre todas, ya que antes muchas se dedicaban al estudio de secundaria y algunas hasta primaria, dependiendo del grado de escolaridad. Sin embargo, por ser adolescentes, etapa de desarrollo psicosexual, físico y emocional, la atracción por el sexo opuesto se convirtió en lo más importante en su vida, dejando de lado las obligaciones pactadas con sus padres, esto en retroalimentación de la actividad fue un tema esencial para comprender que en la vida se tienen fallas, lo que hay es no cometerlas de nuevo si son reparables y sobreponerse a ellas, si no lo son.

Así, con relación a lo que se sienten segura en la vida, las jóvenes anotaron expresiones como: “Me siento segura de mí misma y de las cosas que hago porque lo asumo con responsabilidad”, “Del apoyo de mi marido y de la colaboración de mis padres”, estas fueron comunes para aquellas jóvenes que, como se ha dicho antes, encuentran cierto respaldo en su familia nuclear y en su cónyuge. Del resto, afirmaron no sentirse seguras de nada en particular, debido a que no saben qué les deparará el futuro.

En cuanto a si se sienten orgullosas en la vida, las adolescentes anotaron frases importantes, comunes para aquellas que son apoyadas tanto afectiva como económicamente, tales como: "Me siento orgullosa de mis padres por sus consejos, y por qué no, de mí misma, porque he conseguido cosas que pensé que jamás alcanzaría"

Y por último, en la pregunta acerca de la oportunidad de reivindicar algo y si está a tiempo de hacerlo, las adolescentes anotaron especialmente, la siguiente frase: "Dejar de pelear con mi madre, yo se que estoy a tiempo de reconciliarme con ella y cambiar todas las groserías que le he hecho, porque en verdad la quiero. Por eso quiero cambiar", en esta reflexión se denota las ganas de querer afrontar las cosas, pero en la realidad faltan muchos elementos para que finalmente puedan asumir un rol de madres, hijas y cónyuges con madurez y responsabilidad, se espera que sea así.

Para la categoría autoimagen que es definida como la conciencia de de lo que somos y lo que quisiéramos ser, contiene una especie de "contabilidad", experiencias vividas, listas de resultados, compendio de diagnósticos y evaluaciones que resumimos con una palabra que lo comprende todo: el Yo. Esta aseveración pone de manifiesto la importancia de la imagen que se tiene en el aquí y en el ahora, así como también, la que se desearía tener en el mañana; por tanto, con respecto a esto, la información obtenida por la estrategia de apoyo como el sociodrama, ha sido útil para que las adolescentes analicen por medio de los dramas seleccionados (mujer abandonada por su marido en el extranjero y mujer abandonada por informar a su novio que estaba embarazada), la

problemática real. Se encontró que las participantes se identificaron mucho con los personajes que asumieron y por tanto, mostraron su realidad enmarcado en las vivencias que cada uno planteaba con su rol. Se experimentó llanto, se escucharon opiniones con respecto a la situación problema y muchas de las espectadoras aseguraron identificarse con la vida del personaje, lo que hace que de alguna manera, su del aquí y del ahora, sirva como reflexión para el día de mañana, no sea igual. A su vez, se emitió una pregunta final que indagaba acerca de las metas que les gustaría alcanzar después de la experiencia actuada, a lo cual, las jóvenes participantes respondieron: “Salir adelante”, “No quedarme estancada, cuidando niños y conseguir maridos”, “Buscar un buen futuro para mis hijos y para mí”, “Mirarme como persona de bien frente a mis familiares”, “No volver a salirme, sin antes analizar con quien”, “Me perdonaría con mi madre a pesar de su descuido”, “Pienso antes de actuar a la ligera con las decisiones de mi vida”, “No volver a repetir la misma historia con mi anterior pareja”. Así se pudo observar el deseo de no ser el futuro, la imagen que reflejan hoy, de cierta forma, la actividad estuvo cargada de emociones y opiniones enriquecedoras.

Por último, la categoría autoeficiencia, enmarca la “opinión afectiva” que se tiene sobre la posibilidad de alcanzar determinados resultados, es decir, la confianza de alcanzar las metas exitosamente, lo que significa para el grupo de adolescentes, logros personales como decían al momento de retroalimentar esta actividad por medio del autorregistro empleado como estrategia de apoyo al taller.

Con base en las informaciones obtenidas de los autorregistros, se puede evidenciar las frases más comunes entre las participantes que denotan de cierta manera su confianza en alcanzar las metas. Tales apreciaciones apuntan a situaciones cotidianas que ocurren en la vida de cualquier persona y en las cuales puede que hayan sucedido en alguna oportunidad a las jóvenes, para lo cual, las respuestas frente si un hijo se enferma, lo que harían ellas sería: “Me pongo a llorar y llevarlo al médico de inmediato”, “Haría todo lo posible para que se mejorara”, “Me preocupo”, esto expresa el interés en la posición de madre frente a un problema serio como la enfermedad de un hijo, para lo cual, toman acciones propuestas como meta para llegar a su fin.

De igual manera, frente al problema de rechazo en la familia, lo que ellas harían sería: “Me fuera de la casa”, “No me importaría”, “Me fuera de la casa de mi familia”, “Trabajaría”, “Me fuera donde mis suegros”, “Me pongo muy triste”, “Me sentiría muy, muy mal”, “Busco apoyo en otras personas”, lo que significa que no está claro como meta el destino que tienen en la vida comenzando por el apoyo a sí misma, se denota aún la codependencia con los demás y no se podría considerar como una situación de autoeficacia.

Con relación a la aparición de un antiguo amor, lo que las adolescentes harían sería: “Bueno, volvería con él”, “Si me quiere y yo también, estamos juntos”, “Saldría con él”, “Volvería de nuevo con él”. Estas situaciones se encuentran connotadas de inestabilidad emocional, inmadurez emocional propia de las actitudes que estas jóvenes han asumido en la actualidad con sus vidas. Así como hay otras formas de ver las cosas, que no

implican un grado de madurez emocional, sino que enmarca más en el plano de la racionalización del afecto en frases como: “Lo tomaría como amigo”, “Me alejaría de él”, “Nada, porque no tengo ningún viejo amor”.

Por su parte, si les convidan a pelear, algunas jóvenes estarían dispuestas a hacerlo, si lo buscan como lo evidencia estas frases: “Peleo si tengo razón”, “Si me buscan, me encuentran”, “¡Peleo!”, “Le peleo”; otras buscan racionalizar el conflicto según las siguientes frases: “Depende la pelea, por qué sea”, “No pelearía”, “Buscaría solucionar el problema de otra forma”. Esto implica una forma de autocontrolarse ante situaciones adversas lo que convierte a este tipo de decisiones en una manera de alcanzar resultados basados en la confianza que se deposita en sí mismas.

Otro de los casos, es si no las dejan dormir, algunas jóvenes anotaron que: “Buscaría otro sitio”, “Dormiría primero al niño para poder dormir”, “Reclamo”, “Encerrarme donde no hagan bulla”, “Me molestaría con quien no me deja dormir”, “Me pongo rabiosa”, “Me levantaría”. Esta pluralidad de respuestas denota la reacción individual que cada una haría, sin embargo, entre la respuesta más común está el buscar otro sitio dónde dormir, pero algunas se muestran agresivas y solapadas al momento de decidir qué hacer lo que las hace confiadas y seguras en lo que van a hacer.

En una situación de precariedad laboral, algunas de las jóvenes deciden: “Salir a buscar, si encuentro”, “Buscarlo por donde sea”, “Lo busco hasta que salga”, “Monto un buen negocio”, lo que apunta a tener confianza en la búsqueda de la necesidad; no obstante hay otras posiciones personales, que no podrían ejemplificar adecuadamente ser una persona

autoeficiente, como lo evidencia la frase: “Pasar hambre”, “Me pongo muy mal”

En el caso del maltrato por parte de la pareja las jóvenes argumentan que: “Dejarme con él”, “Le echo la policía”, “Le doy también”, “Lo dejaría en su casa”, “Lo maltrato también”. Estas manifestaciones están cargadas de agresividad que dependiendo la intensidad de la situación, así se manifiestan los comportamientos. Así se retroalimentó la actividad donde expresaron que esa era una forma de ofensa muy grande para ellas y que era intolerable.

En cuanto a quedarse sin un lugar donde vivir, las jóvenes argumentaron diferentes maneras de actuar, lo que denota que el ser eficaz varía de una persona a otra, por ejemplo unas dijeron: “Pedir posada”, “Buscaría ayuda”, “Todo lo posible por buscar dónde vivir”, “Viviera arrendada”, “Me fuera a la casa de un familiar”, pero hubo una quien prefirió no ser recursiva y dijo que: “Me pondría a llorar”, lo que connota una falta de autoeficacia en sus metas como persona, frente a una situación como ésta.

En el caso de si no tuvieran qué comer, las jóvenes harían diferentes cosas, donde se evidencia, de igual manera que la autoeficiencia es individual, por ejemplo, ellas argumentan: “Pedir a los demás”, “Trabajaría por mi hijo”, “Busco por donde haya”, “Buscaría a algunas amigas”, “Le digo a un familiar que me regale”, no obstante, hay otras posiciones donde no se evidencia un ser autoeficiente, en frases como: “Me acuesto sin comer”, “No comería”.

En lo relacionado con la no colaboración del cónyuge, las adolescentes embarazadas determinan por ser elementales y con decisiones

muy precisas, por ejemplo, en las frases: “Lo echara”, “Lo demandaría”, “Trabajo simplemente”, “Le exijo que me colabore”, que particulariza la forma de afrontamiento del problema en caso que se presente.

En la situación de querer salir y no las dejan, las madres adolescentes determinan por decidir aspectos como: “Me escapo”, “Me voy a escondidas”, “Me voy porque nadie me aguanta”, “No salgo para evitar”, “Me pongo rabiosa”, que denotan una actitud pueril frente al problema y en la cual no son autoeficientes.

De igual forma, si quieren ir a un baile y no pueden llevar a sus hijos, lo que las jóvenes harían no se considera, según lo analizado, como un comportamiento autoeficiente, más se mostraría irresponsable en la medida en que su rol de madre esté claro para ella. No obstante, si al pensar que su condición de jóvenes, aún les permite pensar en la rumba, resultaría autoeficiente las decisiones tomadas a continuación, pero no se vería como algo de mostrar confianza, como se evidencia en estas frases: “Se lo dejo a mi mamá o al papá”, “Dejárselo a mi mamá”, “Lo dejo a cargo de mi hermana”, “Puedo pagar para que me lo atiendan”, “Lo doy a cuidar”, “Se lo dejaría a mi abuela y a mi mamá”, muy distinto a que una de ellas racionaliza su rol madre y anotó que: “No voy a ningún lado”. Esto en retroalimentación causó polémica porque en verdad, el hecho de dar a cuidar a un hijo para irse de baile, puede mostrar confianza de ella hacia quien cuida el niño, pero no puede considerarse como autoeficiente a una persona que tenga al baile como una meta en la vida.

En el caso del abandono de la pareja, las adolescentes optan por una posición diversa y propia de la misma inmadurez emocional frente a una problemática de abandono; para algunas es mejor buscarse otro marido, como evidencia las siguientes frases: “Me busco otro”, “Me busco otro que me de”, mientras otras posiciones adoptadas van ligadas a procesos de racionalización del problema como es: “Trabajar y buscar otra oportunidad”, “Me quedaría sola”, “Salir adelante con mi hijo, ya que tengo el apoyo de mi madre”, “No haría nada”, “Me sentiría triste por un lado y feliz por el otro”.

Y la situación en que la pareja no da para alimentar al bebé, se tiene que las jóvenes harían dos cosas que para ellas se resume todo: “Lo demandaría”, “Trabajaría para ello”, y de esta manera se pueden considerar como confiadas en las decisiones que se tomen frente a una problemática como ésta.

Una vez hallada la información inductiva de las categorías deductivas de la autoestima, se procede a realizar un análisis global de los resultados para comprender mejor la dinámica de los mismos en el proyecto.

De acuerdo al análisis obtenido en el Cuestionario de Autoestima, se resume que bajo una significancia estadística del 0.01, en una prueba t de Student para muestras emparejadas, el proyecto denominado “Visión Humana”, tuvo influencia sobre el desarrollo de autoestima en la población de adolescentes embarazadas, lo que hace pensar que proyectos de esta naturaleza, deberían seguir realizándose en beneficio del bienestar psicológico y social de las personas con autoestima baja. Así complementando los hallazgos principales, el análisis de las categorías

deductivas de la autoestima como variable, provee información básica del comportamiento de las adolescentes frente a situaciones específicas relacionadas con su cotidianidad, su actuar y pensar, que de una u otra forma permite que evidenciar de forma inductiva la realidad que viven y a su vez, interpretar esos hallazgos a la luz de lo que se conoce por cada uno de ellos (autoconcepto, autoconocimiento, autonomía, autocontrol autoimagen, y autoeficiencia). De esta manera se complementará el análisis con el rigor necesario para proyectos de esta naturaleza.

Como dato concluyente, el análisis cuantitativo se realizó para el Cuestionario de Autoestima, el cual la evaluó de forma global y no a partir de los ejes temáticos que se definen como categorías evaluativas del autoestima, como las ya vista. Sin embargo, el aspecto cualitativo es un complemento directamente relacionado con los datos descriptivos obtenidos en las actividades curriculares que sirvieron de apoyo para el desarrollo del Programa como tal, lo que significa que las categorías de la variable autoestima como son el autoconcepto, el autoconocimiento, la autonomía, el autocontrol, autoimagen y autoeficiencia se presentan como datos inductivos de las experiencias vividas en el desarrollo de las actividades de taller.

En lo relacionado al impacto se obtuvo resultados positivos evidenciándose en las jóvenes un mejoramiento de la apariencia personal, específicamente en el vestuario, que se mostraba limpio, acorde al lugar, a la actividad, así como el peinado del cabello, el uso del calzado, que antes no lo hacían porque acostumbran a venir en chanclas rotas y sucias ó en algunos casos, descalzas.

Además, en el aspecto del glamour las jóvenes antes acostumbraban a caminar arrastrando las chanclas y a sentarse inapropiadamente con las piernas abiertas. Por su parte, los niños se mostraban mal cuidados en cuanto al aseo y alimentación, y posteriormente, se realizó una actividad relacionada con el cuidado propio y del menor la cual tuvo resultados satisfactorios y evidenciados al final con las retroalimentaciones y observaciones propias de las facilitadoras. Por otra parte luego de haber culminado el programa, se realizó una visita a la institución y a las jóvenes, en la cual se evaluó la capacidad y habilidad de las madres para promulgar la información aprendida, esto se realizó invitando a otras jóvenes de la comunidad en la misma condición de embarazo; como resultado se obtuvo que las madres si habían logrado asimilar lo aprendido durante el programa pero sobre todo estaban en capacidad de informar y apoyar a otras jóvenes.

En lo referente al nivel de deserción de las asistentes y las facilitadoras, se tiene que al programa en la Fundación Gotas de Amor para madres adolescentes embarazadas estaban inscritas 20 jóvenes de la comunidad del barrio Olaya Herrera, de las cuales solo 16 de ellas decidieron asistir durante todo el proceso, sin embargo solo una de las participantes decidió luego de iniciar, no continuar pues se cambió de residencia y de barrio, es entonces claro que no hubo mayor inasistencia por parte de las jóvenes y ni de las facilitadoras.

No obstante al principio, se mostraban renuentes a la asistencia, las que asistían no eran puntuales, posteriormente, se exhortó a las jóvenes a ser puntuales a las actividades, encontrando respuesta favorable a la

petición. Todo esto fue indicio de una modificación de los esquemas de autoestima en el grupo de jóvenes de la Fundación y que fue resultado de la aplicación del programa.

