



**UNIVERSIDAD DEL AZUAY  
MAESTRIA EN PSICOTERAPIA INTEGRATIVA**

**ESTUDIO DE LA AUTOESTIMA EN  
ADOLESCENTES: ELABORACIÓN DE UN  
PROGRAMA PARA SU DESARROLLO SEGÚN EL  
MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO**

**TESIS PREVIA A LA OBTENCION DEL TITULO DE  
MAGISTER EN PSICOTERAPIA INTEGRATIVA**

**DIRECTOR: Dr. Lucio Balarezo Chiriboga.**

**ALUMNA: Psicóloga Clínica Ma. Alexandra  
Córdova Vega.**

**Cuenca, mayo del 2008**

## INDICE

### INTRODUCCION

### CAPITULO 1

#### 1.1 MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO

BASES EPISTEMOLOGICAS .....	2
-----------------------------	---

#### 1.2 BASES TEORICAS

1.2.1 LA PERSONALIDAD.....	10
----------------------------	----

1.2.2 COMPONENTES DE LA PERSONALIDAD.....	15
---	----

1.3 BASES METODOLOGICAS.....	26
------------------------------	----

1.3.1 COMPONENTES METODOLOGICOS.....	28
--------------------------------------	----

1.3.2 LA PSICOTERAPIA COMO PROCESO.....	29
---	----

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL PROCESO.....	29
--	----

DESERCIÓN EN PSICOTERAPIA.....	29
--------------------------------	----

1.3.3 ETAPAS DEL PROCESO.....	31
-------------------------------	----

##### **PRIMERA ETAPA**

EXPECTATIVAS, MOTIVACIONES E INICIO DEL PROCESO.....	33
--	----

ANÁLISIS DE LA DEMANDA.....	34
-----------------------------	----

##### **SEGUNDA ETAPA**

##### INVESTIGACIÓN CLÍNICA, DE PERSONALIDAD Y DEL ENTORNO

##### PRIMERA ENTREVISTA Y ESTABLECIMIENTO DE LA RELACIÓN

TERAPÉUTICA.....	35
------------------	----

Tipos de Primera Entrevista.....	35
----------------------------------	----

Abordaje de la Primera Entrevista de acuerdo al Trastorno.....	38
--	----

1.3.4 OBJETIVOS Y TÉCNICAS.....	40
---------------------------------	----

CRITERIOS INICIALES SOBRE EL TRATAMIENTO.....	40
---	----

EL MÉTODO CLÍNICO EN LA ETAPA DE INVESTIGACIÓN.....	40
---	----

##### **TERCERA ETAPA**

PLANIFICACIÓN DEL PROCESO.....	41
--------------------------------	----

Justificaciones del Plan Terapéutico.....	41
---	----

Componentes del Plan.....	42
---------------------------	----

Formulación dinámica del trastorno o problema.....	42
Formulación dinámica de la personalidad.....	42
Señalamiento de objetivos.....	42
Señalamiento de técnicas.....	44
<b>CUARTA ETAPA</b>	
EJECUCIÓN Y APLICACIÓN TÉCNICA.....	45
<b>QUINTA ETAPA</b>	
EVALUACIÓN DEL PROCESO Y LOS RESULTADOS.....	46
1.3.5 FENÓMENOS DE RELACIÓN Y LA TÉCNICA.....	46
Generalidades de la Relación Terapéutica.....	47
Condiciones que Facilitan u Obstaculizan el Proceso Psicoterapéutico.....	47
Fenómenos Afectivos desde la Perspectiva Integrativa Ecuatoriana.....	49
RAPPORT .....	51
EMPATIA.....	52
RESISTENCIA.....	53
TRANSFERENCIA.....	53
CONTRATRANSFERENCIA.....	54
YATROGENIA.....	54
Algunas definiciones de Psicoterapia.....	55
Algunas definiciones de Asesoramiento.....	56
Semejanzas y Diferencias entre Asesoramiento y Psicoterapia.....	57

## **CAPITULO 2**

<b>ADOLESCENCIA.....</b>	<b>59</b>
2.1 CAMBIOS EN EL DESARROLLO.....	60
2.2 ROL DE LOS ADULTOS RESPECTO A LOS ADOLESCENTES.....	71
Fallas en el sistema de poder.....	73
Fallas en el intercambio interno.....	74
Fallas en el intercambio externo.....	74

## **CAPITULO 3**

<b>AUTOESTIMA.....</b>	<b>78</b>
3.1 FORMACION DE LA AUTOESTIMA.....	83

3.2 DIFERENCIAS ENTRE PERSONAS CON ADECUADA E INADECUADA AUTOESTIMA.....	86
3.3 IMPORTANCIA DE TRABAJAR EN AUTOESTIMA.....	91
3.4 PROBLEMAS PSICOLOGICOS RELACIONADOS CON LA BAJA AUTOESTIMA.....	92
3.5 MEJORAMIENTO DE LA AUTOESTIMA.....	93
3.6 ÁREAS DE INTERVENCIÓN EN AUTOESTIMA.....	113
3.7 CONSIDERACIONES AL MOMENTO DE TRABAJAR AUTOESTIMA.....	114

#### **CAPITULO 4**

<b>AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA: COMO LOGRAR UN AUTOESTIMA ADECUADA EN EL ADOLESCENTE.....</b>	<b>120</b>
4.1 AUTOESTIMA Y ADOLESCENCIA.....	120
4.2 ASPECTOS QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO ADECUADO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.....	124

#### **CAPITULO 5**

<b>INVESTIGACION DE CAMPO.....</b>	<b>132</b>
5.1 RESULTADOS OBTENIDOS DE LA APLICACIÓN DEL TEST DE AUTOESTIMA.....	133

#### **CAPITULO 6**

<b>PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES SEGÚN EL MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO.....</b>	<b>136</b>
6.1 COMPONENTES Y DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.....	136
I. TITULO DEL PROGRAMA.....	136
II. ORGANIZACIÓN ENCARGADA DE LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA.....	136

III. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA.....	138
IV. BREVE DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.....	141
V. SITUACIÓN QUE SE QUIERE ATENDER.....	143
VI. POBLACIÓN AFECTADA POR LAS AMENAZAS.....	144
VII. OBJETIVOS.....	144
VIII. METAS.....	144
IX. ACTIVIDADES.....	145
X. OBJETIVOS.....	146
XI. POBLACIÓN A SER ATENDIDA.....	147
XII. TIEMPO DE EJECUCIÓN.....	147
XIII. LOCALIZACIÓN.....	151
XIV. ESTRUCTURA ORGANIZATIVA Y DE GESTIÓN DEL PROGRAMA.....	151
XV. COSTOS DEL PROGRAMA O PROYECTO.....	152
XVI, FUENTES DE FINANCIAMIENTO.....	156
XVII. SUSTENTABILIDAD DEL PROGRAMA O PROYECTO.....	157
XVIII. CRONOGRAMA DESEMBOLSOS.....	157
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>158</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>160</b>
<b>ANEXOS</b>	

## INTRODUCCION

Como alternativa a las distintas propuestas del trabajo psicoterapéutico de las décadas pasadas que se limitaban a los requerimientos de una sola corriente, las últimas tendencias del siglo XXI buscan integrar teorías, métodos y técnicas que hayan sido de utilidad para la humanidad.

Históricamente son muchos los aportes que contribuyen a una integración en psicoterapia, hay innumerables estudios en los que se encontraron factores comunes a las diferentes corrientes psicológicas, así como muchos intentos de integrar variables pertenecientes a distintos enfoques.

Como características comunes de las corrientes psicoterapéuticas encontramos las siguientes: persona en condición de paciente, persona en condición de terapeuta, recolección de información, establecimiento de una relación positiva entre paciente y terapeuta, utilización de técnicas especiales, entender el tratamiento como proceso.

Entonces Integrar, como su nombre lo dice y tomando el concepto emitido por el Dr. Lucio Balarezo, “conciene a una totalidad dinámicamente articulada de partes y cuyo resultado final es diferente y más completo, complejo y útil que sus elementos aislados”.

Existen varios modelos integrativos a nivel mundial, en Latinoamérica los más sobresalientes son los que encontramos en Argentina, Chile y Ecuador, con características muy particulares, hecho nada extraño si nos situamos en la base epistemológica del Modelo Integrativo, que implica un Constructivismo Moderado, según el cual cada construcción es totalmente individual y responde a circunstancias variadas, “cada unidad de conocimiento lejos de ser una copia del mundo real, siempre deberá ser considerada un producto de la interacción entre el sujeto cognoscente y el objeto conocido, ambos igualmente reales”.

¿Por qué un Modelo Integrativo Ecuatoriano? Según los estudios realizado por el Dr. Lucio Balarezo, la respuesta se encuentra en el hecho de que los ecuatorianos tenemos una realidad única, viviendo en un ambiente pluricultural y multiétnico diferente a otros países. El ecuatoriano tiene varias características particulares, es afectivo, expresivo y tiene una fuerte dependencia familiar. El ecuatoriano conoce muy poco sobre psicología y psicoterapia, apegándose a un modelo médico, por lo que es un tipo de paciente que busca resultados inmediatos. En el ecuatoriano sobresale un pensamiento mágico, buscando la cura en el exterior por fuerzas en muchos casos sobrenaturales, pero sin esforzarse para conseguir la cura. Existe además un predominio del locus de control externo, responsabilizando al medio externo por sus males, sin asumir su responsabilidad sobre los mismos. Debido a estas características propias el modelo integracionista ecuatoriano incorpora otros componentes como son el trabajo sobre la personalidad y da importancia a la relación psicoterapéutica.

Los objetivos que busca la psicoterapia integrativa ecuatoriana al respecto del modelo argentino y chileno están figurados desde distintos órdenes convergentes, los cuales son analizados en torno de la severidad del trastorno y las motivaciones

del paciente. Los objetivos transitan desde diversos lados por ejemplo, del asesoramiento, objetivos sintomáticos, objetivos orientados a la personalidad.

A.- Dentro del asesoramiento la resolución de los conflictos interpersonales halla correspondencia con el objetivo de un “crecimiento personal” en donde la relación de los demás enfoques están siempre involucrando lo esencial de la relación terapéutica. Ya que todos los sistemas terapéuticos tienen en relación; Curar en la relación.

B.- Los objetivos sintomáticos se orientan a la formulación de un problema específico y técnicas de alivio sintomático también específico. El apoyo emocional es fundamental en la misma medida que promover como objetivo una disminución de problemas comportamentales e integrar las experiencias de carga afectiva que trae el paciente al terapeuta, facilitando la reorganización del si mismo del individuo (Self modelo chileno) y por consiguiente, disminuya la necesidad de mecanismos de defensa (guión defensivo del paciente por ejemplo en el modelo argentino), concomitantemente la creación de significados.

C.- Los objetivos orientados a la personalidad se correlacionan con los demás modelos en psicoterapia integrativa en relación a la exploración de la personalidad del paciente, proporcionando un norte orientador indicador de Psicopatología (Modelo Chileno), los comportamientos relacionados con fantasías, cogniciones y experiencias que las refuerzan (Modelo Ecuatoriano). El objetivo de una investigación plena de la personalidad del paciente en los modelos integrativos se correlaciona al hecho de que favorece espacios para tomar conciencia de procesos de pensamiento y sentimientos que podrían ser reorganizados; movilizadores de un cambio.

Para el Modelo Integrativo Ecuatoriano el desarrollo de Autoestima, es un aspecto que corresponde al Asesoramiento, como una búsqueda de Crecimiento Personal.