Discusión

Teniendo en cuenta la hipótesis de investigación que afirma: “si la implementación de un programa para el desarrollo del autocontrol, autonomía, autoconcepto, la autoeficacia, la autoimagen y el autoconocimiento incrementa la autoestima en 15 jóvenes Madres que asisten a la Fundación Gotas de Amor, entonces se encontrarán diferencias significativas en el nivel de autoestima medido antes y después de la aplicación del programa Visión Humana”, se tiene que bajo una significancia estadística del 0.01 en una prueba t de Student para muestra emparejadas, se acepta la hipótesis de investigación con un valor t de 2,46368 con 28 grados de libertad. Lo que significa que la influencia del tratamiento sobre la variable autoestima fue considerablemente positivo, teniendo en cuenta que durante el pretest, las puntuaciones obtenidas por las jóvenes se mostraron en promedio de 25 en puntuación directa, clasificando de acuerdo a la Escala de Conversión en el pretest, en “baja autoestima”, corroborándose con lo encontrado durante las labores de sensibilización donde muchas manifestaron sentirse mal consigo mismas y pensaban que no eran valiosas o importantes. Esto representó el 100% del total de la muestra de jóvenes participantes del proyecto.

También, esto sirvió para corroborar los análisis realizados a las medidas de tendencia central como son la media y la mediana, los cuales mostraron explicaciones que apuntaban al comportamiento de los datos en caso de ser distribuidos normalmente en la población de adolescentes

embarazadas. Además, las distribuciones de frecuencia que determinan la diferencia a simple inspección entre la medida pretest y la posttest.

En el caso de la aplicación posttest, se evidenció que después del tratamiento, el nivel de autoestima en las jóvenes clasificó en un 33% con “autoestima baja” y un 67% con “autoestima alta”. Esta diferencia se evidenció en 10 de las 15 madres adolescentes quienes mostraron puntuaciones por encima de 25 puntos que les permitió clasificar con autoestima alta, y que la mayoría de estos datos se mostraron con diferencias considerables entre la preprueba y la posprueba. En cuanto al 33% del total de la muestra que mostró resultados de no mejorar la autoestima se considera a la luz de la teoría y de la observación directa que la no variabilidad en la segunda aplicación es a causa de factores como el estado de ánimo entre los que se apreciaron estados depresivos, falta de atención y agentes externos como el clima.

También, es importante señalar que la autoestima se construye bajo ejes temáticos que se derivan de la teoría como son el autoconcepto, el autoconocimiento, la autonomía, el autocontrol la autoimagen y la autoeficiencia. Estos ejes se tomaron como categorías deductivas precisamente por tener un fundamento teórico que los apoya

Para adentrar un poco a la discusión de estos aspectos es necesario conocer lo McKay (2001), entiende por *autoestima*. Este autor dice que la autoestima es “un estado mental, basado en el sentimiento o concepto valorativo (positivo o negativo) de nuestro ser, la cual se aprende, cambia y la podemos mejorar, además, se basa en todos los pensamientos,

sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizando durante nuestra vida”.

Con base en esta conceptualización se han determinado los ejes temáticos que de una u otra manera, apoyan a ese estado mental valorativo, ya que el autoconcepto es lo que somos, lo que pensamos y lo que hacemos en la vida diaria, individual, familiar, laboral y social; el autoconocimiento es identificar y entender los sentimientos generados por las propias actuaciones y por los del mundo circundante; es conocer nuestro papel en los grupos y en la sociedad en que nos desenvolvemos (Sheeman, 2000). De igual manera, la autonomía es la independencia para pensar, decidir y actuar; con moverse en la existencia de acuerdo con las propias creencias, criterios y convicciones. El autocontrol es la capacidad que nos permite controlar a nosotros mismos nuestras emociones y no que estas nos controlen a nosotros.

Por su parte, la autoimagen es la conciencia de lo que somos y lo que quisiéramos ser, contiene una especie de ‘contabilidad’, experiencias vividas, listas de resultados. Y la autoeficiencia es la “opinión afectiva” que se tiene sobre la posibilidad de alcanzar determinados resultados, es decir, la confianza de alcanzar las metas exitosamente (Sheeman, 2000).

Por tal razón, con relación al autoconcepto, en los datos obtenidos se observa que en su mayoría las jóvenes se consideran con un autoconcepto muy deteriorado, de orientación negativa y lesiva para su vida diaria, personal, familiar y social. Además, se analiza que el autoconcepto negativo que tienen suele ser producto de las mismas condiciones afectivas en las que han sido criadas estas jóvenes y mantenido por las condiciones

socioeconómicas de pobreza extrema; no obstante, se observa que según lo encontrado en el concepto de sí mismas, se destaca que la influencia social y familiar es determinante para el desarrollo del autoconcepto. Aunque no se sabe a ciencia cierta si este deterioro personal proviene desde tempranas etapas de la vida, es probable que las condiciones de vida familiar en las que se encuentran insertas las jóvenes tengan una fuerte relación.

Con respecto al autoconocimiento, se concluye que existen emociones que sienten las jóvenes y que muchas de ellas consideraron verdaderas porque eran eso: *jóvenes*, además, el hecho de tener hijos no les impedía divertirse y arriesgarse a ser alegres y descomplicadas al momento de ir a convites, fiestas y similares. En el eje temático del autoconocimiento se puede argumentar que hay una especie de inversión de lo considerado moral en situaciones donde tienen que tomar decisiones que tienen que ver con el cónyuge, alimentado quizás por la condición de ser jóvenes y que es una particularidad propia de la edad y de aspecto muy personales.

Además, se ha observado que las jóvenes tienen limitaciones intelectuales por eso piensan de forma distinta a sus padres, ya que ninguna de ellas ha terminado sus estudios porque decidieron organizarse conyugalmente, lo que es concordante con su forma de vida y la manera en que la asumen.

Con relación a la autonomía, se aprecia el esquema personal, se reconocen las cualidades y errores que se cometen. También, se encontraron reacciones que son producto de la carencia de apoyo y afecto en la familia nuclear de estas jóvenes, por ejemplo, el hecho de no hacer

nada y perder el tiempo en actividades poco provechosas; y que está incidiendo en su vida personal, familiar y social, lo que las convierte en pasivas y muy dependientes de los demás.

En cuanto al autocontrol, se encontró como aspecto importante que la atracción por el sexo opuesto se convirtió en lo más importante en su vida, dejando de lado las obligaciones pactadas con sus padres como eran estudiar y realizar otras actividades, no obstante, se observa que no ejercen un control de su vida debido a la codependencia conyugal y parental.

El eje temático autoimagen, permitió observar que la vivencia actual de las adolescentes embarazadas se identificó plenamente con la participación dramática, lo que hizo reflexionar que en el futuro no serán las mismas mujeres de hoy, cometiendo los mismos errores.

Y por última instancia, en el eje temático de la autoeficiencia se concluye que no se evidenció para las jóvenes comportamiento autoeficientes que le ayuden a alcanzar las metas en la vida, porque sencillamente no tienen metas claras, son jóvenes que no saben qué es lo que quieren, ni para dónde van.

Como dato concluyente se tiene que de los 6 ejes en total, existen falencias que determinan un deterioro en la autoestima en las adolescentes embarazadas, como influencia del medio social y cultural; así como las limitaciones socioeconómicas en las cuales se encuentran insertas.

Para generar estos resultados/productos, fue necesario tener en cuenta la apropiación del conocimiento ya que se emplearon los medios necesarios para desarrollar el Programa y las estrategias para transmitir el

conocimiento sobre la autoestima a la población objetivo de madres jóvenes. De esta manera los medios utilizados fueron material escrito y material didáctico. Las jóvenes asistentes luego de ser intervenidas con el Programa “Visión Humana” estarán en capacidad de:

1. Actuarán independientemente en las situaciones de la vida
2. Asumirán sus responsabilidades como persona
3. Afrontarán nuevos retos con entusiasmo
4. Estarán orgullosas de sus logros al final del Programa
5. Demostrarán amplitud de emociones y sentimientos
6. Tolerarán bien la frustración frente a los problemas
7. Se sentirán capaces de influir en otras jóvenes como ejemplo.

Estos logros pueden influir directamente en la forma como:

1. Cómo se siente
2. Cómo piensan, aprenden y crean
3. Cómo se valoran
4. Cómo se relacionan con los demás
5. Cómo se comportan

La Tabla 3, esquematiza la apropiación social del conocimiento, determinando el resultado/producto esperado durante la intervención en el Programa Visión Humana.

Tabla 3.**Apropiación social del conocimiento**

Resultado/Producto esperado	Indicador	Beneficiario directo/indirecto
Decremento porcentual de casos de jóvenes con baja autoestima, y posibles casos de poco conocimiento acerca de sí misma.	Verificación de las puntuaciones obtenidas en el pretest con las normas de interpretación correspondiente.	Las adolescentes del Programa de Madres de la Fundación Gotas de Amor. Directivas de la Fundación.
Incremento de las habilidades Sociales en cuanto a la composición familiar y las relaciones establecidas.	Análisis de las actividades durante el desarrollo del Programa Visión Humana.	Las adolescentes del Programa de Madres de la Fundación Gotas de Amor. Los miembros de la familia.

De hecho, con relación al producto y/o resultado que se esperaba, se observa que si se obtuvo en gran medida lo que los indicadores de la Tabla 3 muestra, por lo menos en el primer resultado. En cuanto a las habilidades sociales deficientes en la composición familiar, se observó a través de las actividades de apoyo durante el desarrollo del Programa mismo y se pudo constatar de que más del 50% tienen problemas para socializar conflictos por lo menos con un miembro de su familia nuclear.

Conclusiones

Teniendo en cuenta el desempeño por observación de las investigadoras y facilitadoras, la probabilidad de aprovechamiento de las actividades es alta con respecto a lo esperado; y que al menos una de las jóvenes, mostró un porcentaje significativamente bajo de aprendizaje no aprovechado, lo que representa un 6,6%. Por lo que se alude a la constancia en el desarrollo de las actividades, a pesar de la asistencia a las sesiones; y cuyas valoraciones oscilan entre 3 y 5.

También, se destaca la participación activa de las jóvenes lo que demuestra no solo una actitud positiva por parte de las mismas, sino la garantía de una enriquecida apropiación del conocimiento adquirido. Esto se realizó con base en los elementos teóricos que sustentan las dificultades en el desarrollo de los ejes temáticos de la autoestima, por tanto, se tiene que la muestra de adolescentes evaluadas, se mostró con pocas falencias en la comprensión de los ítems del cuestionario en las mediciones pretest – postest, sin embargo, a pesar de no haber inconvenientes de esta naturaleza, las consideraciones para cada eje temático fue variada en el desarrollo de las sesiones de trabajo, como ya se había dicho anteriormente

En cuanto a la experiencia personal vivida y aprendida en el desarrollo del Programa Visión Humana, se relaciona con el estilo de vida que ellas llevaban y las condiciones de pobreza en que se encontraban, las tendencias al maltrato por parte de los padres y hermanos de las jóvenes; fueron de las historias personales de mayor conocimiento por parte de las talleristas y que sensibilizarse ante las situaciones que vivían resultó enriquecedor porque el

hecho de vivir en condiciones de pobreza extrema, no implicaba que las jóvenes se relegaran a condiciones deplorables y abandonadas a su suerte una vez su familia se enteró que estaban embarazadas; de hecho, ha sido el común denominador de las adolescentes participantes y que se ha tomado como referencia para conocer a profundidad una realidad desconocida para muchos y que debe ser apropiado por la Psicología como ciencia como un aporte social y comunitario a estos grupos de personas.

Desde el punto de vista psicológico, se concluye que el presente trabajo tiene gran importancia para el desarrollo de la autoestima en las madres jóvenes, ya que proporciona una idea de las acciones que toman frente a una situación problema que connote aspecto de su esquema personal, como lo plantea la teoría.

Otra conclusión significativa apunta a que en el área educativa, es importante que los participantes sean hábiles en la toma de decisiones con respecto a su propio yo; que desarrollen una autoestima que les permita vivir adecuadamente y afrontar los conflictos que se generen al interactuar con el medio que las rodea. Estas habilidades sociales generalmente constituyen la base fundamental para las relaciones interpersonales tanto en el rol de hija, cónyuge y madre.

En cuanto a los aspectos fenomenológicos de la investigación es posible concluir que la labor realizada en la Fundación con las jóvenes embarazadas, brindándoles la oportunidad de conocer acerca de su problemática y aún lo más importante, mediante la creación e implementación de instrumentos, permitió encontrar los siguientes aspectos:

1. Poseen percepciones ambiguas acerca de sí mismas, lo que significa que el concepto de sí mismas, depende de las circunstancias que estén vivenciando.
2. A nivel general, se describen como personas agresivas, en algunos casos violentas, especialmente en situaciones que se relacionan con el trato afectivo y emocional que otros le brinda.
3. Poseen poca tolerancia a la frustración especialmente en aquellas circunstancias donde el control situacional, lo proporcionan otros.
4. Expresaron deseos por mantener buenas relaciones familiares, aunque, en situaciones diversas se sientan criticadas.
5. Dejaron sentir un compromiso muy grande con sus hijos, en cuanto a cuidarlos y protegerlos.
6. No cuentan con habilidades sociales positivas que les permita interactuar con otros, de forma que pueda expresar abiertamente y sin censura cualquier sentimiento; expresar adecuadamente las emociones de forma asertiva cuando estén en desacuerdo.
7. Manifestaron sentirse inseguras e introvertidas a nivel general, ya que no consideran importante evaluar con quién interrelacionarse manteniéndose al margen de los demás.
8. Tienen como prioridad o meta, aprender a mantener la autosatisfacción, buscar actividades que las enriquezca.
9. Presentan dificultad para ser frente de manera activa a una variedad de situaciones consideradas estresantes.
10. Valoran los acontecimientos pasajeros como catastróficos.

11. Indicaron ser malas seleccionadoras de problemas porque presentan expectativas muy pobres con relación al control de su medio ambiente, tienden a ser impulsivas a la hora de elegir una alternativa de solución, aún cuando no se sientan seguras.

Cronograma de Actividades

Actividad	Tiempo	Sesiones
Reunión de concertación	1ª y 2ª Semana de Noviembre de 2004.	5
Planeación del Desarrollo del Programa	Febrero y Marzo de 2005	-
Aplicación Pretest	4ª semana de Marzo de 2005	1
PARTE 1		
Desarrollo Módulo I	5ª semana de Marzo a de 2005	2
Desarrollo Módulo II	1ª semana de Abril a 1ª de Mayo de 2005	5
Desarrollo Módulo III	2ª y 3ª semana de Mayo de 2005	2
Desarrollo Módulo IV	4ª Semana de Mayo de 2005	3
Estrategias de Apoyo para el Programa	Estas se aplicaran en coordinación con los módulos de la primera parte.	7
PARTE 2		
Capacidad Y Limitaciones	1ª semana de Junio de 2005	7
Direccionando mi vida	2ª semana de Junio de 2005	
Mirando Fotos	3ª semana de Junio de 2005	
Genograma	3ª semana de Junio de 2005	
Historia Existencial	4ª semana de Junio de 2005	
Mi Novela De Vida	5ª semana de Junio de 2005	
Inventario De La Vida	1ª semana de Julio de 2005	
Evaluación Postest	2ª semana de Julio de 2005	2
Entrega de Informe	Diciembre 9 De 2005	

Cada una de las sesiones de trabajo se desarrolló durante un día, con la intensidad horaria estipulada por cada sesión en los Módulos de trabajo.

Recomendaciones

A partir de las actividades desarrolladas e ilustradas durante todo el trabajo se considera importante que para investigaciones futuras en la población de madres adolescentes, la Dirección de la Fundación Gotas de Amor implemente dentro del programa Visión Humana, otras acciones que integren y sigan con el trabajo ya realizado, respaldando el hecho de que un programa implica intervenciones de diversas disciplinas apuntando su ingerencia a las distintas dimensiones del hombre.

Es entonces relevante y adecuado ejecutar el resto del programa, el cual apunta al apoyo y formación integral de las jóvenes comprendiendo las siguientes unidades temáticas (VER ANEXO 3):

- Educación sexual
- Asesoría psicológica
- Asesoría jurídica.
- Asesoría en salud, nutrición y puericultura.
- Proyecto de vida.
- Capacitación para el trabajo

Con estas unidades temáticas se trata de realizar un trabajo coordinado y multidisciplinario, dentro de la fundación dirigido a la atención de la adolescente, articulando la atención en salud con los servicios sociales, educativos, legales, y culturales apoyados por la participación activa de las jóvenes a fin de ofrecer a la adolescente respuestas oportunas a sus problemas.

En general la continuación del programa se desarrollaría a través de estrategias formativas-educativas y de capacitación, de carácter activo, participativo con la metodología de Taller. Además de de asesorías mediante consultas personales psicológicas, jurídicas, de salud, y proyectos productivos.

Mecanismos de control y seguimiento:

Por otra parte a manera de control y seguimiento sería pertinente que de las actividades se realicen informes escritos de los Talleres, las Consultas, las Asesorías, y producción de materiales. Listados de asistencia y registro fotográfico.

Con respecto al proceso: hacer informes escritos mensuales y final preparados por la Coordinación del Programa. En cuanto al logro de objetivos se ajustarían la observación, entrevistas y pruebas escritas u orales de comprobación de avances en el desarrollo personal y grupal.

Objetivos:

Todo lo anterior se perpetraría con el fin de:

- Mejorar las condiciones de vida de las madres adolescentes en situación precaria, atendiendo en función de recuperación, las necesidades primarias y las de los hijos(as), con relación a la salud y la educación integral, para crear hábitos de autocuidado.
- Capacitar para la generación de ingresos, oferta de trabajo y búsqueda de oportunidades de empleo para reforzar la independencia y autonomía evitando violencias y abuso contra las madres.

- Reforzar la autoestima y la capacidad de superar situaciones difíciles, desarrollando actitudes de solidaridad y posibilidades organizativas con sus pares.
- Formar y capacitar para ser promotoras y autogestoras del programa, abogando por él públicamente y ejerciendo diversos liderazgos.
- Divulgar información sexual a niñas y adolescentes en riesgo.
- Facilitar acceso a medios preventivos para combatir las situaciones de riesgo.
- Ser un programa modelo para ser exportado a otras instituciones o fundaciones con la misma problemática social.

Es claro que a partir de la implementación de las actividades mencionadas las jóvenes estarían en mejores condiciones físicas, emocionales y mentales lo cual les permitiría iniciarán un proceso autogestivo que las llevaría a:

1. Fortalecer la autoestima y autonomía, lo mismo que las actitudes de autocuidado y conciencia crítica para comprender la situación que atraviesan, valorarse a ellas mismas y a los hijos-as, asumir responsabilidades y participar en la invención de soluciones a sus problemas específicos.
2. Elaborar duelos, superar temores y sanar traumas de su vida infantil y adolescente que estén afectando el sano desarrollo de su personalidad y su comportamiento como madres.

3. Reestructurar la autoimagen y las expectativas que se han forjado en procesos de socialización determinados por una sociedad patriarcal, en un estrato social de pobreza, casi siempre signado por la violencia.
4. Descubrir las propias potencialidades, fortalezas y oportunidades para dar continuidad al desarrollo personal, iniciando o retomando el proceso escolar y descubriendo las posibilidades de generar ingresos mediante el trabajo remunerado.
5. Conocer y defender los derechos legales, especialmente los relacionados con la integridad personal, el reconocimiento de los hijos(as) las demandas de alimento y otros.
6. Asumir responsabilidades sobre la vida sexual (erótica, afectiva y reproductiva) para lograr asertividad en las decisiones, diseño del propio plan de vida, prevención de riesgos como un segundo o tercer embarazo no deseado, prematuro, sin espaciamiento entre nacimientos, sin preparación y sin condiciones favorables. Así mismo, prevención de los riesgos de violencia sexual, enfermedades de transmisión sexual, VIH/SIDA, afecciones emocionales, delincuencia, adicciones y maltrato a sus hijos-as.
7. Apropiarse de una nueva visión de la sociedad y de ellas mismas que les permita entender la situación, condición y posición de mujer, las relaciones con las otras mujeres y con los varones, cuestionando patrones que la lleven a situarse como un ser inferior o una ciudadana

de segunda categoría y trabajando activamente por lograr valoración y equidad en las relaciones de género.

- 8.** Hacerse responsable de la propia salud y la de los hijos(as) mediante el conocimiento de aspectos básicos de autocuidado, sana nutrición y salud mental, la ubicación de instituciones y mecanismos de protección en salud, la remisión a las entidades del sistema de salud y protección familiar en la ciudad, la participación en campañas y actividades similares de otras instituciones.
- 9.** Formarse como ciudadanas en el conocimiento y ejercicio de los derechos y deberes como colombianas, según los principios constitucionales y la potestad de plena participación para la mujer en todos los aspectos de la vida social y política.
- 10.** Formar grupos de autoayuda según criterios de homogeneidad (por edades, por ubicación geográfica, por condiciones, etc.) de manera que se garantice a un plazo más largo el impacto del Programa, incluso una vez terminado.

En general se recomienda la implementación de este esquema de capacitación orientado al desarrollo de habilidades propias de cada persona, donde los valores y la moral deben trabajar en conjunto con los esquemas de personalidad, requiriendo de condiciones flexibles que permitan estimular la interacción, la participación individual y grupal, la expresión libre, la discusión de la temática y la posibilidad de aprender tanto de los errores como de los aciertos en una situación problema.

En el caso del presente estudio, faltaría por otra parte que en otros similares, se utilicen variables dicotómicas para analizarlas con estadísticos no paramétricos como la *Chi cuadrada* para evaluar hipótesis acerca de la relación entre dos variables categóricas; según el caso, se hubiese podido establecer la relación entre “autoestima” y “moralidad”, si la orientación de estudio fuese ésta.

Por último, se hace necesario que se continúen trabajos de investigación en el área de la psicología educativa desde la perspectiva social en la Universidad Tecnológica de Bolívar, aplicando diseños de investigación experimentales con grupo control para observar con mayor fiabilidad la influencia del tratamiento experimental. De esta manera, se enriquecerá el conocimiento sobre el conocimiento de los estados internos como lo es la autoestima. Para ello, es importante dejar una pregunta para la continuidad del conocimiento: ¿Cómo se desarrolla la autoestima a partir de la conciencia del Yo real?

Referencias

Bernabé, M. (2001) Psicología práctica de la vida cotidiana, Editorial Temas de Hoy: Madrid / Rosenberg, M. (1973) La autoimagen del adolescente y la sociedad. Editorial Paidós

Branden, N. (2000) El poder de la Autoestima. Editorial Paidós: España

Cerfami, (1998). Investigación Condiciones de Vida de adolescentes embarazadas. Medellín.

Duncan, I (2000). Principales Problemas De Las Madres Solteras. ED Reino de León: Medellín

Encuesta ENDS (2000). Morbilidad de madres adolescentes embarazadas. Profamilia: Bogota

Encuesta Nal. De Demografía y Salud ENDS. (1.999). Profamilia: Bogotá

Federico, P. (2000). ¡Sexualidad activa en los adolescentes! Ed: Conapo: Chile.

Giddens, A. (1996). Modernidad y autoidentidad: Apuntes de Taller de Desarrollo Personal. ED. Anthropos: Barcelona

Hernández, R.; Fernández, Carlos y Baptista, P. (1998) Metodología de la Investigación (2ª ED.) México, D.F.: Mc Graw Hill Interamericana. P. 58 – 61.

McKay, M. (2001) Autoestima. Evaluación y mejora. Ed. Martínez Roca: España

Maldonado, M. (1993). Comunicación entre padres e hijos. Ediciones Paulinas: Venezuela.

Keenan, K. (2000). Gestión del equipo humano. Editorial booket. Madrid

Miceli, M (2000) Aspectos Psicológicos. Acento Editorial: Madrid, España

Olivos, R. (2000). Psicología y educación para la prosocialidad Red Federal De Formación Docente Continua Para La República Argentina.

Organización de los estados Americanos, (2002). Educación Inicial. Perú

Pérez, G. (2000). Metodología de la Investigación Cualitativa. Tomo II. Técnicas y Análisis de Datos. (3ª Ed.) Madrid, España: La Muralla

Papalia, D. E. y Wendkos, S. (1998) Desarrollo Humano. Editorial McGraw-Hill: Santa Fe de Bogotá

Posada, C. (2000). Realidades y Retos del Embarazo Adolescente. Medellín.

Ribeiro, L. (2002) Aumente su Autoestima. Editorial Urano: España,

Sheeman, E. (2000) Cómo mejorar tu autoestima. ED. Océano: Madrid, España / Citado Barroso, 1998 Autoestima: Ecología o Catástrofe. Editorial Galac Caracas, Venezuela

Shibutani, T. (2001) Psicología social y psicología . Editorial Paidos: España

Tamayo y Tamayo, M. (1997). Metodología de Investigación. Barcelona, España: Paidos página 159 – 210.

Tierno, A. (2001) Etapas de la vida. Editorial Martínez Roca: España

Vallejo, N. (2002) Conócete a ti mismo. Editorial Temas de Hoy. Madrid, España

Zinser, O. (1994). Investigación Experimental. (2ª Ed) México, D.F.: Mc Graw Hill Interamericana.

ANEXOS

Anexo 1.

CUESTIONARIO PARA EVALUAR LA AUTOESTIMA EN MADRES ADOLESCENTES

Instrucciones:

El siguiente cuestionario tiene por finalidad información que permita conocer el nivel de autoestima de la madre adolescente.

No existen preguntas buenas o malas, sólo se requiere conocer aspectos propios de usted como persona que desempeña un papel importante en la sociedad.

Para ello, conteste marcando con una (X) la casilla que elija como respuesta.

1. ¿Han Sido tus padres gentiles y amorosos contigo?
 - a. Siempre
 - b. Algunas Veces
 - c. Nunca

2. Durante la educación que recibió en su hogar.
 - a. Debía obedecer las decisiones de los mayores sin protestar
 - b. Le señalaron las cosas que podía y no podía hacer, explicando el por qué.
 - c. No existían límites y podía hacer lo que deseaba

3. ¿Desearía poder cambiar más de dos aspectos de su cuerpo?
 - a. Sí
 - b. No estoy seguro/a
 - c. No

4. ¿Cree que es una persona inteligente?
 - a. Sí
 - b. No estoy seguro/a
 - c. No
5. ¿Le gusta su apariencia física?
 - a. Sí
 - b. No estoy seguro/a
 - c. No
6. ¿Se considera una persona cariñosa para con los demás?
 - a. Sí
 - b. No estoy seguro/a
 - c. No
7. Si pudiera escoger, ¿Le gustaría ser hombre?
 - a. Sí
 - b. No estoy seguro/a
 - c. No
8. ¿Le alegran los éxitos obtenidos por otras personas?
 - a. Sí
 - b. No estoy seguro/a
 - c. No
9. ¿Logra expresar sus emociones abiertamente?
 - a. Siempre
 - b. Algunas Veces
 - c. Nunca

10. ¿Acepta usted que le señalen sus errores?
- a. Siempre
 - b. Algunas Veces
 - c. Nunca
11. ¿Le gusta ser Mujer?
- a. Sí
 - b. No estoy seguro/a
 - c. No
12. ¿Disfruta de los fracasos de otras personas?
- a. Siempre
 - b. Algunas Veces
 - c. Nunca
13. ¿Considera que tiene comportamientos que no le benefician?
- a. Sí
 - b. No estoy seguro/a
 - c. No
14. ¿Quiere cambiar aquellos hábitos que le desagradan?
- a. Sí
 - b. No estoy seguro/a
 - c. No
15. ¿Le interesa mucho la opinión que tienen los demás acerca de usted?
- a. Siempre
 - b. Algunas Veces
 - c. Nunca

16. ¿Se siente con frecuencia rechazada por otros?
- a. Sí
 - b. No estoy seguro/a
 - c. No
17. ¿Tiene miedo a relacionarse con personas del sexo opuesto?
- a. Siempre
 - b. Algunas Veces
 - c. Nunca
18. ¿Hace amistades con facilidad?
- a. Sí
 - b. No estoy seguro/a
 - c. No
19. ¿Se considera una persona apreciada por quienes le conocen?
- a. Sí
 - b. No estoy seguro/a
 - c. No
20. ¿Está satisfecha con los logros que ha alcanzado hasta ahora?
- a. Sí
 - b. No estoy seguro/a
 - c. No
21. ¿Tiene planes para desarrollarse en su vida futura?
- a. Sí
 - b. No estoy seguro/a
 - c. No

22. Una persona que se estime:
- a. Se acepta como es y reconoce sus defectos y cualidades
 - b. Trata de comportarse según los deseos de los demás
 - c. Debe ser una persona bella físicamente.
23. ¿Tenía pensado para esta época de su vida, ser madre?
- a. Sí
 - b. No estoy seguro/a
 - c. No
24. ¿Se siente apoyada por su pareja en este momento?
- a. Sí
 - b. No estoy seguro/a
 - c. No
25. ¿Le gusta ser madre?
- a. Sí
 - b. No estoy seguro/a
 - c. No
26. ¿Le gustaría participar en un programa para desarrollar su autoestima?
- a. Sí
 - b. No estoy seguro/a
 - c. No
27. ¿En qué actividades del programa de autoestima, le gustaría participar:
(Marque sólo 3 alternativas)
- a. Aprender a conocerse y aceptarse
 - b. Aprender a tener seguridad en sí misma

- c. Aprender a evitar las cosas que se hacen sentir mal
- d. Aprender a establecer metas y cómo alcanzarlas
- e. Aprender a ayudar a los demás en su comunidad.

28. ¿Cree que participando en estas actividades logrará beneficios personales?

- a. Sí
- b. No estoy seguro/a
- c. No

29 ¿Estaría dispuesta a poner en práctica los conocimientos y técnicas que puede aprender con el programa?

- a. Sí
- b. No estoy seguro/a
- c. No

30. ¿Se sintió a gusto respondiendo este cuestionario?

- a. Sí
- b. No estoy seguro/a
- c. No

Apéndice del Instrumento:

Para el evaluado:

Responda estas preguntas lo más sinceramente posible garantizando confidencia en sus respuestas. Esto a su vez, será utilizado para diseñara un programa dirigido a fomentar la autoestima, por tanto, su participación es de gran valor para alcanzar estos objetivos.

Para el evaluador:

Sólo evalúe en el pretest

Agradezca la colaboración y apoyo al proceso.

Diga el objetivo de la misma.

Gracias por su colaboración

NORMAS DE CORRECCIÓN DEL CUESTIONARIO PARA EVALUAR LA AUTOESTIMA

ESCALA DE INTERPRETACIÓN DEL NIVEL DE AUTOESTIMA

Tabla 1.

Distribución de los valores de opción en cada pregunta:

Pregunta/ítem	Opción (a)	Opción (b)	Opción (c)
1	2	1	0
2	1	2	0
3	0	1	2
4	2	1	0
5	2	1	0
6	2	1	0
7	0	1	2
8	2	1	0
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	0	1	2
13	2	1	0
14	2	1	0
15	0	1	2
16	0	1	2
17	2	1	0
18	2	1	0
19	2	1	0
20	2	1	0
21	2	1	0
22	2	1	0
23	2	1	0
24	2	1	0
25	2	1	0

A partir de la distribución de los valores o puntuaciones de las opciones del cuestionario, se procede a mostrar la Tabla 2, en la cual se esboza las normas de corrección y puntuación del instrumento.

NORMAS DE CORRECCIÓN Y PUNTUACIÓN
--

Tabla 2.

Normas de Interpretación: Factores de conversión para la clasificación de la autoestima

Factores de conversión			Clasificación
Valor de opción	Número de cuestiones	Valores de rangos iniciales	
0	25	0	Ausencia de Interés
1	25	25	Baja Autoestima
2	25	50	Alta Autoestima

Nota. Obsérvese que el valor 25 es constante, por ser el número de preguntas del instrumento.

Tabla 3.