Como Asesoramiento entendemos, al proceso en el que por medio de la comunicación el asesor ayuda al asesorado que siente malestar por situaciones que le causan dificultad, trabajando en un plano consciente (Yo), dentro de un marco de relación interpersonal.

El presente trabajo por lo tanto se basará en el asesoramiento para el desarrollo de autoestima en los adolescentes de 15 a 18 años del Colegio “Las Cumbres”, Cuenca-Ecuador.

La Adolescencia para el Modelo Integrativo Ecuatoriano, es de crucial importancia, pues es en esta etapa donde se estructura la Personalidad del ser humano, componente sobre el cual se basa el trabajo psicoterapéutico de acuerdo a este modelo.

La adolescencia es una etapa con connotaciones diferentes en cada sociedad, se la concibe generalmente como una etapa en la que las personas tienen dificultades debido al proceso de autonomía e independencia por el que atraviesan. Sin caer en la ley causa-efecto, según la cual podríamos decir que todos los adolescentes tienen el mismo comportamiento en esta etapa, tomando aspectos que estadísticamente

confirman la existencia mayoritaria de características comunes en estas edades, hablaríamos entonces de un programa general en el que trabajaríamos el aspecto de Autoestima, que de hecho servirá a las personas durante toda su vida.

- Al ser una etapa en la que las personas se encuentran vulnerables, es necesario reforzar sus fortalezas, para que no tengan que adoptar aquellas características de otras personas que llaman su atención.
- En los adolescentes es importante reforzar los aspectos positivos del individuo, puesto que están propensos a desviar sus conductas efectivas hacia conductas consideradas no adecuadas, en el momento en que entran en contacto con sus "pares", a quienes durante esta etapa se imita, y se aceptan sus convicciones como las adecuadas, generalmente sin siquiera compararlas con el de personas que tienen mayor experiencia, como son sus padres u otras figuras significativas.
- Actualmente contamos con una invasión de anuncios publicitarios, propagandas, mensajes subliminales, etc., que contribuyen a que los adolescentes idealicen a estos modelos y hagan cualquier cosa por ser lo más parecido a ellos, incluso a merced de su salud.

La adolescencia es la etapa de construcción de la autonomía de una persona, que se expresa en la elaboración y prosecución de su propia manera de actuar, pensar, sentir. Es la etapa en la que se define la estructura de la personalidad del individuo.

Así, para consolidar una identidad, el adolescente tiene que estructurar un guión personal y actuar a favor de su cumplimiento.

La familia y las personas (como los profesores) que tienen una relación significativa con los adolescentes, pueden ser *facilitadores* u *obstaculizadores* de significados de autonomía. De ahí la importancia de que estas figuras, a las que el adolescente otorga un puesto importante dentro de su vida, estén preparadas para orientarlos a lo largo de esta etapa.

Si bien los cambios que se presentan en la adolescencia son "normales" no debemos dejar de prestarles la atención debida, pues éstos pueden desviarse en un "abrir y cerrar de ojos" a trastornos que impiden al individuo desenvolverse naturalmente en los medios social, académico y familiar y que puede acarrear sentimientos de minusvalía y frustración personal.

En el desarrollo de un tema como éste y como prevención, el profesional de la psicología no puede soslayar el conocimiento y tratamiento que se podría aplicar en el caso de que ocurrieran en el adolescente, los siguientes trastornos:

**Trastornos externalizadores:** problemas dirigidos hacia el ambiente y los otros (oposicionistas, hiperactivos, agresivos, conductas antisociales).

**Trastornos internalizadores:** problemas dirigidos a la experiencia interior (ansiedad, depresión, aislamiento).



**Trastornos relacionados con sustancias:** problemas asociados con sustancias como alcohol, drogas ilícitas y tabaco.

**Trastornos de aprendizaje e incapacidad mental:** problemas relacionados con el rendimiento intelectual y académico, incluyendo retardo mental.

**Psicopatología severa e incisiva:** problemas como esquizofrenia y autismo.

Eventualmente, entre mil, por decir un porcentaje, podría ocurrir, un caso en que se presente un trastorno de los ya mencionados, obviamente por ejemplo en el mundo de hoy, la hiperactividad es más común de lo que normalmente se acepta; este joven con hiperactividad, quizá por su dificultad, puede sufrir de baja autoestima.

En nuestro país son cada vez mayores los artículos de prensa que nos informan sobre “suicidios en adolescentes”, provocados entre otras cosas, por el consumo de sustancias psicotrópicas o por rompimientos afectivos. Pero ¿qué los lleva a actuar de esta manera?, podríamos respondernos que si tuvieran una autoestima adecuada, todas las dificultades por las que se atraviesa en esta edad, serían afrontadas de diferente manera.

Al igual no son pocos los adolescentes que se vinculan en actividades delictivas o con el consumo de drogas.

Debido a que la adolescencia, es una etapa en la que las personas se encuentran vulnerables a los estímulos externos, es necesario reforzar sus fortalezas, para que puedan atravesar este período de manera equilibrada y sin dejarse manipular por el espacio exterior.

De ahí la necesidad de desarrollar un programa para adolescentes, con el que se estimule sus capacidades y habilidades personales, con el que por medio del conocimiento personal adquieran seguridad para afrontar las vicisitudes que se le presenten no solo en esta etapa sino a lo largo de su vida.

El conocimiento personal se vuelve una fortaleza en el momento de afrontar dificultades a lo largo de la experiencia humana.

El tener una buena autoestima, ayuda a tomar buenas decisiones y ser responsable de las consecuencias de nuestros actos, factor de relevante importancia en la etapa de los adolescentes, pues al tomar decisiones apresuradas, basadas quizá en los impulsos que están presentes durante este período, las consecuencias pueden afectarlos durante toda la vida.

Los actores que actúan en la aplicación de este Programa, participarán activamente, realizando las actividades que el programa exija.

Eventualmente participarán a través de entrevistas los profesores y padres de los adolescentes.

## ABSTRACT

El presente trabajo de investigación, hace un primer recorrido a través del Modelo Integrativo Ecuatoriano, compila criterios, conceptos, teorías, estudiando sus bases epistemológicas, metodológicas y teóricas, permitiéndonos comprender este enfoque, que es el eje que tutela el Programa de Desarrollo de la Autoestima en Adolescentes, propuesto en el apartado final.

Se realiza un estudio de la etapa de la Adolescencia, bien identificada por muchos psicólogos y profesionales de la salud y que sin duda es el período de mayor trascendencia en las personas ya que situándonos dentro del Modelo Integrativo Ecuatoriano, es el momento de afianzamiento de la estructura de la Personalidad. La Adolescencia está caracterizada por poner al sujeto en un estado de vulnerabilidad, de ahí la necesidad de fortalecer las áreas bien identificadas por quienes trabajan en Asesoramiento, así nos adentramos en el conocimiento de una de ellas, la "Autoestima", área de suma importancia en el desarrollo personal, que tiene un efecto de trascendencia, pues afecta no solo a quien la trabaja, sino a su entorno.

Por último el Programa de Desarrollo de Autoestima, que se propone aplicar en los adolescentes del Colegio "Las Cumbres", después de una investigación de campo realizada en esta Institución, se describe en sus aspectos generales.

This research tours the Ecuadorian Integrative Model compiling criteria, concepts and theories, studying their epistemological bases, methodologies and theories. These aspects allowing us to understand the approach, which constitutes the purpose of Development of Self Esteem in Adolescents Program, proposed in the final chapters.

A study of the adolescent years- known by many psychologists and health practitioners alike- has been carried out for it has been identified by the former as a pivotal stage of the individual. According to the Ecuadorian Integrative Model this is the period where the structures of personality are formed, and where the individual experiences multiple states of vulnerability. Hence the need to reinforce the varied features identified by the counsellors. One of the features is self-esteem, a primary area in personal growth, not only for its effect on the individual but to all those around him or her.

Last but not least, having carried out our research at "Las Cumbres Educational Institution", we intend to apply the Self-esteem development program here and the following chapter describe its general outline in detail.

# CAPITULO 1

## MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO

Con el objetivo de comprender mejor el modelo, es necesario conocer cuales son los elementos favorecedores del movimiento, sus bases epistemológicas, teóricas y metodológicas.

### 1.1 BASES EPISTEMOLOGICAS

A lo largo de la historia de la psicología encontramos varios estudios de investigación, que buscaban *relaciones entre los diferentes enfoques psicológicos*, como por ejemplo aquellos que averiguaban la relación existente entre el psicoanálisis y la teoría pavloviana o el conductismo; entre los estudios más sobresalientes en este ámbito, encontramos aquellos llevados a cabo por: French (1933), Dollard y Miller (1950) y Wachtel (1977).

Encontramos investigadores que buscaban *factores comunes entre los sistemas psicoterapéuticos*, entre los más sobresalientes encontramos a: Rosenzweig (1936), Frank (1960) y Harper (1966).

Hubieron aquellos que buscaron una *integración en el campo práctico* como: Lazarus (1967) y Bandura (1980).

Y aquellos que querían encontrar una *integración en el aspecto teórico*: Golfried (1980), Beutler (1986), Prochaska y Diclemente (1986), Millon (1988-2000), Fernandez-Alvarez (1992), y Opazo (1992).

Estas investigaciones han favorecido la aparición de un movimiento integrativo, así como la existencia de algunos elementos, tales como:

1. Los compromisos conjuntos de las corrientes para evitar la entropía que amenaza la psicoterapia (Karasú, 1986).

2. La insatisfacción en psicoterapeutas, clientes y comunidad por las teorías y los resultados de los procesos psicoterapéuticos (Bergin y Garfield, 1994; Prioleau, Murdock y Brody, 1980; Arkowitz, 1992).
3. La “tendencia al empate” entre las corrientes sin haber demostrado superioridad ninguna de ellas “Veredicto del pájaro “Dodo”, “Todos han ganado y todos merecen el premio” (Frank, 1973; Luborsky y Singer, 1975).
4. El desarrollo de un “eclecticismo espontáneo” entre los psicoterapeutas (Fernández-Alvarez, 1996).
5. La exigencia de la sociedad de resultados eficaces por tratamientos prolongados y costosos (Constantine, 1984; Fernández-Alvarez, 1996).
6. La decreciente actitud “dogmática” de los psicoterapeutas de diversas corrientes que buscan acercamientos a nivel teórico y técnico (Beitman, Golfried y Norcross, 1989).

Las investigaciones en psicoterapia, también han favorecido la integración, algunas de estas son:

- El fenómeno de “allegiance effect”, planteado por Luborsky en 1996.
- Resultados de las investigaciones como las de Garfield y Bergin, (1986) considerando trabajos de Lambert, Shapiro y Bergin; Orlinsky y Howard que encontraron que:

- \*La psicoterapia logra mejores resultados que la remisión espontánea.

- \*La psicoterapia es más eficaz que los placebos.

- \*Los resultados de la psicoterapia parecen ser duraderos.

- \*No se establecen diferencias del éxito entre las corrientes.

- Los trabajos de Wallerstein, (1989) quien publica los resultados del Proyecto de Investigación sobre Psicoterapia de la Fundación Menninger, que rezan que:

- \*No se cumple la expectativa de que solo la terapia analítica conducir a cambios estructurales.
- \*Tampoco se verificó la relación entre cambios terapéuticos y resolución de conflictos.
- \*No se confirmó la hipótesis sobre la necesidad de resolver determinados conflictos para producir ciertos cambios.
- \*Los cambios obtenidos con técnicas no analíticas (básicamente de apoyo) producían resultados tan durables como los logrados con técnicas analíticas.
- \*Los tratamientos analíticos obtuvieron menores resultados que los esperados (probablemente debido al tipo de paciente asistido, que presentaba patologías severas).
- \*Los tratamientos analíticos eran más directivos que lo esperado y los de apoyo más dinámicos que lo esperado.