Escala de conversión por rangos de valores para criterios de la autoestima

Rangos	Criterio
0	Ausencia de Interés
1 – 25	Baja Autoestima
26 – 50	Alta Autoestima

NORMAS DE INTERPRETACIÓN

La siguiente escala proporcionará una información descriptiva teniendo en cuenta el concepto de autoestima; y que además, convendría aún con más precisión establecer una contrastación en lo investigado (Ver Tabla 3).

Tabla 4.

Escala de clasificación de la autoestima

Escala de conversión por rangos para criterios	Clasificación de la Autoestima
0 AUSENCIA DE INTERÉS	Esta clasificación no aplica
1 – 25 BAJA AUTOESTIMA	En términos generales, la apreciación y valoración que la persona tiene de sí misma se caracteriza por la baja potencialidad en el desarrollo del proceso de socialización y que no permite comprender su posición respecto a sí misma y a los demás. Por último, se ve vulnerado el aspecto de presentarse y ubicarse en el mundo social por medio de su escasa habilidad para asumir roles y el conocimiento de lo que espera de la vida Platone (1979), citado por Ríos (2002).
26 – 50 ALTA AUTOESTIMA	La apreciación y valoración que la persona tiene de sí misma se caracteriza por la alta potencialidad en el desarrollo del proceso de socialización y que le permite comprender su posición respecto a sí misma y a los demás. Por último, es capaz de presentarse y ubicarse en el mundo social por medio de las habilidades propias para asumir roles y el conocimiento de lo que espera de la vida Platone (1979), citado por Ríos (2002).

Anexo 2.

PROGRAMA DE DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN MADRES ADOLESCENTES

**Por: Rosana Acuña, Linda Hernández
Psicólogas Universidad Tecnológica de Bolívar
Cartagena de Indias, Colombia**

PRESENTACIÓN:

El presente taller consta de dos partes:

La primera parte que cuenta con 4 módulos (2 Módulos de 2 sesiones, 1 de 6 sesiones, y otro de 3 Sesiones).

Las actividades se desarrollarán en 2 Módulos iniciales con 1 Sesión Semanal de máximo 2 horas dependiendo la sesión. De igual manera, se contempla en otros 2 Módulos, el desarrollo de procesos de autonomía, autoconocimiento, autoimagen, autoconcepto, autocontrol y autoeficacia para el afrontamiento del problema social y personal que se haya ventilado en la sensibilización inicial.

Y por medio de actividades participativas, las adolescentes podrán ayudarse a crear la convivencia en el plano intrafamiliar y social, retomando aspectos aprendidos en los primeros 2 Módulos.

La segunda parte consta de siete (7) actividades de Autodescubrimiento, las cuales buscan a través de dinámicas, confrontar la información proporcionada en la parte 1 con la realidad que las mismas jóvenes viven y expresan.

Como forma de complementar y verificar el aprendizaje de las jóvenes se ejecutaran anexo a las actividades mostradas en las dos partes del programa estrategias de apoyo.

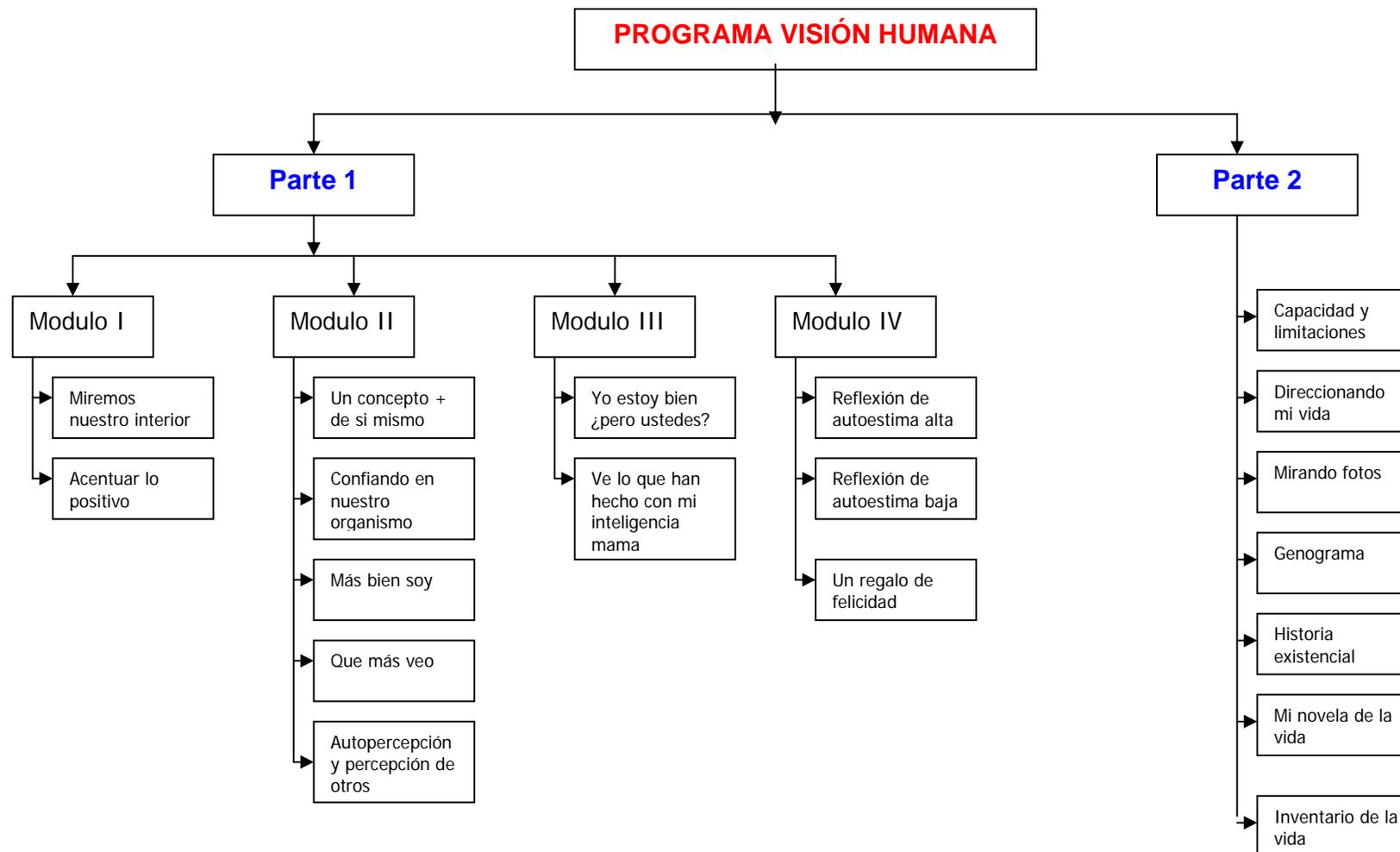
Para ello, se determinarán los siguientes aspectos a desarrollarse en cada una de las sesiones de trabajo: (a) Tema; (b) Objetivo de la Sesión; (c) Duración de

la Sesión; (d) Participantes; (e) lugar; (f) Materiales; (g) Desarrollo y (h) Descanso y despedida.

La idea de este proyecto de taller surgió de las interacciones que suscitan entre las adolescentes embarazadas que asisten a la Fundación “Gotas de Amor”, en aras de desarrollar su autoestima.

De todas estas consideraciones lo que el Taller de Desarrollo de Autoestima pretende es orientar a las jóvenes a la formación como persona y a la convivencia personal y social, haciendo uso de los procesos de autonomía, autocontrol, autoconcepto, autoimagen, autoconocimiento y autoeficacia.

Ahora se presentan las sesiones detalladas de acuerdo a la temática de trabajo de las autoras, en la cual se fundamenta los aspectos de autoestima y proyecto de vida.



PARTE 1

“DESARROLLANDO LA AUTOESTIMA”

Siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida. Si insistes en permanecer en ella, más allá del tiempo necesario, pierdes la alegría y el sentido del resto. Cerrando círculos, o cerrando puertas, o cerrando capítulos. Como quiera llamarlo, lo importante es poder cerrarlos, dejar ir momentos de la vida que se van clausurando.

PAULO COELHO.

OBJETIVO

Promover el fortalecimiento de la autoestima de los jóvenes, partiendo de un autoanálisis de las propias emociones y reacciones, así como del impacto de estas sobre los demás.

MÓDULO I:

“UNA RESPUESTA FAVORABLE”

ACTIVIDADES

SESIÓN 1: SENSIBILIZACIÓN

TEMA: "MIREMOS NUESTRO INTERIOR"

OBJETIVO:

- Acentuar la importancia de aceptar las debilidades y limitaciones como un prerrequisito para reconstruir la autoestima en las adolescentes.
- Demostrar que toda persona tiene puntos fuertes y débiles; y que estos no deben hacer sentir menos a las participantes.
- Ayudar a las jóvenes a admitir debilidades y limitaciones sin avergonzarse de ellas.

DURACIÓN DE LA SESIÓN:

2 Horas (120 Minutos)

PARTICIPANTES:

Ilimitado

LUGAR:

Aula Normal

MATERIALES:

- Revistas
- Goma.
- Hojas de Papel

DESARROLLO:

1. El instructor expondrá al grupo lo siguiente: "Todas 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, y aceptará sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede por ahora, su autoestima mejoraría notablemente.

Este ejercicio está diseñado para ayudarles a ver algunas de sus fallas, que estas no las hacen menos valiosas y que gracias a ellas es como buscará la forma como superarlas. Por ello la frase: "En tu debilidad está tu fuerza" (Duración: 10 Minutos).

2. El instructor pedirá que cada joven, que busque en su revista, una palabra, una imagen o una frase que las defina a si mismas, luego que la recorten y peguen en el papel.

3. Luego a través de un método de agrupación, formara parejas para explicarse entre si su trabajo.
4. Estando todos sentados en el suelo en círculo cada pareja expondrá su trabajo. (Duración: 30 Minutos).
5. Al final, el instructor guiará el proceso para que el grupo analice, y este brindara el sustento teórico pertinente a la sesión.
6. Como actividad para la casa se les reparte un autorregistro a cada una, en dónde estén contemplados, los días de la semana hasta el siguiente encuentro y la frecuencia de la siguiente conducta: las jóvenes deben registrar las palabras con las cuales ellas se definen así mismas como YO SOY.
Seguidamente se repartirá a cada chica un hoja de autorregistro (*Estrategia de Apoyo 1*). Esta tarea debe ser entregada al siguiente encuentro.

ETAPA DE SENSIBILIZACIÓN
ESTRATEGIA DE APOYO No 1
(AUTORREGISTRO DE CONDUCTA)

FRASE "yo soy"	DIAS DE LA SEMANA					TOTAL	SITUACION
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

SESIÓN 2: ACTITUD FRENTE A LA VIDA

TEMA: "ACENTUAR LO POSITIVO"

OBJETIVO:

Lograr que las personas puedan derribar las barreras impuestas por ellas mismas, debido a que no les permiten tener un buen concepto propio; mejorar la imagen de ellas mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.

DURACIÓN DE LA SESIÓN:

1 Hora 40 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

20 participantes

LUGAR:

Aula ó Salón amplio

MATERIAL:

Ninguno

DESARROLLO:

1. El instructor o moderador debe iniciar la intervención con lo siguiente: "Muchos hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el autoelogio o, para el caso, elogiar a otros. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí". En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:

- Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.
- Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.
- Una capacidad o habilidad que me agradan de mí mismo. (Duración: 40 Minutos).

2. Se dirán algunas preguntas para su reflexión:

- ¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo, "Tú primero"?
- ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?
- ¿Cómo considera ahora el ejercicio? (Duración: 35 Minutos).

3. Al final, el instructor guiará el proceso para que el grupo analice, lo trabajado en la sesión. (Duración: 20 Minutos).

o Como actividad para la casa deben responder 2 preguntas:

- a) Cómo se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo
- b) Cómo se siente, piensa y actúa cuando se está mal consigo mismo
- c) Cuales son los momentos o situaciones en las que me siento bien
- d) Cuales son los momentos o situaciones en las que me siento mal
- e) Quienes son las personas que me hacen sentir bien
- f) Quienes son las personas que me hacen sentir mal

Esta debe ser entregada en el siguiente encuentro.

MÓDULO II:

**“EL INICIO DE UN BUEN
TIEMPO”**

ACTIVIDADES

SESIÓN 1: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO I

TEMA: "UN CONCEPTO POSITIVO DE SÍ MISMAS"

OBJETIVO:

- Facilitar en las madres al autodescubrimiento de las propias capacidades y limitaciones, aspectos positivos y negativos de si mismas.

DURACIÓN DE LA SESIÓN:

60 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

20 participantes.

LUGAR:

Aula Normal

MATERIAL:

Ninguno

DESARROLLO:

El autoconocimiento que tenga la persona de sí, es decir, del conjunto de datos que tiene la persona con respecto de su ser y sobre lo que no se aplica un juicio de valor. Es conocerse a si mismo. Es identificar las características positivas y negativas, necesidades y limitaciones; es identificar y entender los sentimientos generados por las propias actuaciones y por los del mundo circundante; es conocer su papel en los grupos y en la sociedad en que se desenvuelve

1. Divida a las jóvenes por parejas, luego se les entrega a cada una, la hoja de papel en la cual escribieron cuales cosas o características que les agradan de si mismas, la cual fue trabajada en la sesión anterior.
2. Después de varios minutos, pida a cada persona que comparta con su pareja los conceptos que escribieron sobre si mismas.
3. Luego de compartir entre ellas en sus respectivos grupos se realizan las siguientes preguntas para logara una adecuada reflexión:
4. ¿Se sintió apenado con esta actividad? ¿Por qué? (Nuestra cultura nos ha condicionado para no revelar nuestros "egos" a los demás, aunque sea válido hacerlo).
5. ¿Qué reacción obtuvo de su compañero cuando le reveló sus puntos fuertes? (por ejemplo, sorpresa, estímulo, reforzamiento).
 - a. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, lo aprendido y verifique si todo ha quedado claro.
 - b. Seguidamente se realiza la estrategia de apoyo # 2

SOCIODRAMA (ESTRATEGIA DE APOYO No 2)

Se dividen en grupos de 5 y durante 10 minutos, deberán inventar un guión (escrito de una historia de la vida real), que puede ser de la historia de vida de alguna de las participantes, para facilitar la temática.

Deberán explicar a la facilitadora minutos antes, la temática a desarrollar para que lleve un registro de las participantes y del contenido de su trabajo.

Las participantes son libres de asumir nombres. Pueden optar por usar seudónimos o sus nombres verdaderos para mayor concentración. La representación debe durar máximo 5 minutos por grupo.

Después, se retroalimenta la actividad a nivel grupal y se abre un panel de opiniones con respecto a la situación que vivieron los personajes y determinar aspectos de atracción y rechazo entre los mismos para llegar a una conclusión con relación a la vivencia de la participante que decida representar su caso en particular.

Al final, la facilitadora terminará la actividad diciendo los criterios evaluados en cada grupo y explicando la forma en que las jóvenes mismas pueden conocerse a sí mismas, viéndose aún desde el plano de espectadora. Además guiará un proceso de reflexión en donde las madres podrán expresar si se sintieron identificadas con alguno de los dramas y que piensan al ver como representado por otro como son ellas mismas.

SESIÓN 2: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO II

TEMA: "APRENDIENDO A CONFIAR"

OBJETIVOS:

- Conocer la diferencia que existe entre ideas y conceptos y relacionarlo con la autoestima.
- Ayudar a las participantes a entender el significado de consultar al organismo para nuevas informaciones y conceptos.

DURACIÓN DE LA SESIÓN:

60 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

25 Participantes

LUGAR:

Aula ó Salón

MATERIAL:

Una zanahoria por participante

DESARROLLO:

1. El instructor da a los participantes un trozo de zanahoria y les pide que la coman como ellos acostumbran hacerlo.
2. Terminada la actividad anterior el instructor les da otro trozo de zanahoria y les pide que lo mastiquen hasta que esté líquido y que entonces lo traguen (Duración: 10 Minutos).
3. El instructor les pide que describan la sensación que tuvieron al comer la zanahoria lentamente, y cómo creen ellos que es el mejor procedimiento para asimilarla.
4. 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 (Duración: 10 Minutos).
5. El instructor divide a los participantes en grupos de cuatro y les pide que comenten 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 saborear"; "Mastico lentamente antes de tragar sin saborear", o "Mastico antes de tragar y disfruto su sabor" (Duración: 20 Minutos).

6. El instructor puede pedir a los grupos que también comenten los efectos que tienen en el organismo: ¿Cuál método permite asimilar mejor?
7. En el caso de relacionar este ejercicio con autoestima se le pide a los grupos que sugieran qué autoconcepto podrá tener una persona que come rápidamente o que trago 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 cómo viene ", "Soy capaz de decidir qué es lo que acepto o qué rehusó por mi mismo", etc. En sesión plenaria el grupo comenta la vivencia (Duración: 20 Minutos).
8. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, Y se brinda la explicación teórica del autoconocimiento:

La consciencia de de lo que somos y lo que quisiéramos ser, contiene una especie de contabilidad, experiencias vividas, listas de resultados, compendio de diagnósticos y evaluaciones que resumimos con una palabra que lo comprende todo: Yo.

ELLO, YO Y SUPER YO

Una cosa es lo que yo realmente soy, otra lo que creo que soy, y otra lo que me gustaría ser. Estas son las tres caras de nuestra autoestima y de nuestra personalidad, que pueden existir dentro de nosotros sin ningún conflicto, o todo lo contrario...

YO IDEAL: *Representa lo que nos gustaría ser, lo que sería ideal para nosotros: nos gustaría ser muy inteligentes, tener siempre la mejor respuesta en el momento más oportuno, nos gustaría ser especiales, valientes, mejores personas, tener mucho autocontrol, que las cosas no nos perturbasen más de lo suficiente, ser muy objetivos, muy justos, admirados, capaces de superarlo todo, saber llevar muy bien el negocio, tener ideas geniales, llevar nuestro equipo a la perfección, tener carisma, ser fuertes, guapos, altos, encantadores, tener confianza en nosotros mismos, autoestima, seguridad...*

YO IDEA: *Representa lo que creemos que somos, la visión o idea que tenemos de nosotros mismos. Esta visión puede ser mejor (buena autoestima), o peor (poca autoestima). Uno puede pensar de sí mismo que es capaz de algunas cosas, o que no lo es, independientemente de la realidad, e incluso algunas veces independientemente de la experiencia. Puede pensar que es inteligente o no, que es guapo, o no, que es competente en su trabajo o no, que ayuda o estorba, que es querido o rechazado...*

YO REAL: *Representa lo que realmente somos, nuestro CI, capacidades, competencias, la estatura que tengo, el color de pelo, de ojos.*

Lo importante es cómo se combinan estos tres tipos de YOES en cada uno de nosotros. Que el YO IDEA y el YO REAL estén más o menos centrados (es decir, que coincidan lo más posible), y que el YO IDEAL no sea fuente de frustración por no ser capaces de no alcanzarlo, sino fuente de aprendizaje para desarrollarnos en lo que podamos hacia lo que a nosotros nos gustaría ser. Y todo esto teniendo en cuenta al YO REAL, que aunque no lo alcance todo, sí es más capaz de lo que a veces creemos.

En cuanto al descentramiento entre el YO IDEA y el YO REAL, se puede dar de dos maneras:

Cuando el YO IDEA está más cerca del YO IDEAL que del YO REAL PREPOTENCIA, vivir en una quimera, con la creencia de que somos lo que no somos, en una imagen de nosotros mismos inflada, frágil y engañosa. Para poder mantener esa visión nos nutrimos de ilusiones, deseos, y temores, ya que se mueve en el mundo de las apariencias, obsesionado por quedar bien, lo cual le esclaviza bastante. Esto pone de manifiesto una autoestima muy dudosa, ya que uno no quiere ver lo que realmente es, ¿será por miedo a desilusionarme con lo que pueda ver?.

Esa imagen tan brillante se puede ir al traste en un momento dado si un suceso nos pone cara a cara con nuestro yo real, que posiblemente no sea malo, pero que nos disgusta por no ser como el yo ideal que creíamos ser, y al que no aceptamos (esto está en la base de muchas depresiones).

Cuando el YO IDEA no coincide con el YO REAL por mostrarnos una imagen de nosotros mismos más pobre de lo que realmente es esa BAJA AUTOESTIMA. Vivir en rodeado de complejos, sintiéndonos incapaces, incluso cuando la experiencia nos ha demostrado mil veces que hay cosas que sabemos realizar, achacándolo a la suerte, o a cualquier cosa con tal de no reconocer nuestra propia valía. Esto normalmente conlleva un gran sufrimiento. Aunque parezca mentira, y lo hagamos de forma inconsciente, el no reconocer nuestra valía personal a veces nos "compensa": Cuanto peor me vea, y menos capacidades me reconozca, menos cosas tendré que hacer, porque como "no sé" o "no puedo"... es el poder del ignorante, el inválido, el "poca cosa".

Cualquiera de estas situaciones hace difícil el desarrollo personal y profesional, imposibilita la comunicación, y alza murallas entre las personas. Esto ocurre porque no nos movemos desde lo que realmente somos, sino desde lo que creemos ser, y si esa creencia no se corresponde con lo real, todo lo que se haga o diga estará vacío de contenido, vacío de nosotros mismos. Para superar estos descentramientos, hay que intentar conocerse bien uno mismo, aceptando lo que somos, tanto "lo bueno" como "lo malo", intentando cambiar lo que se pueda cambiar, y aceptando, e incluso queriendo lo que no puedo.

Lo importante: conocerse cada vez mejor, y quererse a uno mismo cada vez más. Así se reducen los sobresaltos, el temor al ridículo, valoramos las competencias reales y las ponemos en juego, adquirimos mayor control de nosotros mismos, más ánimo, mayor estabilidad, serenidad y humildad, somos menos esclavos de preocupaciones artificiales, no amenazamos ni nos sentimos amenazados, comunicamos y comprendemos mejor, contamos con la amistad de muchos, no prejuzgamos ni presuponemos, y tratamos a los demás y a nosotros mismos con más benevolencia.

SESIÓN 3: MI AUTOIMAGEN

TEMA: "MÁS BIEN SOY..."

OBJETIVOS:

- Reforzar el auto imagen de las participantes.
- Proporcionar una primera autorrevelación, sin "riesgos" para los participantes.

DURACIÓN DE LA SESIÓN:

30 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

20 participantes

LUGAR:

Aula ó Salón

MATERIAL:

- Hojas tamaño carta para los participantes.

DESARROLLO:

1. Se les solicita a los participantes que tomen una hoja tamaño carta y en forma de lista, escriban aspectos o características que describan su forma de ser. El instructor pide al grupo, que den algunos ejemplos para verificar que se haya comprendido y no vayan a confundirse en el momento de definirse de definirse a sí mismas y así establecer este primer listado.

2. A continuación, se les pide que de a cada una de estas características les busquen sus antónimos y hagan una segunda lista, paralela a la primera. Se les dan cinco minutos más para esta segunda lista.

3. Concluida esta instrumentación, los participantes leerán sus respectivas hojas a todo el grupo; cuidando que sea de manera espontánea y de uno en uno. El instructor tiene que estar atento a no permitir preguntas o aclaraciones a propósito de la exactitud de los antónimos establecidos por cada participante.

4. Al concluir esta etapa inicial de la actividad, se procesa la experiencia y se llega a conclusiones.

5. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, logrando que las madres y embarazadas miren cuales son sus propias características y de que manera ellas reaccionan de una u otra forma en circunstancias de la vida diaria.

HOJA DE TRABAJO: MÁS BIEN SOY...

Entre esto y aquello...más bien soy...

Por ejemplo: "Entre 0 y 5, más bien soy...4"

1. Entre _____ y _____ más bien soy _____.
Clave (0, 5, 10)

2. Entre _____ y _____ más bien soy _____.
Clave (0, 5, 10)

3. Entre _____ y _____ más bien soy _____.
Clave (0, 5, 10)

4. Entre _____ y _____ más bien soy _____.
Clave (0, 5, 10)

5. Entre _____ y _____ más bien soy _____.
Clave (0, 5, 10)

6. Entre _____ y _____ más bien soy _____.
Clave (0, 5, 10)

7. Entre _____ y _____ más bien soy _____.
Clave (0, 5, 10)

8. Entre _____ y _____ más bien soy _____.
Clave (0, 5, 10)

6. Se indica que deben realizar la estrategia de apoyo No 3

SESIÓN 4: MI AUTOCONCEPTO

TEMA: "CUAL ES MI CREENCIA"

OBJETIVOS:

- Permitir dar y recibir retroalimentación sobre diferentes comportamientos, pensamientos y actitudes durante la vida diaria.
- Permitir crear un clima de autocrítica y evaluación constantes.

DURACIÓN DE LA SESIÓN:

120 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

20 participantes

LUGAR:

Aula Normal.

MATERIAL:

Ninguno

DESARROLLO:

1. El ejercicio consiste en que cada una de las jóvenes en una hoja de papel escriba que conductas, sentimientos y pensamientos les molestan o disgustan de si misma y cuales conductas, sentimientos y pensamientos las que le agradan de si mismas.
2. Luego de realizar el punto anterior, deben escribir ante que situaciones creen ellas que reaccionan de una u otra manera.
3. El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice en que situaciones reaccionan de una u otra forma, que pensaban de si mismas en esos momentos y que concepto propio han forjado durante toda su vida, y de esa forma ver cuales son las cosas que deben cambiar. Además brinda la explicación teórica del autoconcepto.
4. Se indica que deben hacer la estrategia de apoyo No 4

El Autoconcepto, definido como una serie de creencias de nosotros mismos, que se manifiestan en nuestra conducta. Comprende lo que somos, lo que pensamos y lo que hacemos en la vida diaria, individual, familiar, laboral y social; En nuestro autoconcepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: la variación de uno, afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema).

**AUTORREGISTRO
(ESTRATEGIA DE APOYO No 4)**

De manera individual, se le pide a cada participante que anote en los espacios en blanco, lo que cree de sí misma, lo que piensa, lo que hace, en sus aspectos individual, familiar y social. Tienen 10 minutos para desarrollar tal actividad. Después cada una saldrá a emitir el concepto que elaboró de sí misma.

Creo de mí misma que _____

Creo que lo que pienso de mí misma es _____

Creo que lo que hago de mí misma es _____

Con mi persona, soy _____

Con mi familia, soy _____

Con mi comunidad, soy _____

SESIÓN 5: CONCEPTOS DE OTROS (percepción de otros)

TEMA: "QUE ES LO QUE NO VEMOS"

OBJETIVOS:

- Permitir a los participantes de un grupo conocer la forma en que son percibidos y compararlo contra su autopercepción.

DURACIÓN DE LA SESIÓN:

60 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

20 Participantes.

LUGAR:

Aula ó Salón

MATERIAL:

Formatos de "Autopercepción y Percepción de Otros", Formatos de "Percepción de otros" y Lápices.

DESARROLLO:

1. Para iniciar con la actividad se divide el grupo por medio de cualquier dinámica de clasificación siendo el máximo de personas en cada uno de 4 personas.
2. Luego se les entrega la hoja "Autopercepción y Percepción por Otro" y durante 10 minutos se les solicita que cada una se autoevalúe realizando la actividad que se encuentra en la parte superior de la hoja.
3. Pasados los 10 minutos para responder la primera parte de la actividad, deben entregar anexas las evaluaciones de los tres compañeros que cada participante tiene en cada grupo.
4. Después se les solicita que intercambien la evaluación, iniciando por algún miembro del grupo, cada una debe ir verbalizando cual de las características presentes en la hoja son afines con la chica escogida inicialmente, la suma de opiniones las anota la interesada en su hoja de "autopercepción" y "Percepción de Otros", (en la columna # 2) y luego continúan con cada una de las integrantes.
5. El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, lo aprendido durante el proceso.

HOJA DE TRABAJO
AUTO PERCEPCIÓN Y PERCEPCIÓN DE OTRO

Nombre _____

Señala las palabras que mejor describen como crees que sea tu conducta. Todos quisiéramos ser o parecer un tanto diferentes de como nos comportamos, pero trata ahora de hacer tu selección lo más exacta posible. Marca con "X" una de cada parte en las columnas.

AUTOPERCEPCION

Penoso	Extrovertido
Interesado en el grupo	No le importa el grupo
Se expresa con facilidad	Se expresa con dificultad
Seguro de sí	Inseguro
Optimista	Pesimista
Amigable	Poco amigable
Relajado	Nervioso, tenso
Positivo	Negativo
Decidido	Cauteloso
Preocupado	Despreocupado
Sencillo (al hablar)	Critico (al hablar)
Cooperador	Poco cooperador
No Prejuicioso	Prejuicioso
Aparenta superioridad	Aparenta inferioridad
Dominante	Sumiso
Sincero	Evasivo
Sarcástico	Sincero

Al terminar solicite a sus compañeros sus opiniones y anote en la columna 2 el resultado. Compare y saque conclusiones.

PERCEPCIÓN DE OTRO

Nombre _____

En cada columna anote las iniciales de sus compañeros de grupo. Señale las palabras que mejor describan la conducta de sus compañeros, trate ahora de hacer su selección lo más exacta posible. Marque una de cada par con "X".

Penoso	Extrovertido
Interesado en el grupo	No le importa el grupo
Se expresa con facilidad	Se expresa con dificultad
Seguro de sí	Inseguro
Optimista	Pesimista
Amigable	Poco amigable
Relajado	Nervioso, tenso
Positivo	Negativo
Decidido	Cauteloso
Preocupado	Despreocupado
Sencillo (al hablar)	Critico (al hablar)
Cooperador	Poco cooperador
Prejuicioso	No Prejuicioso
Aparenta superioridad	Aparenta inferioridad
Dominante	Sumiso
Sincero	Evasivo
Sarcástico	Sincero

MÓDULO III:

“DAR LO MEJOR”

ACTIVIDADES

SESIÓN 1: AUTONOMÍA PERSONAL

TEMA: "QUE ES LO QUE HACEMOS"

OBJETIVOS:

- Lograr que cada joven identifique la capacidad que tienen para pensar, decidir y actuar ante situaciones de la vida diaria.

DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO: Ilimitado

LUGAR: Aula ó Salón

MATERIAL: Hojas y lápiz para cada participante.

DESARROLLO:

1. A través de las siguientes preguntas se llevara al grupo a un momento de reflexión y de autoevaluación en donde cada una podrá identificar como ha sido su capacidad de decidir por si mismas.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:

- a. Ante situaciones en las cuales han debido decidir entre una cosa y otra, por ejemplo: cuando resolvieron unirse con su pareja aun sin la aprobación de sus padres ¿que pensaron, que sintieron y que hicieron?
- b. Cuando se enteraron de su estado de embarazo, ¿que pensaron, que sintieron y que hicieron?
- c. Al finalizar el ejercicio el instructor hace un análisis del desarrollo y de los resultados obtenidos. Además se brinda la información teórica del proceso de autonomía:

La autonomía, tiene que ver con la independencia para pensar, decidir y actuar; con moverse en la existencia de acuerdo con las propias creencias, criterios convicciones, en vez de cómo seguimiento del ritmo de quienes nos rodean. No se puede vivir para complacer expectativas de amigos, parientes o ideologías prestadas, mientras algo dentro de nosotros grita su desacuerdo y pide un cambio de dirección. El autoestimado busca y logra escucharse, conocerse, dirigirse y pelear sus propias batallas confiado en que tarde o temprano las ganará. No se recuesta en la aprobación, sino que mira hacia el interior donde laten sus autenticas necesidades, sin desdeñar lo que el mundo puede ofrecerle;

2. Se indica que deben realizar la estrategia de apoyo No 5

**HISTORIA DE VIDA: MI EXPERIENCIA PERSONAL
(ESTRATEGIA DE APOYO No 5)**

Se hace entrega de una hoja de papel a cada una de las madres y se les indica que deben elaborar su propia historia de vida. Debe ser un escrito breve, bien estructurado consignando en el las experiencias de vida muy consecuentemente, es decir, que tenga un orden en el espacio y el tiempo. Al finalizar, se deben responder a las siguientes preguntas en el respaldo de la hoja:

1. ¿En qué cree que ha fallado en la vida?
2. ¿De qué te sientes seguras en la vida?
3. ¿De que se sienten orgullosas en la vida?
4. ¿Qué puede reivindicar y que está a tiempo de hacerlo? ¿Por qué?