Los dos Modelos Integrativos: **Argentino** cuyo principal representante es el Dr. Héctor Fernández-Alvarez quien tiene a su cargo la Fundación AIGLE y **Chileno**, cuyo principal exponente es el Dr. Roberto Opazo quien fundó el Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa ICPSI, se constituyen en agentes promotores de la integración.

Estos dos exponentes realizan acercamientos a través de sus definiciones sobre que es integración:

“Integrar involucra construir una totalidad a partir de partes diferentes” Opazo, (1992).

“Integrar involucra encontrar respuestas articuladas a conjuntos que son diversos y complejos”, Fernández-Alvarez, (1996)

Sus bases epistemológicas se asientan en el constructivismo moderado o relativo y realizan una integración desde lo teórico, hacia lo práctico y lo investigativo.

El Modelo Argentino tiene un fundamento teórico cognitivo-constructivista, se basa en la construcción de la experiencia psicológica, las estructuras de significado, la clasificación de las estructuras, la evolución de las construcciones y la jerarquía de las estructuras de significado.

Sus fundamentos metodológicos y prácticos se cimientan en la evolución de los procesos disfuncionales, la experiencia de sufrimiento, los objetivos de la psicoterapia y el diseño de las estrategias psicoterapéuticas.

El Modelo Integrativo chileno tiene un fundamento teórico supraparadigmático, se fundamenta en los siguientes paradigmas, que rigen todo el proceso terapéutico:

- Paradigma biológico
- Paradigma ambiental/conductual
- Paradigma cognitivo
- Paradigma afectivo
- Paradigma inconsciente
- Paradigma sistémico
- Sistema Self

Sus fundamentos metodológicos y prácticos, están guiados por:

- Las variables intervinientes: paciente, terapeuta, relación.
- La evaluación clínica integral, la fase didáctica, los objetivos terapéuticos.
- Los conceptos movilizadores en psicoterapia integrativa que son:
  - ◆ Los estímulos efectivos.
  - ◆ Los principios de influencia.
  - ◆ El significado de los paradigmas.

- ◆ El awareness integral.
- ◆ La conducta pulsante.
- ◆ La potenciación interaccional.
- ◆ Los rasgos de personalidad diádica.
- ◆ El ambiente pato-distónico.
- ◆ El trasfondo eficaz

El por qué de un Modelo Integrativo Ecuatoriano, lo explica muy bien el principal representante de éste, el Dr. Lucio Balarezo Chiriboga, quien cita que se hace necesaria la existencia de un modelo propio debido a las características idiosincrásicas de nuestro habitante, quien es:

- \*Inmediatista.
- \*Busca soluciones mágicas.
- \*Hay una prevalencia de locus de control externo.
- \*Escasa cultura psicoterapéutica.
- \*Prevalencia del modelo médico de atención.

El Dr. Balarezo en el año 2004, define que lo integrativo concierne a una totalidad dinámicamente articulada de partes y cuyo resultado final es diferente y más completo, complejo y útil que sus elementos aislados.

Sus bases epistemológicas se asientan en el desarrollo del cognitivismo hasta el constructivismo moderado y en la presencia del humanismo en el modelo integrativo.

A continuación se resume a manera de síntesis, las bases meta-teóricas de la epistemología constructivista:

## a) ANTECEDENTES FILOSÓFICOS:

### Época antigua:

Sofistas Presocráticos (Gorgias)

Ideas innatas (Platon)

### Renacimiento

Escepticismo (Mirandola)

Racionalismo (Descartes)

Empirismo (Berkeley, Kant)

Existencialismo y Fenomenología (Heidegger)

## b) APORTACIONES DE LA FÍSICA:

### ➤ Física Clásica

Realidad objetiva y cognoscible exterior e independiente del observador (Newton)

### ➤ Física Moderna

Basada en la teoría de la relatividad y la física cuántica (Einstein y Bohr)

## c) APORTACIONES DE LA BIOLOGÍA:

- Estudio del nivel biológico de la actividad constructiva humana.  
Inferencia inconsciente (**Helmholtz**)

- Determinismo estructural  
Capacidad de autogeneración  
Autonomía (**Maturana y Varela**)
- Modelo constructivista de la recursividad (**Von Foerster**)

## d) APORTACIONES DE LA CIBERNÉTICA:

- Tiene como objetivo explicar los fenómenos observados y aplicar estos conocimientos
- “La ciencia de los comportamientos con finalidad” (Boulanger)

### - Teoría General de los Sistemas:

- ◆ El sistema es un conjunto de elementos dinámicamente estructurados cuya totalidad genera unas normas de funcionamiento en parte independientes de aquellas que rigen el comportamiento de sus unidades
- ◆ Sistemas cerrados y abiertos (**Bertalanffy**)
- ◆ Propiedades de los Sistemas Abiertos:
  - Totalidad
  - Retroalimentación (Feedback)
  - Equifinalidad



- Tendencia a estados constantes

**- La Cibernética de primer orden:**

- Estudio de la realidad externa
- Concepto de retroalimentación (feedback negativo)
- Intercambio de información en los sistemas abiertos
- Estudio de las “cajas negras”

**- La Cibernética de segundo orden:**

- ◆ Nivel (meta) cualitativamente distinto al anterior
- ◆ Estudio de la actividad cognoscitiva del observador
- ◆ Postura constructivista
- ◆ Concepto de feed-forward

**e) APORTACIONES DE LA FILOSOFÍA DE LA CIENCIA:**

- Problema inicial del conocimiento llegar a la ciencia superando las opiniones (matemática y lógica-formal)
- Utilización de método experimental por la física y la biología

- Conocimiento de verdades absolutas
- Saber racional positivo y determinista

**○ Desarrollo de dos teorías científicas:**

**Positivista**

Inductiva

Concepción de la ciencia acumulativa, progresiva y lineal

**Paradigmática**

Deductiva

Concepción de la ciencia rupturista, Irregular.

El Desarrollo Constructivista en Psicología, sigue el siguiente recorrido:

- ◆ Proceso genético de la construcción **(Piaget)**
- ◆ El conocimiento como construcción: Psicología cognitiva, Inteligencia artificial
- ◆ La construcción social de la realidad **(Bandura y Vigotsky)**
- ◆ La psicología de los constructos personales de Kelly

Las diferencias básicas entre el objetivismo y el constructivismo son las siguientes:

### Naturaleza del conocimiento

<b>OBJETIVISMO</b>	<b>CONSTRUCTIVISMO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Conocimiento como representación directa del mundo real</li> <li>◆ Conocimiento como descubrimiento de la realidad</li> <li>◆ Conocimiento como proceso moldeado hacia una verdad absoluta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Conocimiento como construcción de la experiencia</li> <li>◆ Conocimiento como invención de nuevos marcos interpretativos</li> <li>◆ Conocimiento como proceso evolutivo moldeado mediante mecanismos selectivos</li> </ul>

### Características Estructurales del Conocimiento

<b>OBJETIVISMO</b>	<b>CONSTRUCTIVISMO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Conocimiento como Formación de conceptos</li> <li>◆ Conocimientos consistentes en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Conocimiento como captación de diferencias</li> <li>◆ Conocimiento estructurado en sistemas</li> </ul>

clasificación, categorización y acumulación	jerárquicos y auto-organizados
---	--------------------------------

### Criterios de Validación

<b>OBJETIVISMO</b>	<b>CONSTRUCTIVISMO</b>
◆ El único significado es la VERDAD	◆ Diversidad de significados posibles

### Interacción Humana

<b>OBJETIVISMO</b>	<b>CONSTRUCTIVISMO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interacción instructiva o transmisión de información de un organismo a otro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acoplamiento estructural de dos organismos</li> </ul>

### Seres Vivos

<b>OBJETIVISMO</b>	<b>CONSTRUCTIVISMO</b>
Organismos reactivos	Organismos proactivos

La base epistemológica del Modelo Integrativo Ecuatoriano, entonces, se encuentra en el Constructivismo Moderado o Relativo, “esta posición epistémica atiende al carácter constructivo de nuestra experiencia, que surge de la capacidad para dotarla de significados, que a su vez es generada por nuestra posibilidad de transformar los datos en signos, mediante los cuales operamos con el entorno y con nosotros mismos” (Balarezo).

Surge ahora la pregunta ¿cuál es la diferencia entre constructivismo absoluto o radical y constructivismo moderado o relativo?, la respuesta está, en que el constructivismo absoluto se inclina a la imposibilidad de confirmar ningún grado de consistencia con la realidad, mientras que el relativo o moderado, se inclina por la existencia de la realidad aunque no esté en nuestras posibilidades un conocimiento cabal de ellas.<sup>1</sup>

## **1.2 BASES TEORICAS**

### **1.2.1 LA PERSONALIDAD**

La “Personalidad” es el eje fundamental en el Modelo Integrativo Ecuatoriano.

En el incesante intento de describir el comportamiento de los seres humanos, a lo largo de la historia de la psicología, como de la pedagogía, encontramos varios conceptos sobre personalidad, algunos de ellos son:

"Personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicológicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos." *G. Allport*

Skinner concluye que... “la personalidad tiene utilidad para predecir el comportamiento, dado que éste en gran parte depende de aspectos externos al sujeto (condiciones ambientales) o de características particulares de núcleos específicos y relativamente independientes del córtex.”

---

<sup>1</sup> BALAREZO, Ch. Lucio. Módulo I. Maestría Psicoterapia Integrativa.

Herman, define la personalidad como una correlación de conductas existentes en todo ser humano, realmente única y estable, que perdura a lo largo del transcurso del tiempo.

Según Dollard y Miller, la personalidad se constituye en función de un elemento esencial que es el hábito (asociado entre un estímulo y una respuesta y asociado con las pulsiones primarias y secundarias) y las jerarquías de respuestas que constituyen las estructuras individuales.

Catell afirma que la personalidad permite predecir lo que hará una persona en una determinada situación. En este concepto se habla de rasgos, como estructuras mentales que se obtienen de la observación coherente de un determinado comportamiento. Pueden ser rasgos únicos (individuales) y comunes (poseídos por todos los que conviven ciertas experiencias); superficiales y originarios (estos últimos son la base del comportamiento y son identificables mediante el análisis factorial).

Nuestro modelo considera la Personalidad como una “estructura dinámicamente integrada de factores biológicos, psicológicos y socioculturales que establecen un modo de percibir, pensar, sentir y actuar otorgándole singularidad e individualidad al ser humano” (Lucio Balarezo).

Como dice Balarezo, esta es una definición operacional que considera algunos aspectos esenciales de su estructura y dinamismo:

- Reconocemos a la personalidad como la estructura integradora de las funciones psíquicas resultado de la interrelación de factores biológicos y socioculturales que determinan un comportamiento peculiar y singular en el individuo.
- La personalidad constituye una organización dinámica que supera la yuxtaposición de elementos aislados.
- La personalidad no es estática ni inmutable, está sujeta a variaciones procesales dependientes de su propio dinamismo y de las influencias del entorno.

- Reconocemos las facilidades y obstáculos que nos brindan tanto los factores biológicos como los socio-culturales en la conformación de la personalidad normal y patológica o disfuncional, así como en el ejercicio psicoterapéutico.
- Reconocemos el valor del pasado como influyente en la formación de la personalidad y terapéuticamente trabajamos sobre éste y/o el presente para lograr una proyección al futuro.
- La personalidad desde su dinamismo interno se expresa en una forma específica de relación con el entorno y los demás.
- El concepto de personalidad en el modelo constructivista moderado permite predecir en forma relativa el comportamiento de las personas.
- La definición de personalidad involucra un sentido de coherencia y continuidad en su funcionamiento.
- Reconocemos la presencia de procesos conscientes e inconscientes desde una perspectiva biopsicosocial.
- Reconocemos al valor de las motivaciones y la vida afectiva en la construcción y expresión de la personalidad.
- Reconocemos el valor de lo cognitivo en la estructuración patológica y en el proceso terapéutico.
- Reconocemos el valor de los procesos de aprendizaje en la noción de lo patológico y en el trabajo terapéutico.
- Reconocemos la importancia de la valoración sistémica en la comprensión de la relación individuo-grupo-sociedad.

Son muy valiosos los estudios que se han realizado para intentar describir, explicar, predecir y modificar la personalidad, algunos de ellos como las Teorías de rasgos de Catell – Eysenck, las Teorías tipológicas de Sheldon - Kretschmer y las Teorías del desarrollo Freud – Ericsson.

El Modelo integrativo Ecuatoriano toma en cuenta los dos enfoques, ideográfico (Aproximación que se concentra en la unicidad del individuo imposibilitando la comparación) y nomotético (Aproximación que se concentra en los rasgos personales compartidos permitiendo comparaciones entre los individuos), tanto

en el momento de explicar teóricamente un caso, como al aplicar su metodología.

Basa su estudio en la siguiente clasificación de personalidades, cada cual con sus características:

**Personalidad Paranoide:**

- Inferencias sobre daños y engaños.
- Desconfianza y suspicacia.
- Reticencia a confiar en los demás.
- Tendencia al rencor.
- Propensión a los celos.
- Ante la humillación y ofensa reacciona y contra-ataca.
- Expansividad del yo.
- Recolección de documentos para su defensa.

**Personalidad Anancástica:**

- Perfeccionismo
- Preocupación por detalles, reglas y orden.
- Empeño por el sometimiento de los demás.
- Excesivo apego al trabajo y a la productividad.
- Excesiva escrupulosidad e inflexibilidad.
- Represión afectiva.
- Falta de generosidad.
- Incapacidad para desprenderse de objetos.

**Personalidad Ciclotímica:**

- Oscilaciones de su estado de ánimo.
- Períodos de lentificación orgánica y psíquica.
- Períodos de aceleramiento funcional y psíquico.
- Contacto social fácil, agradable, alegre y franco que se alterna con períodos de retraimiento social.
- Hipersensible.

- Colaborador y preocupado por los demás.

#### **Personalidad Histriónica:**

- Búsqueda constante de apoyo y elogio.
- Vanidad en su apariencia y conducta.
- Exageración en la expresión de sus emociones.
- Incomodidad cuando no es el centro de atención.
- Inestabilidad emocional.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Relaciones interpersonales superficiales.
- Contacto seductor.

#### **Personalidad Evitativa:**

- Hipersensibilidad a las críticas y desaprobación.
- Pocas relaciones íntimas y confidentes.
- Establece vínculos cuando está seguro de la aprobación del otro.
- Evita actividades sociales complejas.
- Reservado en las reuniones sociales.
- Temor a sentirse avergonzado.
- Rehuye dificultades, riesgos y peligros físicos.

#### **Personalidad Dependiente:**

- Incapacidad para tomar decisiones.
- Aquiescencia con los demás.
- Dificultad para iniciar proyectos o actividades.
- Realización de tareas desagradables para congraciarse con otros.
- Incomodidad ante la soledad.
- Sufrimiento excesivo en pérdidas afectivas.
- Temor al abandono.
- Sensibilidad a las críticas y la desaprobación.

#### **Personalidad Esquizoide:**

- No disfruta de relaciones estrechas.

- Elige actividades solitarias.
- Frialdad afectiva.
- Dificultad para tener experiencias interpersonales y sexuales.
- Indiferente a la aprobación y crítica de los demás.
- Afectividad reprimida.
- Tendencia a la fantasía.

**Personalidad Inestable:**

- Relaciones interpersonales intensas e inestables.
- Impulsividad.
- Inestabilidad afectiva.
- Ira inapropiada intensa o descontrolada.
- Prefiere actividades en espacios abiertos y que sean de riesgo y competencia.
- Tolerancia alta al dolor.

Y cita a la Personalidad Disocial como un Trastorno, pues causa sufrimiento al otro.

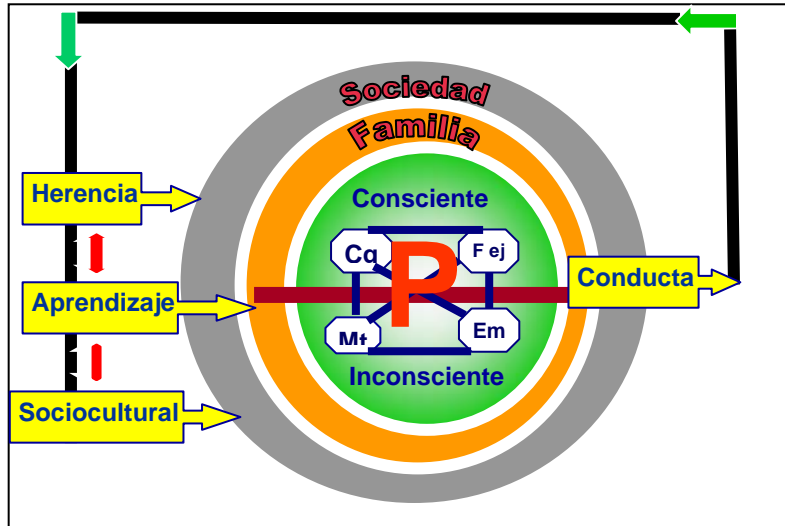
- Conductas antisociales y deshonestas.
- Fracaso para someterse a las normas sociales.
- Impulsividad, irritabilidad, agresividad y violencia.
- Imprudencia en los actos relacionados con su seguridad personal o de los demás.
- Falta de remordimiento.
- No aprende con la experiencia.
- Irresponsabilidad persistente.

**1.2.2 COMPONENTES DE LA PERSONALIDAD**

La Estructura de Personalidad, en el Modelo Integrativo Ecuatoriano se explica tomando en cuenta la presencia, en cada individuo, de componentes biológicos, socio-culturales, componentes motivacionales y afectivos, componentes cognitivos, procesos conscientes e inconscientes, procesos de aprendizaje, con una valoración sistémica.



El cuadro presentado por el Dr. Lucio Balarezo explica, como cada factor influye en el sujeto:



Las siguientes teorías aportan en la estructura de la personalidad del Modelo Integrativo Ecuatoriano:

- Perspectiva Biológica
- Perspectiva Cognitiva
- Perspectiva Socio-Cultural
- Perspectiva Psicoanalítica
- Perspectiva Motivacional
- Perspectiva Neo-Analítica
- Perspectiva del Aprendizaje
- Perspectiva Fenomenológica
- Perspectiva Sistémica

Explicaremos en las siguientes páginas de manera sintética, los aportes de estas perspectivas en la Estructura de la Personalidad. Estos estudios que citamos a continuación, forman parte de las bases teóricas del Modelo Integrativo Ecuatoriano y explican el origen, funcionamiento y mantenimiento, de la Personalidad.

## COMPONENTE BIOLÓGICO

### 1. FACTORES HEREDITARIOS

- Nivel de actividad
- Emocionalidad
- Sociabilidad
- Extraversión
- Apertura a la experiencia (intelecto)

### 2. ALCANCES NEUROPSICOLÓGICOS

- Extraversión y activación cortical (SRAA), Eysenck
- Bases biológicas de la emocionalidad (cerebro visceral), Eysenck
- Funciones cerebrales de aproximación e inhibición (SAC – SIC), Gray

### 3. ESTRUCTURA BIOQUÍMICA

Acción de los neurotransmisores

### 4. FACTORES ENDOCRINOS

Hormonas y personalidad

## 5. CONSTITUCIÓN FÍSICA Y TEMPERAMENTO

- Relación entre la estructura constitucional y la personalidad
- Como ejemplo de estos estudios encontramos el de los Biotipos de Sheldon y Kretschmer

## 6. BASES BIOLÓGICAS DE LA PERSONALIDAD SEGÚN

### EYSENCK:

- Estabilidad emocional vs. Neuroticismo
- Extroversión vs. Introversión
- Realismo vs. Psicoticismo

### Estabilidad Emocional vs. Neuroticismo

- Estable
- Tranquilo
- Imperturbable

- Insomnio
- Cambios de humor
- Intranquilidad
- Excitabilidad
- Sentimiento de inferioridad

### Extraversión vs. Introversión

- Sociabilidad
- Impulsividad
- Actividad
- Despreocupación
- Gusto por la vida
- Alegría
- Persona necesitada de estimulación externa
- No se deja condicionar
- Aprende con más dificultad y olvida antes

- Reservados
- Se dejan condicionar
- Aprenden más rápidamente
- Tienen miedos
- Tienen ansiedad
- Discretos
- Con reacciones de evitación
- Disfruta con lo que hace solo

### Realismo vs. Psicoticismo

- Ajustado socialmente

- Persona solitaria
- Los demás le molestan
- Desagradable
- No se adapta
- Cruel
- Inhumana
- No tiene sentimientos ni empatía
- Insensible
- Agresiva incluso con quien quiere
- Siempre vinculadas a cosas singulares y extraordinarias

### COMPONENTES SOCIO-CULTURALES:

- Ambiente físico
- Condiciones socio-económicas
- Influencias culturales

### PERSPECTIVA MOTIVACIONAL

#### ■ Necesidad

- Estado interno no satisfactorio o carencia de algo que se requiere para el bienestar
- Condición física que no parece sentirse en forma directa

#### ■ Motivación

- Agregado de cogniciones con matices afectivos organizados alrededor de una necesidad
- Experimentación subjetiva de una disposición o preferencia

### TIPOS DE NECESIDADES (Murray)

#### ■ Primarias o viscerogénicas

Basadas en la naturaleza biológica: Comida, agua, aire, sexo, evitación al dolor

- **Secundarias o psicogénicas**

Inherentes a nuestra estructura psicológica: Logro, poder, afiliación, intimidad, reconocimiento

### NECESIDADES. MOTIVACIÓN Y PERSONALIDAD

A través del siguiente gráfico se demuestra cómo la Motivación y las Necesidades están ligadas directamente a la Personalidad:



### TIPOS DE MOTIVACIONES

- **Motivación de poder**

Deseo para causar un efecto en los demás, tener prestigio, status e influencia sobre los otros.

- **Motivación de logro**

Deseo de hacer las cosas bien, de obtener placer conforme se superan obstáculos y desempeñarse mejor.

- **Motivación de afiliación**

Necesidad de establecer y mantener relaciones sociales dedicando tiempo a la interacción con los demás.

- **Motivación de intimidad**

Deseo de experimentar intercambios cálidos, cercanos y comunicativos con otra persona.

### OTROS DETERMINANTES DEL COMPORTAMIENTO

McClelland

- Sistema de necesidades múltiple.

- Valor del incentivo.

- Valor de la fuerza de las necesidades.

- Expectativa.

## **PERSPECTIVA DEL APRENDIZAJE**

### **Condicionamiento clásico o respondiente (Pavlov)**

- Pareamiento de un estímulo neutral con un condicionado,
- Actividad nerviosa superior,
- Excitación e inhibición,
- Irradiación y concentración.
- Procesos fundamentales:
  - \* Intensidad, movilidad y equilibrio.
- Reflejos condicionados.