SESIÓN 2: AUTOEFICACIA PERSONAL

TEMA: "HASTA DONDE PUEDO LLEGAR"

OBJETIVOS:

- Animar a las madres a enfocarse en cómo se sienten sobre su propia capacidad de alcanzar las metas que se han propuesto y que han desistido de llevar a cabo.
- Llevar a las madres a sentir la confianza de poder alcanzar las metas que se han propuesto exitosamente.

DURACIÓN DE LA SESIÓN:

90 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

20 Participantes

LUGAR:

Un salón amplio bien iluminado acondicionado con sillas movibles.

MATERIAL:

- Un lápiz, papel en blanco de y 2 tarjetas pequeñas para cada una de las madres.
- Tablero y borrador o cartelera y marcadores.

DESARROLLO:

1. Se pide a los participantes que se sienten cómodamente formando un círculo. El instructor anuncia que el grupo está en una actividad experimental de creatividad.
2. El instructor distribuye el papel, el lápiz y les pide que dibujen una línea por la mitad de la hoja. El espacio de la izquierda es para escribir algunas características propias de cada una. El de la derecha es para la "creación" de una persona representando las características que han escrito al otro lado de la hoja.
3. Antes de que empiecen con lo señalado, el instructor le pide a cada una que escriba en el lado izquierdo del papel una característica personal que describa como se siente respecto a la actividad.
4. Las jóvenes empiezan el ejercicio. Se permite cualquier cosa: escribir, doblar el papel, dibujar, etc.

5. Después de unos minutos, el instructor les pide que escriban otra característica que describa sus sentimientos actuales teniendo en cuenta las cosas que quisieron hacer y no pudieron.
6. Cuando cada persona termina, se le dan instrucciones para que escriba una tercera característica describiendo los sentimientos propios teniendo en cuenta las cosas que quieren hacer y que aun no han conseguido.
7. Cuando las jóvenes han terminado sus creaciones y sus características, el instructor les solicita que califiquen sus propias creaciones en una escala de diez minutos (diez es el más alto), pongan su calificación en la tarjeta y se la pasen a él en forma anónima.
8. El instructor le pide al grupo que circulen sus creaciones, de acuerdo a las manecillas del reloj, hasta que regrese la suya. Todos ven la creación de los demás.
9. El instructor inicia una la discusión, enfocada a la Autoeficacia:

La autoeficacia es la "opinión afectiva" que se tiene sobre la posibilidad de alcanzar determinados resultados, es decir, la confianza de alcanzar las metas exitosamente. Las causas más comunes para que la autoeficacia baje son: ver las cosas como incontrolables, creer que la propia conducta está regulada más por factores externos que por uno mismo y utilizar un estilo atribucional donde siempre se es responsable de lo malo y nunca de lo bueno. Y a esto se le puede agregar una cuarta causa ambiental: una historia de fracasos...

10. Se indica que deben realizar la estrategia de apoyo No 6

**JUEGO DE ROLES
(ESTRATEGIA DE APOYO No 6)**

En esta sesión vamos a hacer un juego de roles en donde se formaran grupos de 2 grupos y cada uno representara una escena relacionada con la capacidad del personaje para alcanzar una meta concreta:

1. El primer caso tiene que ver con una joven de 16 años, que desea terminar su bachillerato e ingresar a la universidad de Cartagena a estudiar Medicina, ella no contaba con los recursos económicos para estudiar así que trato de conseguir una beca que le permitiera acceder a sus propósitos. Pero en su camino como joven adulto se encontró con un chico muy apuesto que quería ser su amigo o algo mas, y ella empezó a frecuentarse con el, pasadas dos semanas de haberlo conocido se entero que estaba embarazada, entonces, su pareja al saberlo le dijo que debía abortar y ella no quiso, así que le contó a sus padres y estos le dijeron que se olvidara de estudiar, que ya había dañado su vida y que debía trabaja para conseguir sus cosas de ahora en adelante.
2. el segundo caso tiene que ver con una chica de 15 años, madre de dos niños de 2 y 3 años respectivamente. Ella vivía con su esposo en una pequeña casa y con apenas lo suficiente para vivir cómodamente, pero un día su esposo la dejo sola y con su 2 pequeños, entonces ella se desespero y comenzó a consumir drogas, trataba de conseguir plata o comida y no lograba nada, pero un buen día una amiga le dijo que ella conocía algunas personas que podían ayudarla a conseguir trabajo y a superar su adicción, entonces ella decidió probar y ver como le iba, pasados tres meses la joven supero su problema y encontró un trabajo que le permitió alimentar a sus hijos y educarlos, ella opto por seguir estudiando para brindarle un mejor futuro a ella y a su familia.

El facilitador debe identificar cómo es la opinión que tienen las participantes, así como las ideas distintas que existen en torno a cada escena. Al final, se procura llegar a conclusiones más concretas y relacionadas con los otros “autos” de la autoestima.

MÓDULO IV:

“UN POCO MAS Y LISTO”

ACTIVIDADES

SESIÓN 1: AUTOCONTROL I

TEMA: "REFLEXIÓN DE AUTOESTIMA ALTA"

OBJETIVO:

- Hacer conscientes los sentimientos que se tienen cuando se tiene la autoestima alta.

DURACIÓN DE LA SESIÓN:

120 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado.

LUGAR:

Aula Normal

MATERIAL:

Ninguno

DESARROLLO:

1. El instructor les dice a las jóvenes que recuerden alguna ocasión, reciente, en la que se sentían con muchos ánimos, importante, valiosas y capases.
2. Luego se les indica que deben tratar de volver a ese momento y revivir la sensación y los sentimientos que se tuvieron.
3. El instructor les indica que formen grupos de tres personas e intercambien comentarios acerca de la experiencia vivida.
4. Después de hacer comentarios entre los miembros de cada subgrupo nos remitimos a la hoja de trabajo de esta sesión, con la cual se van a analizar las características que corresponden a una buena o una mala autoestima.
5. Luego ya conociendo dichas características cada una tomara la situación más significativa de sus vidas en la que se vean reflejadas una u otra característica del cuadro.
6. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, teniendo en cuenta la información plasmada en el cuadro.
7. Indica que deben realiza la estrategia de apoyo No 7.

ESQUEMA DE TRABAJO PARA EL CONTROL DEL AUTOESTIMA

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 los 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.
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.
Toma sus propias decisiones y goza con el éxito.	No toma decisiones, acepta la 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 lo 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 emite juicios de otros.	No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; emite 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.

**AUTORREGISTRO
(ESTRATEGIA DE APOYO No 7)**

En esta actividad se les pide a las participantes que anoten en los espacios en blanco lo que harían en caso de:

Si mi hijo@ se enferma, yo haría _____

Si mi familia me rechaza, yo haría _____

Un antiguo amor aparece, yo haría _____

Si me convidan a pelear, yo haría _____

Si no me dejan dormir bien, yo haría _____

Si no tengo trabajo, yo haría _____

Si mi pareja me maltrata, yo haría _____

Si me quedo sin un lugar donde vivir, yo haría _____

Si no tengo que comer, yo haría _____

Si mi cónyuge no me colabora, yo haría _____

Si quiero salir y no me dejan, yo haría _____

Si quiero ir a un baile y no puedo llevar a mi hijo, yo haría _____

Si mi pareja me deja, yo haría _____

Si mi pareja no me da para alimentar el bebe, yo haría _____

SESIÓN 2: AUTOCONTROL II

TEMA: “REFLEXIÓN DE AUTOESTIMA BAJA”

OBJETIVO:

Hacer conscientes los sentimientos que se siente cuando la autoestima es baja.

DURACIÓN DE LA SESIÓN:

120 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado. Dividido en subgrupos de 3 participantes.

LUGAR:

Aula Amplia

MATERIAL:

Hoja de papel para cada participante.

DESARROLLO:

1. El instructor pide a las jóvenes que recuerden una ocasión reciente, en la que se sintieron muy mal por haber cometido una falta grave o un error irreparable.
2. Luego se les pide escriban en una hoja de papel cuales fueron los sentimientos y pensamientos que experimentaron durante esa situación.
3. 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?
4. El instructor guía un proceso para que el grupo analice teniendo en cuenta 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.

ESQUEMA DE TRABAJO PARA EL CONTROL DEL AUTOESTIMA	
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 los 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.
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 la 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 lo 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 emite juicios de otros.	No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; emite 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 herir a otros.	Maneja su agresividad destructivamente

SESIÓN 3: AUTOCONTROL III

TEMA: "UN REGALO DE FELICIDAD"

OBJETIVOS:

- Experimentar el dar y el recibir retroalimentación positiva de una forma no amenazante.

DURACIÓN DE LA SESIÓN:

120 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

15 Participantes

LUGAR:

Aula ó Salón Amplio

MATERIAL:

Hojas de papel y lápiz para cada participante.

DESARROLLO:

1. El instructor distribuye lápices y papel. Cada una de las jóvenes recibe papel suficiente para escribir un mensaje a cada uno de los otros participantes del grupo.
2. El instructor hace una afirmación como "a veces goza uno más con un regalo pequeño que con uno grande. Sin embargo, es común que nos preocupemos de no poder hacer cosas grandes por los demás y olvidamos las pequeñas cosas que están llenas de significado. En el ejercicio que sigue estaremos dando un pequeño regalo de felicidad a cada uno de los demás participantes".
3. El instructor invita a cada madre a escribir un mensaje a cada uno de los demás participantes del grupo. Los mensajes deben lograr hacer que la persona se sienta positiva al recibirlo.
4. El instructor recomienda varias maneras de dar retroalimentación positiva, de modo que todos puedan encontrar medios de expresión, aún, para aquellos que no se conocen bien o no se sienten cercanos. Les puede decir que:
 - a) Traten de ser específicos. Digan: "Me gusta como sonrías a los que van llegando" en lugar de "Me gusta tu actitud".
 - b) Escriban un mensaje especial para cada persona y no algo que pueda aplicarse a varios.
 - c) Incluya a todos los participantes, aún cuando no los conozca bien. Escoja aquello a lo que la persona responda positivamente.

- d) Trate de decirle a cada uno lo que es verdaderamente importante o lo notable de su comportamiento dentro del grupo, porque le gustaría conocerlo mejor o porque está contento de estar con él en el grupo.
 - e) Haga su mensaje personal: Use el nombre de la otra persona, tutéelo y utilice términos tales como "Me gusta" o "Siento".
 - f) Dígale a cada persona qué es lo que de él, lo hace a usted un poco más feliz. (El instructor puede distribuir las indicaciones o escribirlas en la cartelera).
5. Luego se anima a los participantes a que firmen sus mensajes, pero tienen la opción de no hacerlo.
6. Después de terminar todos los mensajes, el instructor pide que se doblen y se escriba el nombre del destinatario en la parte exterior. Les pide que los repartan y los pongan en el lugar que la persona escogió como "buzón".
7. Cuando se han entregado todos los mensajes, se pide a cada una que comparta la retroalimentación que más significado tuvo para ellas, aclaren cualquier duda que tengan sobre algún mensaje y que describan los sentimientos que tuvieron durante el ejercicio.
8. Seguidamente se explica el concepto de autocontrol:

El autocontrol es la capacidad que nos permite controlar a nosotros mismos nuestras emociones y no que estas nos controlen a nosotros, sacándonos la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de nuestra vida; Autocontrolarse significa autocontenerse, saber ponerse límites y poder mantener un buen equilibrio entre razón e instinto.

Hay muchas ideas irracionales o pensamientos distorsionados en nuestra sociedad que impiden el autocontrol emocional y logran que nuestra vida no sea plena, que la disfrutemos con alegría.; estas son: a)Falta de autovaloración, b)Falta de aceptación del cuerpo, c)Seguridad, d)Dependencia psicológica, e)Vivir en pasado o futuro, f)Necesidad de aprobación, g)Perfeccionismo, h)Culpabilidad, i)Preocupación, j)Depresión, k)Suerte, l)Prejuicios, m)Ira, y n)Justicia, ñ)Deberización.

Branden.

1. Falta de autovaloración

Es común que, como mucha gente en esta sociedad, se haya crecido con la idea de que está mal amarse a sí mismo, que eso es egoísmo.

Pero el amor a los demás está relacionado con el amor que nos tenemos a nosotros mismos.

El amor es una palabra que tiene tantas definiciones como personas hablaron de él.

La definición que por el momento más me gusta es la de DYER:

"Amor es la capacidad y la buena disposición para permitir que los seres queridos sean lo que ellos elijan para sí mismos, sin insistir en que hagan lo que a ti te satisficiera o te gustase"

2. Falta de aceptación del cuerpo

No es que tengan buen o mal cuerpo, Uds. son su cuerpo. El que no les guste significa que no se aceptan a sí mismos como seres humanos.

Si los rasgos físicos que les desagradan pueden ser modificados, hagan que cambiarlos sea una de sus metas.

Las partes que desapruedan y no se pueden cambiar pueden ser vistas con una óptica diferente.

No se tiene porqué aceptar la definición de la sociedad respecto a la belleza. No dejen que los demás les dicten lo que es atractivo para Uds.

Rechacen las comparaciones y las opiniones de los demás, importa sólo lo que para nosotros es válido.

3. Seguridad en cuanto a garantías externas

Esta seguridad es otra idea irracional ya que mientras vivamos en esta tierra y si el sistema sigue siendo el mismo nunca podremos tener esa seguridad.

Y aunque no fuera una idea irracional, sería una fea manera de vivir ya que la seguridad elimina, la emoción y el crecimiento.

Pero hay una seguridad que sí vale la pena buscar y es la seguridad interior que les brinda el tener confianza en Uds. mismos y en su capacidad de solucionar cualquier problema que se les presente

4. Dependencia psicológica

Lo racional es ser independiente psicológicamente, o sea ser Uds. mismos, viviendo y escogiendo los comportamientos que elijan y deseen.

El depender de alguien psicológicamente, significa que esa relación no implica una elección, sino que es un vínculo en el cual se sienten obligados a hacer o ser algo que no quieren.

5. Vivir en pasado o futuro

El único tiempo que existe es el presente ya que el pasado ya pasó y el futuro aún no vino.

Solamente existe un momento en el que podemos experimentar algo y ese momento es ahora.

Lamentablemente se pierde mucho tiempo en recordar el pasado y pensar en el futuro.

Es muy importante que nos hagamos cargo de nuestro momento presente.

Vivir el presente, el ahora.

6. Necesidad de aprobación

A todos nos gusta que nos aprueben. La aprobación no es un mal en sí misma; se convierte en patológica cuando es una necesidad en lugar de un deseo.

Es imposible lograr la aprobación de todas las personas en todas las cosas que hagan, ya que todos los seres humanos somos diferentes.

7. Perfeccionismo

La misma ansiedad que da plantearse hacer las cosas a la perfección, los lleva muchas veces a hacerlas peor, ya que la ansiedad impide pensar con claridad.

Hacer las cosas a la perfección es una idea irracional, ya que la perfección no es un atributo de la naturaleza humana

Cambien el "Haz lo mejor posible" por "Hazlo"

8. Culpabilidad

Las emociones más inútiles son la culpabilidad por lo que se ha hecho y la preocupación por lo que se podría hacer.

La culpabilidad no es solo una preocupación por el pasado, es la inmovilización del momento presente.

Aprender de sus equivocaciones es una parte sana y necesaria de su crecimiento y desarrollo, pero experimentan culpabilidad sólo cuando este sentimiento les impide actuar ahora porque antes se comportaron de determinada manera.

Este sentimiento es irracional no solo porque les hace sentir molestos y deprimidos, sino que es inútil porque aunque le dediquen el resto de su vida a sentirse culpables nunca lograrán borrar lo sucedido.