### **Condicionamiento operante o instrumento (Skinner)**

- Condicionamiento en el que una conducta se hace más probable debido a que es seguida de un resultado deseable o reforzamiento.
- Reforzamiento y castigo.
- Discriminación, generalización y extinción.
- Contracondicionamiento.

### **Aprendizaje social (Bandura)**

- Utilización de los principios generales del condicionamiento priorizando los reforzadores sociales

- **Aprendizaje vicario** Formas de aprendizaje a través de una experimentación indirecta en el que intervienen procesos de activación emocional y reforzamiento.

- **Aprendizaje por observación y modelado** Adquisición de una nueva conducta observando a otro que la ejecuta.

## **PERSPECTIVA COGNITIVA**

- La psicología cognitiva centra su estudio en los procesos ocurrientes en la mente del individuo como procesador de información
- Otorga valor al individuo como mediador entre los estímulos y las respuestas
- Introduce nuevos conceptos como esquemas, mapas, guiones
- Prioriza el análisis de los procesos al de los contenidos

## **OTROS APORTES**

### **- Neisser y Riviere:**

- Capacidad autoprogramadora y anticipatoria de la conducta humana

### **- Bandura: Modelo cognitivo – social.**

- Conducta como producto de la interacción entre:

- ambiente - persona
- cogniciones-procesos motivacionales

- **Vigotsky:**

- Procesos psíquicos elementales regulados por la influencia medio-ambiental.
- Procesos psíquicos superiores organizados por la influencia social mediante el lenguaje.

- **Chomsky:** Aportes lingüísticos

- **Piaget:** Desarrollo de los procesos cognitivos. Procesos de asimilación y acomodación en la adaptación

- **Mahoney :**

- Influencia social en el proceso cognitivo constructivista.
- Procesos tácitos (inconscientes)
- Proactividad.
- Interdependencia entre conducta, emoción y pensamiento.
- Valoración del significado en los pensamientos

- **Kelly:**

- Constructos personales
- Constructos cognitivos como anticipación.

- **Kaës y Watzlawick:**

- Aportes sistémicos
- Organización de los procesos grupales

## EVOLUCIÓN DE LAS IDEAS COGNITIVAS

### - PARADIGMA DEL PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Investigación de los mecanismos interiores para organizar la experiencia en un proceso de efecto doble.

### - REVOLUCIÓN COGNITIVA

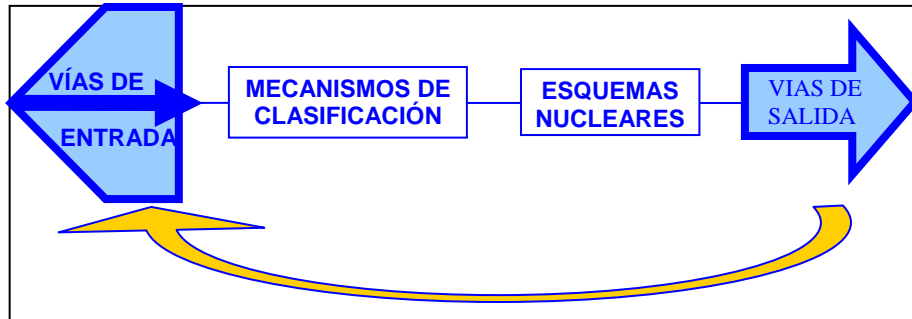
Los seres humanos despliegan sus conductas en secuencias recursivas, la información que procesan está determinada por la dinámica social.

### PRIMERA ETAPA

### PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

### ENUNCIADOS (Héctor Fernández)

- Vivimos en un universo de información
- El ingreso de información tiene un efecto doble
- El ingreso de la información en un sistema genera una puesta en marcha de una secuencia destinada a la resolución



### VENTAJAS DEL PARADIGMA

- Elabora un esquema formal de los comportamientos humanos
- Enfatiza la dinámica antes que los contenidos
- Prescinde de hipótesis sobre las causas
- Investiga los mecanismos interiores que organiza la experiencia
- Aplica un esquema de descripción común a todas las formas de comportamiento y organismos

### LAS TRES ESTAPAS DEL PROCESAMIENTO PSICOPATOLÓGICO

- **Trastornos atribuibles a las vías de entrada**
  - Fallas de focalización
  - Fallas de orientación

- **Trastornos atribuibles a los mecanismos de clasificación**
  - Fallas en la memoria
- **Trastornos en los esquemas nucleares del procesamiento**
  - Déficit en las creencias
  - Déficit global de la personalidad

### SEGUNDA ETAPA

#### ENFOQUE COGNITIVO SOCIAL Y CONSTRUCTIVISMO

- Invalida el procesamiento de información mecanicista
- Introduce la noción de autorregulación
- Desarrolla los siguientes conceptos del procesamiento
  - Circular y no lineal
  - Mecanismos retroactivos y proactivos
  - Proceso activo de selección de información

#### TEORÍA BIOLÓGICA DEL CONOCIMIENTO (Maturana y Varela) POST-RACIONALISMO (Guidano)

- Desarrollo de las ciencias de la complejidad
- Cambios epistemológicos en la relación observador-observado

- Los cambios que experimentan los sistemas autopoieticos son determinados por la propia organización y estructura
- El lenguaje como fenómeno de la vida pertenece a la historia evolutiva de los seres humanos

## **PERSPECTIVA PSICOANALÍTICA**

### **Modelo Topográfico De La Mente:**

Consciente

Preconsciente

Inconsciente

### **Modelo Estructural**

Ello

Yo

Súper Yo

### **Desarrollo Psicosexual**

- Etapa oral
- Etapa anal
- Etapa fálica
- Período de latencia
- Etapa genital

### **Procesos Mentales**

- Proceso primario

- Proceso secundario

### **Pulsiones**

- Eros
- Thanatos

## **PERSPECTIVA NEO-ANALÍTICA**

Los neo-analistas y la influencia socio-cultural en la personalidad

- La libido sin sexo de Karen Horney
- Psicología histórica y ética de Erich Fromm
- Teoría de las relaciones interpersonales de Harry Sullivan

## **APORTES DE LA PSICOLOGÍA DEL YO (A. Freud, Hartman, Bellak)**

- Inversión del énfasis del ello al yo
- Adaptación y autonomía
- Espacios de conflicto y libre de conflicto del Yo

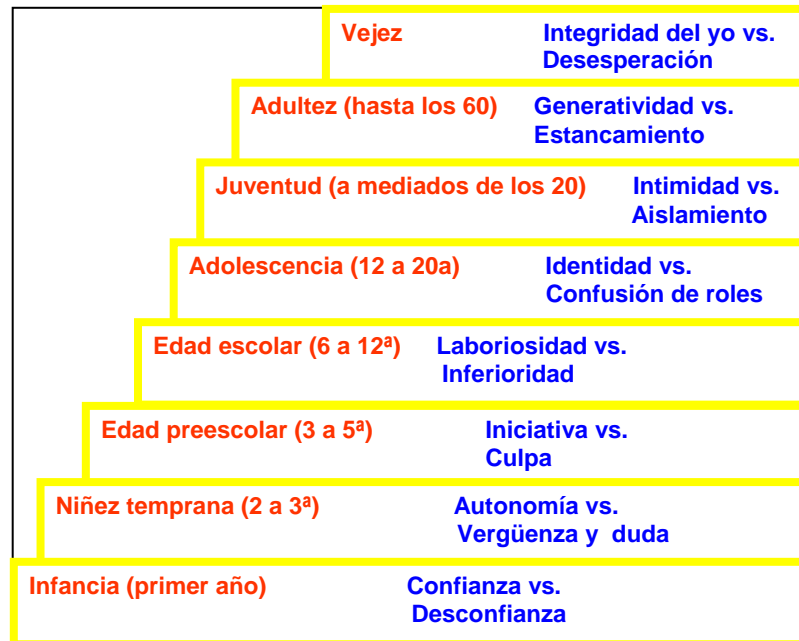
## **TEORÍA DE LAS RELACIONES OBJETALES**

- Estudio de las relaciones que el individuo establece con los demás
- Fusión psicológica de la madre con el niño Mahler



- Satisfacción de necesidades narcisistas (Kohut)
- Teoría del apego (Bowlby y Ainsworth)

### ETAPAS PSICOSOCIALES DE ERICKSON



### PERSPECTIVA FENOMENOLÓGICA (Rogers, Sartre, Heidegger)

### CONCEPTOS PRINCIPALES

- Lo fenomenológico como experiencia subjetiva del individuo
- Autodeterminación
- Credibilidad sobre la “bondad” del ser humano
- El ser y no ser existencial

### PERSPECTIVA SISTÉMICA

#### - Teoría general de los sistemas (Bertalanffy)

“La ciencia clásica procuraba aislar los elementos del universo observando compuestos químicos, enzimas, células, sensaciones elementales, individuos en libre competencia y tantas cosas más, con la esperanza de que volviéndolos a juntar conceptual o experimentalmente, resultaría el sistema o totalidad, célula, mente, sociedad. Para comprender no se requiere solo los elementos, sino las relaciones entre ellos.”

#### - Paradigmas sistémicos:

- Contextualismo
- Organicismo
- Psicología Gestalt
- Homeostasis
- Cibernética

- Comunicación humana
- Cámara de Gessel
- Filosofía existencial

### **Características de un Sistema**

- Complejidad organizada
- Abierto o cerrado
- Tiene límites
- Energía, materia e información (inputs y outputs)
- Retroalimentación
- Homeostasis
- Entropía negativa
- Diferenciación, crecimiento y adaptación
- Cualidades emergentes
- Principio de la equifinalidad

### **Escuelas Sistémicas**

- **Grupo de Milán** (Selvini-Palazzoli, Boscolo y Prata)
- **Escuela de Palo Alto** (Bateson)
- **Escuela Interaccional del MRI** (Watzlawick, Weaklan, Fish)
- **Escuela Estructural – Estratégica** (Haley y Minuchin)<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> BALAREZO, Ch. Lucio. Módulo II y III. Maestría Psicoterapia Integrativa.

### **1.3 BASES METODOLOGICAS**

El Modelo Integrativo Ecuatoriano se acoge a los postulados de la DECLARACIÓN DE ESTRASBURGO EN MATERIA DE PSICOTERAPIA (21 de octubre de 1990), así como a los artículos que reza la DECLARACIÓN DE DERECHOS EN PSICOTERAPIA de la Federación Francesa de Psicoterapia, estos principios guían el actuar terapéutico.

#### **DECLARACIÓN DE ESTRASBURGO EN MATERIA DE PSICOTERAPIA**

- La psicoterapia es una disciplina científica independiente, su ejercicio equivale a una profesión libre y autónoma.
- La formación psicoterapéutica se realizará a un nivel alto, calificado y científico.
- Se garantiza la diversidad de los métodos psicoterapéuticos.
- El proceso de entrenamiento comprenderá la formación teórica, la práctica clínica acompañada de supervisión y la terapia personal, y se realizará por completo en el marco de un mismo método psicoterapéutico. Se adquirirán suficientes conocimientos de otros métodos psicoterapéuticos.
- El acceso a la formación se efectuará a través de diferentes calificaciones preliminares y en particular a través de las ciencias humanas y sociales.

#### **DECLARACIÓN DE DERECHOS EN PSICOTERAPIA (Federación Francesa de Psicoterapia)**

##### **Artículo 1**

La Psicoterapia es una ciencia humana que tiende al desarrollo armonioso de la persona y la mitigación de los sufrimientos psíquicos.

##### **Artículo 2**

El psicoterapeuta ejerce su misión en el más estricto respeto a la dignidad y la actividad física y mental de la persona con dedicación, sin distinción de género, raza, color, lengua, religión, opiniones políticas, origen nacional o social, pertenencia a una minoría,

fortuna, nacimiento, o cualquier otra situación. El psicoterapeuta presta su servicio en la prevención social y la protección de la autonomía y responsabilidad del ciudadano.

### **Artículo 3**

Toda persona tiene derecho a la libre escogencia de un psicoterapeuta y al acceso a todos los métodos reconocidos de psicoterapia.

### **Artículo 4**

El psicoterapeuta determina libremente dentro del respeto a las reglas deontológicas de la profesión el método psicoterapéutico dentro del cual desea formarse y decide ejercer.

### **Artículo 5**

El psicoterapeuta ejerce su arte con toda independencia. Él es libre en el uso de métodos de acuerdo a las circunstancias que le son dadas, sin exponer a su paciente a ningún riesgo injustificado. La libertad para practicar la psicoterapia no puede ser objeto de otras restricciones que aquellas expresamente previstas por la ley y constituyen medidas necesarias dentro de una sociedad democrática para la seguridad pública o la protección de los derechos y libertades de los demás.

### **Artículo 6**

El psicoterapeuta está obligado al secreto profesional dentro de las condiciones fijadas por la ley. Él ejerce su arte dentro del respeto a la vida, a la libertad y la seguridad de las personas.

### **Artículo 7**

El psicoterapeuta recibe una formación específica a la cual no pueden reemplazar otros diplomas que certifiquen una formación diferente como medicina, psicología, sociología, filosofía, u otras.

### **Artículo 8**

Todo método de psicoterapia debe basarse en criterios científicos válidos y específicos de las ciencias humanas. Ningún método reconocido de psicoterapia puede pretenderse superior a otro.

### **Artículo 9**

Cada método de psicoterapia determina libremente las condiciones de formación evaluación y control de su practicante en coherencia con sus principios y en conformidad con las reglas generales que regulan la profesión.

### **Artículo 10**

Cuando la psicoterapia se ejerce en áreas de trabajo institucional o social todos los métodos reconocidos deben ser tratados con los mismos criterios y en las mismas condiciones para permitirles un acceso sin distinción. Creemos que nos espera un futuro promisorio y esperanzador lleno de posibilidades ciertas para proveer a nuestra profesión del más alto nivel ético y científico, haciéndola de esta manera cada vez más respetable, así como cada vez será mas necesitada, siempre dentro del marco de respeto mutuo por todas las orientaciones teóricas representadas en nuestro país.

## **BASES METODOLÓGICAS DEL MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO**

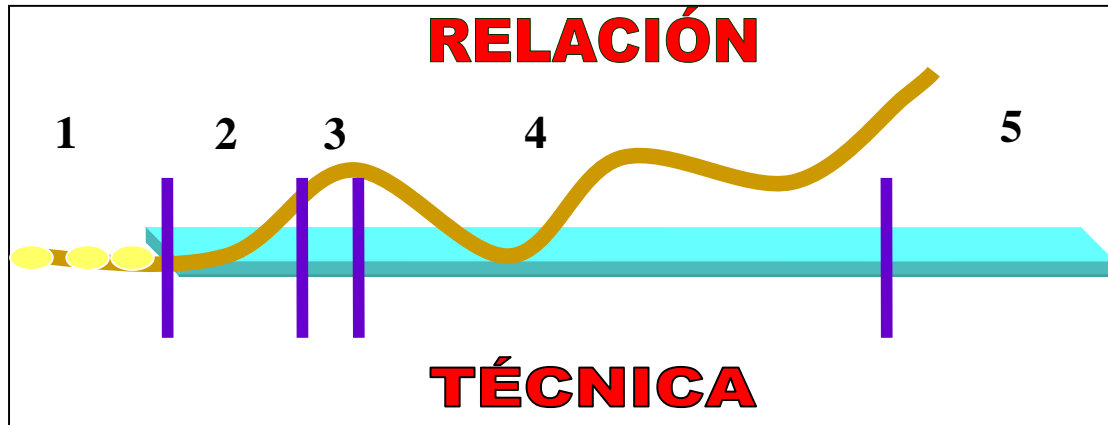
### **1.3.1 COMPONENTES METODOLOGICOS:**

El Modelo Integrativo Ecuatoriano toma en cuenta los siguientes componentes para llevar a cabo el proceso psicoterapéutico. Los mismos que serán explicados a continuación.

1. LA PSICOTERAPIA COMO PROCESO
2. ETAPAS DEL PROCESO
3. OBJETIVOS Y TÉCNICAS
4. LOS FENÓMENOS DE RELACIÓN Y LA TÉCNICA

### 1.3.2 LA PSICOTERAPIA COMO PROCESO

A través del siguiente cuadro, el Dr. Balarezo, explica cómo en el Proceso Psicoterapéutico influye el factor de Relación y la Técnica, en el trabajo con el paciente.



#### CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL PROCESO

Comenzaremos por describir lo que entendemos como proceso: “es un continuo organizado y sistematizado de etapas interrelacionadas entre sí que forman un todo para el cumplimiento de objetivos específicos”.

En el Modelo Integrativo Ecuatoriano, partimos de que este proceso tiene su inicio antes del primer contacto, además que es irregular y está sujeto a variaciones. Creemos necesario tomar en cuenta cuáles son sus criterios de finalización y también qué variables intervienen cuando se produce una deserción. Temas a los que nos referiremos a continuación.

#### DESERCIÓN EN PSICOTERAPIA

La palabra deserción, dentro del Modelo Integrativo ecuatoriano es entendida como una interrupción del tratamiento por cualquier causa sin acuerdo previo ni resolución del problema.

Sus causas pueden deberse a aspectos relacionados con el paciente, con el terapeuta o con el entorno. Algunos de los aspectos que podemos detectar son los siguientes:

**Paciente:**

Factores socio-culturales  
Características de personalidad  
Falsa percepción sobre curación o arreglo  
Desmotivación por los resultados  
Fenómenos transferenciales

**Terapeuta:**

Errores técnicos  
Encuadre incompleto o ausente  
Fenómenos contra-transferenciales

**Entorno:**

Condiciones temporales y espaciales  
Aspectos económicos  
Falta de privacidad

Para controlar la deserción es necesario que se presente las condiciones adecuadas:

**- Estructuración de la Relación durante la Primera Entrevista**

Condiciones del contrato terapéutico

**- Adecuación de la Relación a la Personalidad del Paciente**

Personalidades afectivas, cognitivas, comportamentales y de escaso contacto social.

**-Monitoreo del Proceso:**

Evaluación permanente durante el proceso

### **1.3.3 ETAPAS DEL PROCESO**

Existen numerosos estudios sobre los pasos que se deben seguir en el Proceso terapéutico, algunos de ellos son:

Para Jung los pasos del proceso psicoterapéutico son:

1. Confesión
2. Explicación
3. Educación
4. Transformación

Para Sullivan:

1. Inicio Formal
2. Exploración
3. Interrogatorio detallado
4. Terminación

Wolpe dice que debe existir:

1. Condiciones de las entrevistas iniciales
2. Empleo de reactivos específicos
3. Explicación del mecanismo de producción de los trastornos
4. Aplicación de las técnicas terapéuticas

WILLIAMSON habla de que en todo proceso psicoterapéutico se debe partir de un Análisis seguido de una Síntesis, luego seguiría el siguiente camino: Diagnóstico, Prognosis, Asesoramiento y Seguimiento.

Para la Corriente Psicoanalítica como vemos en los estudios de Dana, es importante:

1. Establecimiento del rapport
2. Recopilación de información
3. Reducción de la ansiedad
4. Establecimiento del contrato terapéutico
5. Control de defensas



6. Manejo de la transferencia
7. Prueba de la realidad ( insight)
8. Terminación del proceso

Dentro de la Corriente Fisiológica, encontramos estudios como los de Platonov quien dice que los pasos del proceso psicoterapéutico deben darse en esta línea:

- Estudio integral del sujeto
- Confesión y tranquilización
- Explicación de la causa del estado patológico y su mecanismo etiopatogénico
- Utilización de procedimientos explicativos y persuasivos en vigilia
- Técnicas sugestivas y condicionamiento en vigilia
- Técnicas sugestivas en estado de somnolencia y sueño sugerido

Rogers, en cambio menciona los siguientes:

- Cliente acude a buscar ayuda
- Definición de la relación
- Fomento de la expresión libre de sentimientos
- Aceptación del asesor de los sentimientos negativos del cliente
- Expresiones débiles de impulsos positivos en el cliente
- Aceptación y reconocimiento de sentimientos positivos
- Comprensión y aceptación del sí mismo por el cliente
- Esclarecimiento de decisiones y cursos de acción
- Iniciación de acciones positivas
- Desarrollo del insight
- Integración positiva del cliente y más confianza en su acción auto-dirigida
- Disminución en el cliente de la necesidad de ayuda

Para el Modelo Integrativo Ecuatoriano, existen cinco etapas bien definidas, en el proceso psicoterapéutico.

## **PRIMERA ETAPA:**

### **1. EXPECTATIVAS, MOTIVACIONES E INICIO DEL PROCESO**

En esta primera etapa se toma en cuenta las siguientes variantes:

- La Demanda psicológica, puede tener fuentes de origen variadas, al igual que puede ser relatada de dos formas.

Origen: Paciente-Familiares-Profesionales-Otros

Tipo: Implícita – Explícita (latente-manifiesta)

- Es necesario conocer las experiencias y significados previos a la primera entrevista.

- Se analiza si existe una adecuación de las demandas del cliente, allegados y terapeuta.

#### **Expectativas y Motivaciones previas a la Primera Entrevista**

Las expectativas y motivaciones que llevan a un paciente a pedir ayuda y al terapeuta a aceptar llevar a cabo el proceso terapéutico son variadas. El terapeuta formado bajo el Modelo Integrativo Ecuatoriano las toma muy en cuenta no solo en el momento de elaborar la Ficha Psicológica, sino que se convierten en aspectos fundamentales para definir el siguiente paso dentro del proceso terapéutico.

#### **Paciente**

- Búsqueda de ayuda o supresión de síntomas
- Complacencia a familiares y allegados
- Remisión de otros profesionales
- Exigencia de status
- Curiosidad

#### **Motivaciones y Expectativas del Terapeuta**

- Vocación de ayuda

- Adquisición de experiencia
- Fenómenos contra-transferenciales
- Idoneidad profesional
- Factores económicos
- Obligaciones institucionales

### **Expectativas de Familiares, Amigos e Instituciones**

- Percepción de los otros sobre el problema
- Sentimientos suscitados en los allegados al paciente
- Experiencias previas de familiares
- Exigencias familiares
- Engaño de familiares
- Exigencias institucionales
- Intereses institucionales

## **2. ANÁLISIS DE LA DEMANDA**

En el análisis de la Demanda, tomamos en cuenta dos aspectos fundamentales, la Procedencia de la Demanda y los Tipos de Demanda.

- **Procedencia de la Demanda:** puede proceder de diferentes fuentes:
  - Paciente
  - Profesional
  - Familiar
  - Institución
  - Otros
  
- **Tipos de Demanda**  
 Reconocemos que la demanda puede ser: Explícita (manifiesta) o Implícita (latente)<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> BALAREZO, Ch. Lucio. Módulo V. Maestría Psicoterapia Integrativa.