Cambien el "Haz lo mejor posible" por "Hazlo"

9. Preocupación

Por mucho que se preocupen por el futuro no cambiarán nada.

No hay que confundir preocupación, con hacer planes para el futuro; sólo es preocupación cuando de alguna manera se encuentran inmovilizados por algo que ocurrirá en el futuro.

Este es un aspecto a modificar ya que les hace desperdiciar muchos momentos presentes en comportamientos que no les brindan retribuciones positivas.

La preocupación sólo les sirve para agregar estrés innecesario a sus vidas y no les aporta nada.

10. Depresión

Si se sienten deprimidos cuando llueve, no es a causa de la lluvia, sino porque se están diciendo cosas negativas con respecto a la lluvia.

Esto no quiere decir que se deban engañar diciéndose cosas que les hagan disfrutar de la lluvia, sino que más bien se pregunten: "¿Porqué voy a escoger la depresión? ¿Acaso deprimirme me ayudará a enfrentarme con la lluvia, de una manera más eficiente

La depresión es autocausada por nuestros propios pensamientos negativos con respecto a la pérdida.

Por más que nos deprimamos no lograremos recuperar lo perdido, deprimirnos solo nos va a servir para agregar a la pérdida el malestar que nos autocausamos deprimiéndonos y además no podremos disfrutar del presente.

11. Suerte

Crear en la suerte o el destino, es sentarse a esperar que las cosas pasen sin hacer nada para lograrlo, sin luchar por lo que uno quiere..

Lo racional es ser activos y hacer que sucedan las cosas que deseamos en lugar de sentarnos a esperar que se den solas

12. Prejuicios

El prejuicio, se basa no tanto en lo que uno odia o le desagrada, sino en el hecho de que es más fácil y más seguro quedarse con lo conocido.

Esto trabaja en su contra ya que evita que exploren lo desconocido.

Al ser espontáneos eliminan sus prejuicios y se permiten conocer y tratar con la gente e ideas nuevas.

13. Ira

Ira se refiere a una reacción inmovilizante que se experimenta cuando nos falla algo que esperábamos. En general proviene del deseo de que el mundo y la gente sean diferentes a lo que realmente son.

Cuando se enfrentan con circunstancias que no son las que Uds. quieren, se dicen que las cosas no deberían ser así (se frustran) y entonces eligen la reacción de ira.

Se puede aprender a pensar de manera diferente cuando se sientan frustrados.

Lo más probable es que sigan sintiendo rabia, irritación y desilusión ya que el mundo no será nunca como Uds. quieren que sea.

PARTE 2

“AUTODESCUBRIMIENTO”

Toda la vida del hombre en la faz de la Tierra se resume a esto: buscar la Otra Parte. No importa si él finge correr detrás de la sabiduría, del dinero o del poder.

PAULO COELHO

OBJETIVO

Facilitar la toma de conciencia de las características como ser individual y capaz de vivir en sociedad.

ACTIVIDADES

CAPACIDAD Y LIMITACIONES

OBJETIVO:

Hacer conciencia de las propias capacidades y limitaciones y cuáles son factibles de desarrollo y cambio.

TIEMPO:

60 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado

MATERIAL:

Hojas de papel y lápiz para cada participante

DESARROLLO:

1. Las facilitadoras piden al grupo que retomando el listado realizado en la parte 1 del desarrollo del programa con relación a sus habilidades, talentos, aspectos positivos y debilidades o limitaciones de las áreas física, intelectual, emocional y social analicen cuales de sus respuestas se encuentran en proceso de cambio, de desarrollo o ninguno de los dos casos.
2. Este proceso se llevara a cabo poniendo una "C" si es factible de cambio, "D" si es factible de desarrollo y "A" si no es factible ninguna de las dos (a partir del listado realizado en la parte 1)
3. Luego se forman subgrupos de 4 personas y les pide que comenten lo anterior sacando en conclusión: ¿Qué necesitamos para poder lograrlo?
4. En sesión plenaria, la instructora solicita un aporte de cada una de las chicas.
5. Al final se guía un proceso para que el grupo analice lo aprendido durante la sesión.

DIRECCIONANDO MI VIDA

OBJETIVO:

Facilitar en las madres su capacidad de pensar más profundamente en algunos de sus deseos y aspiraciones y lo que están haciendo para lograrlos.

TIEMPO:

30 a 45 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado

MATERIAL:

- Sencillo
- Hojas de papel y lápiz para cada participante.

DESARROLLO:

1. La instructora dice a las chicas:

Su médico les ha informado que a partir del momento en que nacieron sus hijos tienen un año de vida para disfrutar al lado de ellos y ustedes están convencidos de que el diagnóstico es correcto. Describan cómo cambiaría su vida esta noticia y que harían para vivirla mejor".

2. Se da tiempo a que las jóvenes piensen y escriban sobre la pregunta anterior.

3. La instructora les menciona lo siguiente:

Si ustedes desean cambiar su vida en esa dirección, ¿Qué los detiene para hacerlo ahora mismo?".

4. Luego se integran subgrupos de 4 personas y les pide que comenten sus respuestas a la pregunta anterior.

5. En grupo se hacen comentarios sobre el ejercicio y como se sintieron.

6. Al final se guía un proceso para verificar si el grupo aprendió.

MIRANDO FOTOS

OBJETIVO:

Reconocer los diferentes tipos de criterios y creencias que existen y establecen las madres por su historia de vida, Y así tratar de modificar el concepto que tienen de si mismas.

TIEMPO:

45 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

De 10 a 15 asistentes.

MATERIAL:

Un juego de Fotografías de personas, cortadas de revistas viejas. Una copia para cada subgrupo.

DESARROLLO:

1. Las facilitadoras dividen a las jóvenes en subgrupos y les distribuyen a cada subgrupo las fotografías y les solicita que las miren por unos momentos.
2. Luego se explica que se pueden hacer distintos juegos de agrupamiento: los más viejos y los más jóvenes, los parecidos y los distintos, los que pueden ir juntos por algún otro criterio, por ejemplo: rasgos de carácter, edad, sexo, etc.
3. La facilitadora pide a los subgrupos, que siguiendo la misma estructura que el juego del dominó, seleccionen primero una foto y busquen y coloquen la que va a cada lado por algún criterio: sexo, edad, talla, etc., y continúen de esta manera hasta que hallen colocado todas las fotos.
4. Seguidamente se reúne el grupo y se inicia una sesión plenaria y se les pregunta a cada subgrupo que criterios siguieron para "armar" las fotografías.
5. Ya habiendo identificado y definido a nivel general la influencia y predominancia de los criterios que cada subgrupo selecciono para la agrupación se cuestionan o indagan las razones que manifiestan las participantes para haberlos seleccionado.
6. se guía un proceso de análisis para identificar cuales de dichos conceptos y criterios que tienen cada una favorecen un mejoramiento de su vida en diferentes campos y cuales de ellos no contribuyen a un adecuado desarrollo de creencias de ellas mismas y que por ende se manifiestan en su comportamiento.

GENOGRAMA

OBJETIVO:

- Presentación de las madres a través de sus raíces familiares
- Retroalimentarse a sí mismas a través de reconocer sus raíces familiares.

TIEMPO:

120 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

10 a 15 asistentes

LUGAR:

Un salón suficientemente iluminado y amplio. Acondicionado con mesas y sillas para que los participantes puedan trabajar cómodamente en forma de "U", Así mismo, una pared donde los participantes puedan pegar su Árbol Genealógico.

MATERIAL:

- Varias cartulinas color café o verde para cada participante
 - Una hoja de rotafolio para cada participante.
 - Varios plumones o crayolas para cada participante.
 - Un tubo de pegamento para cada participante.
- Unas Tijeras para cada participante.

DESARROLLO

1. La facilitadora entrega a cada madre los materiales y les explica que con ellos deberán elaborar su árbol Genealógico. Les indica que las cartulinas son para elaborar las ramas y las hojas, las cuales deberán pegar en la hoja de rotafolio.
2. Luego se les indica a las jóvenes que deberán comenzar con ellos mismas como tronco e ir ascendiendo con cada generación anterior.
3. Las madres elaboran su Árbol Genealógico.
4. Al término de la actividad anterior, la facilitadora reúne al grupo e invita a cada una de las jóvenes a presentar al grupo su Árbol.
5. A medida que cada una de las jóvenes van presentando se le invita a retroalimentar cual fue el recuerdo que primero a lo largo de la realización de su árbol y como relaciona ese factor con su vida y pertenencia a ese árbol.
6. La facilitadora guía una conversación en donde se verificara lo aprendido por las chicas.

HISTORIA EXISTENCIAL

OBJETIVO:

Sensibilizar a las jóvenes madres en la importancia que tienen las diferencias individuales.

TIEMPO:

120 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

20 participantes.

MATERIAL:

Hojas y lápices para cada participante.

DESARROLLO:

1. La instructora pide a cada chica que conteste a las preguntas de "Historia Existencial" lo más amplio y detallado que se pueda y de manera individual.
2. Ya contestadas las preguntas, las facilitadoras toman el direccionamiento del trabajo a seguir con 7 a 9 chicas cada una.
3. Cada facilitadora las invita a que narren sus historias personales hacia el interior de cada grupo, haciendo hincapié en permitir que se hagan preguntas.
4. Cada facilitadora guía un proceso de retroalimentación con el fin de que el grupo analice como cada circunstancia descrita en el formato puede contribuir positivamente a la situación que vivencian en este momento.

HISTORIA EXISTENCIAL

a) Alrededor de las circunstancias de su nacimiento; qué es lo que ellos se hayan enterado:

Lo que más grato recuerdan y lo que no les haya gustado.

b) A la mitad del número de años que hayan vivido

¿Cuál fue una experiencia profundamente agradable? y ¿cuál fue una profundamente desagradable?

c) En la actualidad

¿Qué es lo que más le gusta de la vida?

¿Qué es lo que no le gusta?

d) Pensando en un número de años límite de vida y la que posiblemente vivan

¿Qué les gustaría lograr?

¿Qué no les gustaría que ocurriese en su vida?

e) En el momento de morir

¿Cómo les gustaría morir?

¿Cómo no les gustaría morir?

MI NOVELA DE VIDA

OBJETIVO:

- I. Identificar comportamientos que se tienen en el campo del trabajo.
- II. Autodescubrir características no identificadas y por ende no reflexionadas de la propia personalidad, a partir de verbos u acciones que describan su comportamiento

TIEMPO:

90 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado

MATERIAL:

- Hoja de trabajo "Mi novela de vida " para cada participante.
- Un Lápiz para cada participante

DESARROLLO:

1. Las facilitadoras entregan a cada chica la hoja de trabajo "Mi Novela de Vida "
2. Luego a las madres, que en forma individual, describan en el formato cómo es su personalidad y cual es el guión de su vida en el campo familiar; así mismo, les indica que eviten escribir su nombre dentro del texto.
3. Terminada la tarea anterior, las facilitadoras solicitan a las jóvenes que le entreguen sus formatos.
4. Las facilitadoras, al azar, reparte los formatos entre las chicas, cuidando que a ninguna persona le toque su propio formato.
5. Después pide a cada una que estudien las características de personalidad y el guión descrito en el formato; así mismo, les indica que traten de poner un "nombre" ficticio al personaje. Este nombre debe describir la personalidad del personaje. Ejemplo: Juanita Contreras, María Tímida Rodríguez, Juan Cabeza Dura, etc.
6. Seguidamente se divide a las madres en tres o cuatro subgrupos de 5 a 10 personas cada uno y les solicita que estructuren juntos una dramatización del campo familiar, en donde cada persona deberá escenificar el papel de su personaje.
7. Una vez que se encuentren preparadas las dramatizaciones, la facilitadora integra a los subgrupos en sesión plenaria y cada subgrupo presenta su dramatización.
8. Al terminar las dramatizaciones, se invita a las jóvenes a tratar de identificar quien fue la persona que escenificó su "Novela de Vida en el Trabajo" y lo que aprendieron al verse reflejados en otra persona.
9. Al final se guía un proceso de análisis en el grupo.

HOJA DE TRABAJO	
ASPECTOS POSITIVOS DE MI PERSONALIDAD:	ASPECTOS NEGATIVOS DE MI PERSONALIDAD:
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
Mi Novela de vida:	

INVENTARIO DE LA VIDA

OBJETIVO:

- Identificar que herramientas poseen para construir su proyecto de vida
- Identificar que falencias a nivel personal encontró que han entorpecido su deseo de crear un proyecto de vida.
- Reevaluar que deben comenzar a hacer para llevar a cabo un exitoso proyecto de vida a partir de las herramientas que poseen

TIEMPO: 60 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO: Ilimitado

MATERIAL:

- Hoja de trabajo para cada participante.
- Lápices para cada participante.

DESARROLLO:

1. Se reparten las hojas con las preguntas a cada una de las jóvenes.
2. Cada uno debe escribir tantas respuestas a las nueve preguntas como puedan en el tiempo estipulado (20 min.)
3. Se comparten libremente las respuestas individuales con el grupo.
4. La facilitadora motiva las jóvenes a reflexionar y debatir que consideran relevante de sus respuestas como herramientas que poseen para su vida, como mejorar sus falencias personales e identificar que las motiva para construir y llevar a cabo dicho proyecto.

HOJA DE TRABAJO

1. ¿Cuándo me siento totalmente vivo?
2. ¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es maravilloso estar vivo?
3. ¿Qué es lo que hago bien?
4. ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás?
5. ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?
6. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?
7. ¿Qué deseos debo convertir en planes?
8. ¿Ha descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?
9. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades.
10. ¿Qué debo dejar de hacer ya?
11. ¿Qué debo empezar a hacer ya?
12. Las respuestas dadas a todas las preguntas anteriores, ¿Cómo afectan a mis planes y proyectos inmediatos para los tres próximos meses, para el próximo año?

ANEXO 3.

Programa integral de formación para adolescentes embarazadas.

A continuación se desglosan cada una de las unidades temáticas:

1. Educación sexual:

La falta de una educación sólida con respecto a la vida sexual y reproductiva, desde los primeros años de la escuela o desde otros ámbitos en la comunidad, es una de las causas que influyen en el inicio muy temprano, y de manera desinformada, de la vida sexual, con el frecuente resultado de un embarazo no planeado ni deseado en ese momento. El embarazo adolescente, generalmente no planificado y no deseado, supone un impacto negativo sobre la condición física, emocional y socioeconómica de la joven, además de condicionar, definitivamente, su estilo de vida, por lo que constituye para las jóvenes que resultan embarazadas un problema más social que médico. Por tanto se busca establecer un modelo de apoyo encaminado a los objetivos planteados seguidamente (Federico, 2000)

Objetivos:

- Estimular la reflexión y visualización de las participantes, para que programen su guión de vida en distintas alternativas, que no impliquen multiparidad.
- Examinar los factores que facilitan un embarazo en la adolescencia.
- Identificar conductas de una sexualidad responsable.
- Aportar conocimientos básicos en materia de Infecciones de Transmisión Sexual, métodos de anticoncepción y planificación familiar.

Indicadores de logro:

- Adquisición de la información necesaria para no incurrir en conductas de riesgo como son la multiparidad; apropiación de la funcionalidad y manejo de los métodos anticonceptivos y evitar el peligro de contagio de infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Apropiación de la toma de conciencia dirigida a replantear conductas sexuales y reproductivas, a partir de la reflexión de los propios comportamientos.

Duración y procedimiento:

Se realizan talleres durante 4 semanas, con 2 horas de duración cada. Este proceso sería desarrollado por un profesional en el área de prevención de la salud ya sea psicólogo o trabajador social.

Temario:

Se contemplan los siguientes puntos:

- a) Consecuencias psicológicas y sociales del embarazo a temprana edad.
- b) Factores predisponentes y determinantes del embarazo durante la adolescencia.
- c) Estrategias de vida saludable: comportamientos de riesgo.
- d) Enfermedades de transmisión sexual y métodos anticonceptivos.