## **SEGUNDA ETAPA**

### **INVESTIGACIÓN CLÍNICA, DE PERSONALIDAD Y DEL ENTORNO PRIMERA ENTREVISTA Y ESTABLECIMIENTO DE LA RELACIÓN TERAPÉUTICA**

Encontraremos que la primera entrevista y el establecimiento de la relación terapéutica nos indicarán diferencias de abordaje en el trabajo psico-diagnóstico y terapéutico.

Es de crucial importancia que el primer encuentro entre paciente y terapeuta suceda luego de la superación de las resistencias iniciales.

#### **Tipos de Primera Entrevista**

Dentro del Modelo Integrativo Ecuatoriano reconocemos cuatro tipos de Primera Entrevista:

##### **1) Entrevista de psico-diagnóstico**

Recolección de datos de acuerdo a la FIEPs

##### **2) Entrevista de consulta**

Rol directivo y asesor

##### **3) Entrevista única**

Casos de maltrato

##### **4) Inicio de proceso terapéutico**

Requerimientos de afianzamiento

##### **1) Entrevista de Psico-diagnóstico**

- Obedece a requerimientos del trabajo interdisciplinario.
- El propósito fundamental es la evaluación psicológica para concluir en apreciaciones diagnósticas y pronósticas.
- Se somete a una actitud directiva y generalmente se recolecta la información en una historia clínica o ficha psicológica.

## **2) Entrevista de Consulta**

- Cuando existe la convicción de no iniciar un proceso.
- Cuando se consulta sobre problemas de otras personas.
- Cuando se busca iniciar un tratamiento posteriormente.
- Cuando se indagan posibilidades terapéuticas en otros modelos.
- Cuando se acude por remisión de otro profesional.
- Cuando se acude para satisfacer a otra persona.

## **3) Entrevista única Protocolo para Niños Abusados Sexualmente**

Se siguen los siguientes pasos:

1. Establecimiento de relaciones de confianza mutua con la familia
2. Establecer relaciones de confianza mutua con el niño
3. Introducción de la tarea en la entrevista
4. Conducción de la historia
5. Interrogatorio sobre aspectos específicos
6. Preocupaciones sobre el cuerpo
7. Información sobre el examen
8. Conclusión

## **4) Estrategias de la Primera Entrevista como inicio de Proceso**

- a) Establecimiento del rapport
- b) Aproximación diagnóstica
- c) Confesión y desinhibición emocional
- d) Estrategias de apoyo
- e) Estructuración y afianzamiento de la relación terapéutica

### **a) Establecimiento del Rapport**

Actitudes generales que favorecen el rapport

- Confiabilidad
- Confianza
- Comodidad

- Cordialidad
- Comprensión
- Interés
- Permisividad

Es necesario tomar en cuenta los Componentes racionales e irracionales del rapport, manejar las tácticas de inicio y los *Fenómenos transferenciales y contra-transferenciales*.

### **b) Aproximación Diagnóstica**

Dentro del Modelo Integrativo Ecuatoriano se realiza un diagnóstico basado en tres elementos:

1. Diagnóstico del problema o trastorno: se otorga validez de las clasificaciones internacionales CIE 10 y DSM-IV
2. Diagnóstico de la personalidad premórbida: Diferenciación entre rasgos o tendencias de personalidad y trastornos
3. Diagnóstico del entorno: Factores favorecedores y obstaculizantes del proceso terapéutico

### **c) Confesión y Desinhibición Emocional**

Se permite al paciente un relato libre del problema o trastorno, produciéndose el “Efecto placebo de la confesión”.

Para que exista una verdadera confesión y desinhibición emocional se deben cumplir dos requisitos:

- ◆ Relato fidedigno del problema
- ◆ Expresión emocional durante el relato

La actitud del terapeuta debe ser no directiva y empática. Además es aconsejable el empleo de reflejos de sentimientos.

#### **d) Estrategias Estimulativas o de Apoyo:**

- Expectativas acerca del tratamiento
- Idoneidad del psicoterapeuta
- Posibilidad de ayuda o tratamiento
- Eficacia o peligrosidad de las técnicas
- Tiempo requerido para su tratamiento
- Comunicaciones para infundir confianza:
  - Reafirmaciones, informaciones

#### **e) Estructuración y Afianzamiento de la Relación Terapéutica**

##### **Encuadre:**

- Ajuste de expectativas
- Naturaleza de la relación
- Objetivos del proceso
- Técnicas a emplearse
- Costos y probable duración
- Duración de las sesiones
- Roles

El Modelo Integrativo Ecuatoriano, aborda el trabajo de acuerdo a dos aspectos: al Trastorno y a la Personalidad:

##### **Abordaje de la Primera Entrevista de acuerdo al Trastorno:**

Si tenemos en cuenta el trastorno que posee el paciente, debemos considerar estos aspectos:

- El contacto de acuerdo al nivel de integración
- El grado de conciencia del trastorno en el paciente
- La flexibilidad del esquema de la primera entrevista

### **Acercamiento de Acuerdo a la Personalidad:**

Como el Modelo Integrativo Ecuatoriano, tiene como eje fundamental la Personalidad del paciente, es necesario tener en cuenta la manera de realizar el acercamiento de acuerdo a la característica que predomina en los diferentes clusters.

### **Personalidades de acercamiento afectivo**

- Histórica
- Ciclotímica

Se deben Utilizar fenómenos afectivos

### **Personalidades de acercamiento cognitivo**

- Paranoide
- Anancástica

Debemos emplear juicios y razonamientos

### **Personalidades de acercamiento comportamental**

1. Inestable
2. TPD

Se trabaja con propuestas concretas y directas

### **Personalidades de acercamiento distante**

- Esquizoide
- Evasiva
- Dependiente

El manejo debe ser tolerante, distante y a la vez amistoso.

Existen problemas básicos de acuerdo a la personalidad, que el terapeuta debe conocer para poder manejarlos adecuadamente.

Entonces podemos resumir la Primera Entrevista diciendo que ésta tiene como principal objetivo:



- Recolectar suficiente información para determinar la demanda, el problema o trastorno, la personalidad y las condiciones del entorno.
- Establecer relación afectiva apropiada.
- Encuadrar apropiadamente el proceso.
- Reforzar la motivación al tratamiento mediante la atenuación sintomatológica.
- Lograr el afianzamiento de la relación terapéutica.

El Terapeuta debe realizarse algunas interrogantes como por ejemplo: ¿Logré que el paciente hable con libertad sobre su problema?, ¿Terminó convencido sobre las posibilidades y objetivos de la psicoterapia?, ¿He identificado las facilidades y dificultades en el tratamiento?, etc.

Además al finalizar la primera entrevista se deberán llenar los datos de la FIEPs (Ficha Integrativa de Evaluación Psicológica).

### **1.3.4 OBJETIVOS Y TÉCNICAS**

#### **CRITERIOS INICIALES SOBRE EL TRATAMIENTO**

Es importante que el terapeuta especifique las posibilidades reales de psicoterapia:

- Mantenimiento en el proceso
- Coincidencia de objetivos y metas
- Posibilidad técnica

Además debe juzgar la conveniencia de remitir a otros profesionales y analizar en ciertos casos la necesidad de hospitalización.

#### **EL MÉTODO CLÍNICO EN LA ETAPA DE INVESTIGACIÓN**

Se utilizarán como métodos de investigación:

**OBSERVACIÓN:** tanto de la conducta verbal y como de la no verbal del paciente.

**ENTREVISTA:** puede realizarse con **Corte Transversal**, con el objetivo de encontrar la Sintomatología y el Cuadro Clínico y/o con **Corte Longitudinal**, que servirá para vislumbrar la Personalidad del paciente.

**REACTIVOS PSICOLÓGICOS:** para el diagnóstico que guiará el tratamiento. Se investigarán dos aspectos:

- Cuadro Sintomático
- Rasgos de Personalidad

### **INSTRUMENTOS PSICOLÓGICOS EMPLEADOS**

Se utilizarán algunos instrumentos como los que detallamos a continuación:

- Ficha Integrativa de Evaluación Psicológica (FIEPs). (Anexo 1)
  
- Guías de Observación y Auto-Observación, registro y autoregistro (Anexo2)
  
- Pruebas
  - Tests de funciones cognitivas
  - Tests de personalidad
    - Objetivos
    - Proyectivos
  - Tests específicos.<sup>4</sup>

### **TERCERA ETAPA**

#### **PLANIFICACIÓN DEL PROCESO**

##### **Justificaciones del Plan Terapéutico**

- Adaptar la intervención terapéutica al paciente.

---

<sup>4</sup> BALAREZO, Ch. Lucio. Módulo VI. Maestría Psicoterapia Integrativa.

- Individualizar el proceso.
- Discutir con el paciente los objetivos del tratamiento.
- Evitar la improvisación.

### **Componentes del Plan**

- a) Formulación dinámica del trastorno o problema.
- b) Formulación dinámica de la personalidad.
- c) Señalamiento de objetivos.
- d) Señalamiento de técnicas

#### **a) Formulación Dinámica del Trastorno o Problema**

Interrelación dinámica, desde la perspectiva integrativa, del trastorno o problema con los factores precipitantes, determinantes, predisponentes y mantenedores.

#### **b) Formulación Dinámica de la Personalidad**

Descripción dinámica de la personalidad vinculada con procesos de desarrollo, estilos cognitivos y formas de afrontamiento afectivo y comportamental.

Esto nos ayudará a conocer las características esperables en el paciente/cliente.

#### **c) Señalamiento de Objetivos**

Debe hacerse una discriminación de objetivos.

- **Generales** serán dependientes de la psicoterapia y la corriente que se utilice.
- **Específicos:** estarán adaptados a cada paciente/cliente.

#### **Generalidades:**

- La discusión y acuerdo de los objetivos se hará con el paciente.
- Deberá haber un acercamiento de las expectativas del paciente, de los familiares y del terapeuta.
- Se llevará a cabo una evaluación durante el proceso de la consecución de objetivos y metas.

Los objetivos dentro del Modelo Integrativo se fijarán de acuerdo con el nivel de profundidad al que se desee trabajar, así tenderemos objetivos de asesoramiento, sintomáticos u orientados a la personalidad.

**Objetivos de Asesoramiento:** se fijan cuando:

- Se busca asesorar para la resolución de problemas y conflictos intrapersonales.
- Para resolver conflictos interpersonales.
- Para promover el crecimiento personal.

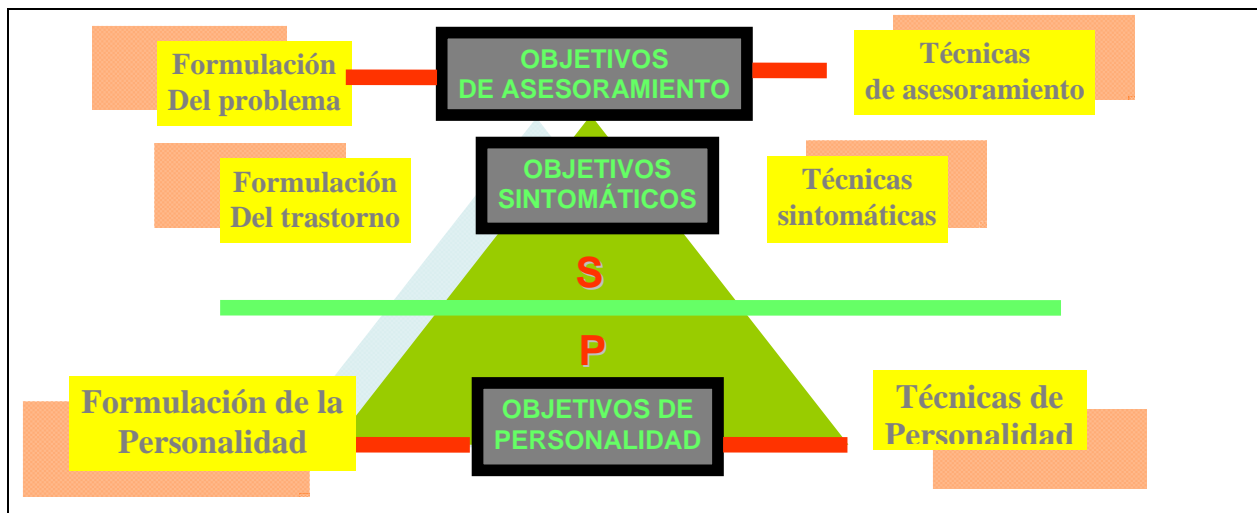
**Objetivos Sintomáticos:** cuando el paciente necesita:

- Apoyo Emocional.
- Disminución o eliminación de síntomas específicos.
- Disminución o eliminación de problemas comportamentales.
- Adquisición de conductas adaptativas.