2. Consulta psicológica:

Psicológicamente la adolescencia se caracteriza por una serie de cambios en los planos intelectual, emocional y social, conjuntamente con las transformaciones corporales propias de este período.

El pensamiento desarrollado en esta edad se vuelve más flexible, puede manejar un mayor número de operaciones mentales, comprender y aceptar una gama más amplia de situaciones sociales y teorizar sobre aquellas que no son comprendidas en forma directa; Comienzo del empleo de la lógica formal para solucionar problemas, el pensamiento adopta el método hipotético - deductivo, pueden realizarse planificaciones y elaborar proyectos a largo plazo, Las operaciones mentales incluyen conceptos abstractos, los cuales permiten desligar al pensamiento de la realidad perceptible (Papalia, 1998).

Por experimentar tantos cambios durante este periodo el adolescente se encuentra vulnerable a sufrir lesiones de índole psicológico, y para el caso de las madres adolescentes resulta aun mas complejo, por tanto se debe facilitar el acceso a servicios de tratamiento y rehabilitación eficaces, que cuenten con personal adecuadamente formado, para las jóvenes y los miembros de su familia.

Objetivos:

- Reducir el estigma de la enfermedad mental y mejorar la conciencia pública sobre la existencia de tratamientos efectivos a través de una adecuada estrategia informativa y divulgativa.
- Elaboración de materiales o guías más específicas para jóvenes y padres y madres sobre aspectos relacionados con la promoción de la salud mental.
- Realizar consultas personalizadas o grupales en las que las adolescentes puedan ventilar sus problemas.

Indicadores de logro:

Mejorar la calidad de vida de las adolescentes y sus familias, facilitando la adquisición de una buena salud mental.

Duración y procedimiento:

Se realizaran sesiones con duración de una hora, pueden ser grupales en las que se ventilaran aspectos como los mencionados a continuación y todas las implicaciones que tienen sobre sus vidas. En la consulta individual se establecerá la intervención en la medida que se tenga contacto con la realidad de las jóvenes y a partir de la información proporcionada por las mismas.

Temario:

Entre los temas que posiblemente podría dirigirse las intervenciones grupales estarían:

- a) Depresión.
- b) El miedo, el estrés y la ansiedad como reacciones iniciales al embarazo.
- c) Frustración ante las expectativas futuras.
- d) Síndrome del fracaso": (las adolescentes embarazadas suelen fracasar en el logro de las metas evolutivas de la adolescencia)

3. Asesoría jurídica:

El sistema de derechos humanos está integrado por los diversos instrumentos que protegen y promocionan los derechos de los hombres y de las mujeres en las esferas civiles, políticas, económicas, sociales y culturales. Asimismo, legalmente todos los menores reencuentran protegido bajo estos estamentos, velando por el bienestar físico, emocional y psicológico de estos.

Objetivo:

Apoyar a las madres adolescentes en condición de embarazo o lactancia, brindándole la oportunidad de conocer y defender los derechos legales, especialmente los relacionados con la integridad personal, el reconocimiento de los hijos(as) las demandas de alimento y otros.

Duración y procedimiento:

Se realizarán consultas con duración de una hora, en las que cada una ventilará los aspectos legales por los que atraviesan en caso de ser necesario.

Este proceso estaría a cargo de un profesional en el área de leyes (Abogado) que este capacitado y aprobado para ejercer.

4. Asesoría en salud, nutrición y puericultura:

Los profesionales de la salud tienen a cargo la evolución biológica de los adolescentes que le va a permitir conocer de una forma amplia el crecimiento normal, diversidad de factores que influyen en el crecimiento, entre ellos tenemos los ambientales y las condiciones nutricionales. La alimentación es esencial para el mantenimiento de la vida, la nutrición en los adolescentes promueve buen desarrollo y crecimiento que va a prevenir las deficiencias nutricionales y las enfermedades agudas y crónicas (OEI, 2002).

Por lo anterior es indispensable brindar apoyo en esta área, pero de manera preventiva, orientando a la promoción y educación en la salud, permitiendo un diagnóstico precoz, tratamiento oportuno y rehabilitación adecuada.

Objetivos:

- Desarrollar a las madres gestantes adolescentes y primerizas las competencias necesarias para atender tanto su propia salud física y emocional como el cuidado y la atención integral y estimulación de sus hijos.
- Interiorizar el valor de los buenos hábitos, modales y pautas de crianza sin violencia física o verbal.
- Demostrar la importancia de la asistencia a centros de salud comunitarios, en condición de embarazo o lactancia
- Determinar cual es la actitud de las madres, para con el cuidado de sus hijos y el propio, resaltando la importancia de una buena higiene y una buena alimentación.
- Concientizar a las jóvenes de la importancia de las visitas periódicas al médico, ya sea para revisión propia o a sus hijos(as) a fin de generar conductas de autocuidado y responsabilidad.

Indicadores de logro:

- Incremento de la frecuencia de visitas a centros de salud, bajo condiciones de riesgo, como enfermedades virales u otras de mayor gravedad.
- Apropiación de conductas responsables y pautas de crianzas acorde con la edad de sus hijos y la propia.

Duración y procedimiento:

Se realizarán campañas mensuales de salud, para controlar mediante fichas de asistencia cada una de las visitas médicas de las jóvenes. Además se realizarán 3 encuentros con una duración de un mes, en la cual se desglosarán los temas planteados. Estas actividades estarán a cargo de profesionales de la salud y de psicólogos, quienes formarían un grupo de apoyo en el área de prevención e intervención.

Temario:

- a) Pautas de crianza sin violencia
- b) Evolución del desarrollo normal del hombre y de esa manera aliviar la ansiedad que genera en los adolescentes y en sus padres, los cambios corporales.
- c) Importancia de comportamiento de autocuidado y de sus hijos.
- d) Necesidades Nutricionales del Adolescente

5. Proyecto de vida:

Teniendo en cuenta que el aprendizaje está dado por un cambio de actitud que influye en la vida cotidiana, la evaluación del aprendizaje de este curso se hará en términos de la transformación actitudinal que se evidenciará a lo largo de la ejecución del mismo, identificado en el creer, el sentir y en el actuar integradamente.

Objetivo:

Propiciar un proceso de transformación interna del participante, invitándolo a iniciar un autoanálisis y de hacer consciente su capacidad creadora en la construcción de su propia vida, enfatizando el uso del pensamiento en el análisis de los problemas y en sus posibles soluciones

Indicadores de logro:

- Adquisición de los conocimientos y destrezas necesarias para facilitar la comprensión de su situación actual y, expresión de pensamientos y sentimientos acerca de la misma.
- Identificación y socialización de su potencial personal en la transformación de su vida.

Duración y procedimiento:

Se realizaran 4 sesiones, desarrollándose durante 1 mes de trabajo (Ver anexo 3). Cada semana se realizara una sesión y se debatirá acerca de las proyecciones y respuestas de cada joven. Este proceso sería realizado por un psicólogo.

Temario:

Se contemplan los siguientes puntos:

- a) Visión de vida
- b) Misión Personal
- c) Administración del tiempo.
- d) Reflexionando el tiempo.

6. Capacitación para el trabajo:

En las madres adolescentes las posibilidades de llegar a conseguir una buena formación se ven claramente disminuidas, ya que son mucho más frecuentes los problemas escolares y el abandono de los estudios.

El menor rendimiento académico y las mayores probabilidades de abandono escolar interfieren seriamente en el proceso de formación. Todo ello puede acarrear importantes consecuencias sociales y económicas.

Por tanto resulta gratificante y benéfico para las jóvenes motivarlas y capacitarlas a la creación de nuevas fuentes de ingresos económicos, que le ayudan en gran medida a manejar sus dificultades de índole psicológica (Síndrome del fracaso), económica y educativa. Para ello se plantean algunos cursos de formación en actividades manuales.

Objetivo:

Capacitar a las jóvenes participantes en diversas manualidades y en aspectos de formación integral.

Indicadores de logro:

Manejo de las Técnicas impartidas.

Duración y procedimiento:

Se capacitará a las jóvenes a través del desarrollo de 6 cursos, de cuatro sesiones cada uno, en los que se le impartirán conocimiento y desarrollarán habilidades para diseñar manualidades.

Temario:

Capacitación en manualidades como:

- a) Bisutería y accesorios para damas.
- b) Muñecas de Trapo.
- c) Bordado y recamado de ropa.
- d) Tejido de ropa.
- e) Porcelanicrom.
- f) Figuras y adornos navideños (dependiendo la época).

PROYECTO DE VIDA

El desgaste va a ser infinito porque en la vida, usted, yo, su amigo, sus hijos, sus hermanas, todos y todas estamos abocados a ir cerrando capítulos, a pasar la hoja, a terminar con etapas, o con momentos de la Vida y seguir adelante.

PAULO COELHO

Presentación del Instructor:

Se hace muy poco para mejorar nuestra vida, por ello no es extraño que la planear estratégicamente las cosas ayude en el ámbito personal, a ser cada día mejores, siendo la base de todo lo demás. Muy pocos nos hemos detenido a pensar y soñar qué queremos, ¿cuál es el sentido de nuestra vida?

Es por ello, que con un formato sencillo, incorporamos a continuación algunas de las herramientas de la planificación estratégica, para elaborar nuestro proyecto personal.

1. LA VISION PERSONAL

Es una **imagen futura** de tu persona desarrollada sobre ti mismo, tomando en cuenta la realidad en la cual te desarrollas. Su finalidad es ser la guía de tu proyecto de vida personal, en un contexto de cambios y disminuir la posibilidad de que pierdas el rumbo.

La visión es una apuesta movilizadora sumamente útil para un proyecto de vida, ya que nos **sitúa en una perspectiva de mediano y largo plazo**, haciéndose explícito el sentido y significado de nuestro trabajo, debe resaltar los distintos aspectos considerados relevantes para ti. La visión responde a:

o ¿QUIEN SOY?

.....

o ¿HACIA DONDE VOY?

.....

o ¿CÓMO ME VEO EN EL FUTURO?

.....

o ¿CÓMO QUIERO QUE ME VEAN EN EL FUTURO?

.....

La Visión Personal

La redacción debe tener como meta tu motivación y la potenciación de tus virtudes en una perspectiva retadora. Es por ello que debes basarte en tus fortalezas, tomando en cuenta tu capacidad efectiva de acción. Debe ser corta, explícita y precisa, empleando un lenguaje que te motive, comprometa e identifique.

EL OBITUARIO

Un obituario dice lo que fue una persona y en que contribuyo al mundo ¿Qué te gustaría que diga el tuyo?

.....
.....
.....

2. MISIÓN PERSONAL

Es la imagen actual que enfoca los esfuerzos que realizas para conseguir tus objetivos, proyectos o planes. La misión debe ser concreta y capaz de indicar el éxito de tu labor, puede ser construida tomando los siguientes criterios:

¿Quién eres?

.....
.....
.....
.....

¿Qué buscas? (Son los cambios, y/o cosas que queremos conseguir y/o lograr en la realidad)

.....
.....
.....
.....

¿Por qué lo haces? (Son los valores, principios motivaciones personales. Debes tener en claro cuál es tu razón de actuar)

.....
.....

¿Para que trabajas y/o estudias?

.....
.....
.....
.....

Tener una misión personal promoverá que tus esfuerzos vayan dirigidos a alcanzar la imagen – objetivo deseado hacia el logro de tu realización personal.

CUESTIONARIO DE MISIÓN PERSONAL

Las respuestas a las preguntas que a continuación leerás tienen por objeto brindarte un material en el que puede basarse el enunciado de tu Misión.

¿Qué cosas quiero tener (posesiones)?

.....
.....
.....

¿Qué cosas quiero hacer (experiencias)?

.....
.....
.....

¿Qué quiero ser (cualidades de carácter)?

.....
.....
.....

¿Cuáles creo yo que son mis mejores cualidades (físicas, sociales, espirituales, intelectuales)?

.....
.....
.....

¿Qué cualidades me atribuyen otras personas?

.....
.....
.....

Cuando me imagino haciendo algo agradable, ¿qué es?.

.....
.....
.....

Entre todas mis actividades, **¿cuáles son las que me brindan una profunda satisfacción?**

.....
.....
.....

¿Cuáles son las cualidades de carácter que más admiro en otras personas?

.....
.....
.....

¿Cuáles fueron los momentos más felices de mi vida? ¿Por qué?

.....
.....
.....

Si contara con el tiempo suficiente y con recursos ilimitados, **¿Qué elegiría hacer?**

.....
.....
.....

Cuando pienso en mi trabajo, **¿qué actividades me parecen más valiosas?**

.....
.....
.....

¿Qué cosas creo que debería hacer, aunque la haya descartado muchas veces en mis pensamientos por distintas razones?

.....
.....
.....

¿Cuáles son las metas permanentes más importantes que deseo alcanzar en cada uno de los roles más importantes de mi vida?

.....
.....
.....

¿Cuan satisfecho estoy de mi actual nivel de realización en los diversos ámbitos de mi vida?

.....
.....
.....

¿Qué resultados distintos de los actuales desearía alcanzar en los diferentes ámbitos de mi vida, en relación con la calidad de mi vida?

.....
.....
.....

¿Cuáles son los principios más importantes en los que se basa mi manera de ser y de actuar?

.....
.....
.....

Si te desahuciarán, y tuvieras solo un mes de vida **¿qué harías en ese tiempo?**

.....
.....
.....
.....

3. ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

En primer lugar, ¿Qué es el tiempo?. Es posible concebir el tiempo como una serie interminable de decisiones, pequeñas y grandes, que van modificando y conformando, poco a poco, nuestra vida.

Las decisiones tomadas que no resultan acertadas crean frustración, "estrés", hacen disminuir nuestra autoestima, esto se traduce en los siguientes seis EFECTOS típicos de la falta de administración del tiempo:

1. Precipitación.
2. Vacilación entre alternativas desagradables.
3. Fatiga o apatía tras muchas horas actividad no productiva.
4. Incumplimiento constantes de compromisos.
5. Sensación de estar desbordado por las demandas y pormenores, casi siempre hacemos lo que no se desea.

CLAVE PARA ADMINISTRAR BIEN EL TIEMPO

1. Establecer prioridades que pongan de relieve las tareas más importantes y permitan tomar las decisiones en base a esa importancia.
 2. Es posible ganar tiempo haciendo un horario más realista y eliminando las tareas de escasa prioridad.
 3. Es posible aprender a tomar decisiones básicas.
- Antes de pasar a examinar los tres pasos necesarios para la administración efectiva del tiempo será de mucha utilidad revisar nuestra forma habitual de distribuir el tiempo. Una forma sencilla de hacerlo es dividir el día en tres partes:

1. Desde que me levanto hasta la hora de almorzar ¿qué hago?

.....

.....

.....

2. Desde el final del almuerzo hasta la cena.

.....

.....

.....

3. Desde el final de la cena hasta que me voy a dormir

.....

.....

.....

Desarrolla este ejercicio de dividir tu rutina diaria

Presupuesto del tiempo

(Día promedio)

Día, tiempo en horas y minutos	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sáb.	%
1.- Trabajo							
2.- Estudio.							
3. Actividades biofisiológicas.							
4.- Actividades de compromiso social							
5.- Tareas domésticas.							
6.- Tiempo empleado:							
7.- Tiempo libre:							
8.- Total del tiempo diario:							

4. REFLEXIONANDO EL TIEMPO

Imagínate que acudes al médico y éste te dice que te queda un mes de vida, en este mes que me queda de vida:

1.- ¿De qué manera orientaría mi vida?

.....
.....
.....
.....
.....

2.- ¿Qué me hubiera gustado hacer?

.....
.....
.....
.....
.....

3.- ¿De qué me arrepiento?

.....
.....
.....
.....
.....

4.- ¿Cuáles son los actos más importantes que dejé de hacer?

.....
.....
.....
.....
.....

5.- ¿A qué me dedicaría en este mes de vida que me queda?

.....
.....
.....
.....
.....

Reflexiona sobre esta frase:

"No es grato morir cuando se siente que por la vida nada se ha hecho"

.....
.....
.....