**Objetivos Orientados a la Personalidad:** para:

- Mejoramiento del awareness.
- Adquisición del insight.
- Flexibilización de la personalidad.
- Re-elaboración cognitiva de las experiencias pasadas.
- Optimización de los rasgos de personalidad.

El siguiente cuadro realizado por el Dr. Lucio Balarezo, nos muestra cómo dependiendo de la profundidad del trastorno, el terapeuta que sigue el modelo integrativo ecuatoriano, formula el problema, fija los objetivos y las técnicas a aplicar.



#### d) Señalamiento de Técnicas:

La aplicación de técnicas estará dada, de acuerdo a los objetivos. Los factores que determinan el empleo técnico son:

- Paciente
- Terapeuta
- Cuadro clínico
- Facilidades tecnológicas
- Experiencia anterior
- Condiciones socio-culturales.

#### Técnicas para Asesoramiento:

- Resolución de problemas en conflictos intrapersonales y frustraciones.
- Resolución de conflictos familiares e interpersonales o negociación.
- Modificación de actitudes.
- Programas de crecimiento personal: Autoestima, Inteligencia emocional y hemisferio derecho, PNL, Resiliencia, Asertividad, Desarrollo de habilidades sociales.

### **Técnicas Sintomáticas:**

- Relajamiento muscular
- Relajamiento con visualización
- Técnicas sugestivas en vigilia
- Técnicas sugestivas en sueño sugerido
- Procedimientos conductuales
- Aportes de otras corrientes

### **Técnicas para trabajar Personalidad:**

- Procedimientos cognitivos
- Procedimientos constructivistas
- Técnicas retrospectivas
- Análisis de significados
- Análisis de rasgos de personalidad<sup>5</sup>

## **CUARTA ETAPA**

### **EJECUCIÓN Y APLICACIÓN TÉCNICA**

En esta etapa se lleva a cabo la aplicación organizada y sistemática de técnicas y procedimientos especificados en el plan.

Es necesario que el terapeuta tenga en cuenta la flexibilidad del proceso de acuerdo al caso.

Las evaluaciones, tienen que ser periódicas y si es el caso deben darse las rectificaciones necesarias. Además deberá poner énfasis en el control de los fenómenos afectivos

---

<sup>5</sup> BALAREZO, Ch. Lucio. Módulo VII. Maestría Psicoterapia Integrativa.

## **QUINTA ETAPA**

### **EVALUACIÓN DEL PROCESO Y LOS RESULTADOS**

Dentro del Modelo Integrativo ecuatoriano. El terapeuta está en constante monitoreo a través de guías.

Los criterios de evaluación final no son unilaterales, se toman en cuenta el criterio del paciente, del terapeuta, de familiares y allegados.

Además existe una evaluación que se lleva a cabo a través de las guías, pruebas o instrumentos.<sup>6</sup>

#### **1.3.5 FENÓMENOS DE RELACIÓN Y LA TÉCNICA**

La alianza terapéutica, según algunos teóricos, explica la relación entre terapeuta y cliente durante el proceso psicoterapéutico.

Bordin por ejemplo ve a la alianza como un acuerdo mutuo en torno a los objetivos y metas, los procedimientos terapéuticos y la misma relación terapéutica.

Freud (1912) resalta la importancia de los aspectos psicoterapéuticos señalando la necesidad del analista en demostrar un interés serio, entender y empatizar con su cliente para alentar una transferencia positiva.

Balarezo, L. (2003) dice que la relación terapéutica es una forma particular y diferenciada de relación interpersonal caracterizada por la condición de que en ella, uno de los integrantes (paciente/cliente) busca o necesita ayuda y el otro (terapeuta/asesor) proporciona el marco apropiado para que se produzca el cambio terapéutico o desarrollo personal bajo condiciones específicas.

El objetivo máximo de esta relación es “curar”.

---

<sup>6</sup> BALAREZO, Ch. Lucio. Módulo VIII. Maestría Psicoterapia Integrativa.

## **Generalidades de la Relación Terapéutica**

- Inconsistencia del trabajo psicoterapéutico basado exclusivamente sobre los componentes técnico o relacional.
- La relación terapeuta-paciente/cliente como variante de la interrelación interpersonal.
- Connotaciones históricas, familiares, sociales y culturales en el encuentro.
- Estructuras conscientes e inconscientes.
- Relación con los factores inespecíficos.

## **Condiciones que Facilitan u Obstaculizan el Proceso Psicoterapéutico**

### **a) Condiciones ambientales externas:**

- Características del consultorio
- Elementos accesorios
- Grabación de las sesiones
- Posición entre paciente y terapeuta.

Lo fundamental es un ambiente de tranquilidad y privacidad.

### **b) Actitudes relacionales del terapeuta o asesor:**

- Posición humanista
- Atención de pacientes/clientes y no de trastornos o problemas
- Influencia de los valores y creencias del terapeuta
- Postura de aceptación incondicional
- Respeto al paciente por su condición humana
- Comprensión



## **c) Características del terapeuta integrativo según el Modelo Ecuatoriano**

### **Aspectos Cognitivos:**

Capacidad intelectual adecuada con las siguientes cualidades:

- Función ejecutiva
- Pensamiento teórico- abstracto
- Potencialidad analítico-sintética
- Creatividad
- Intuición
- Perspicacia
- Flexibilidad
- Fluidez verbal

### **Aspectos No Cognitivos:**

- Adecuación de sus rasgos de personalidad al cliente, al proceso y a las técnicas
- Valores de solidaridad
- Equilibrio psíquico
- Capacidad de comunicación y relación interpersonal
- Capacidad empática
- Integridad ética
- Motivación a brindar ayuda
- Autoestima apropiada
- Resiliencia apropiada
- Proactividad

### **Capacidades Grupales:**

- Aptitud para el trabajo en equipo
- Capacidad para tomar decisiones en consenso
- Disciplina grupal e individual
- Capacidad de liderazgo

#### **d) Características del paciente según el Modelo Integrativo ecuatoriano**

- Motivación al tratamiento
- Factores cognitivos
- Nivel de integración de la personalidad
- Tipo y características de personalidad
- Capacidad de respuesta emocional
- Flexibilidad
- Locus de control<sup>7</sup>

#### **e) Fenómenos afectivos**

##### **Generalidades:**

Desmitificación de fenómenos afectivos por considerarlos como variantes de los existentes en cualquier relación interpersonal aunque con una connotación particular.

Apreciación biopsicosocial de los fenómenos afectivos y con implicaciones racionales e irracionales.

Presencia voluntaria o involuntaria de los mismos que requiere identificación y control durante el proceso.

##### **Fenómenos Afectivos desde la Perspectiva Integrativa Ecuatoriana**

- Rapport
- Empatía
- Resistencia
- Transferencia
- Contratransferencia.

---

<sup>7</sup> BALAREZO, Ch. Lucio. Módulo IX. Maestría Psicoterapia Integrativa.

## **Abordaje de los fenómenos afectivos desde una perspectiva integrativa Erskine, R. (2004)**

La relación psicoterapéutica orientada al contacto se centra en: *Preguntar, Sintonizar e Implicarse*, respondiendo así a las necesidades actuales del cliente para obtener una relación emocionalmente nutritiva que ofrezca reparación y consistencia.

### **Métodos para facilitar el contacto y promover la relación:**

#### **a) Preguntar**

- La investigación parte de la premisa de que el terapeuta no conoce nada acerca de la experiencia del cliente y por lo tanto debe esforzarse continuamente por entender el significado subjetivo del comportamiento del cliente y sus procesos intrapsíquicos.
  
- Las preguntas del terapeuta deben ser empáticas con la experiencia subjetiva del cliente para ser efectivas y descubrir los fenómenos internos y externos del contacto.

#### **b) Sintonizar**

La Sintonía contempla dos partes durante el proceso

- Relación empática inicial caracterizada por la sensibilidad del terapeuta con las sensaciones, necesidades o sentimientos del cliente.
  
- Comunicación de esa sensibilidad al cliente /paciente.

#### **c) Implicarse**

Incluye los procesos de reconocimiento, validación, normalización y presencia para disminuir los procesos defensivos internos.

### **Reconocimiento**

- Sintonía del terapeuta con los afectos, necesidades relacionales, ritmo y nivel evolutivo de funcionamiento del cliente.

### **Validación**

- Comunicación al cliente de sus afectos, defensas, sensaciones físicas o patrones de conductas relacionados con algo significativo de su experiencia.

### **Normalización**

- Cambio de la forma en que los clientes u otros puedan categorizar o definir su experiencia interna desde una perspectiva disfuncional.

### **Presencia**

- Respuesta sostenida y sintónica del psicoterapeuta a las expresiones verbales y no verbales del cliente sin inclusión de sus propias emociones, respetando y potenciando la integridad del propio cliente.

## **RAPPORT**

Encontramos algunos conceptos de lo que significa el “rapport”, mencionaremos dos.

Se refiere en general a un acuerdo de metas, objetivos y procedimientos terapéuticos entre el paciente y el terapeuta. Beck (1979)

Sensación de comodidad, entendimiento mutuo, incondicionalidad e interés recíproco entre paciente y terapeuta. Balarezo (2003)

### **Condiciones Generales:**

- Significa más que una técnica específica aislada de la primera entrevista.
- Debe ser un estado permanente durante todo el proceso.
- No es factible forzarlo ni crearlo artificialmente.

- Se favorece por la presencia de fenómenos transferenciales positivos por parte del paciente y controlando los fenómenos contratransferenciales.

## **EMPATIA**

Rogers (1961) dice que la empatía, es sentir el mundo privado del cliente como si fuera propio, pero sin perder nunca esa cualidad del “como si”, algo que parece esencial para la terapia. Sentir la ira, el temor o la confusión del cliente como si fueran propios, pero no obstante, sin que se confundan con ellos la propia ira, el propio temor o la propia confusión, es el estado que intentamos describir

Balarezo (2003) al conceptualizar este término, lo describe como una sintonización afectivo–cognitiva del terapeuta durante el proceso para sentir como si fuera el paciente.

### **Dimensiones de la Empatía según Buchheimer (1961)**

#### **Tono**

Dimensión expresiva y no verbal manifestado cuando dos personas interactúan con armonía y unidad expresivas.

#### **Ritmo**

Ordenación temporal adecuada de las respuestas orientadoras del asesor.

#### **Flexibilidad**

Capacidad del asesor para descartar las tácticas o las metas que previamente había considerado sino se adecuan a la situación del asesorado.

#### **Percepción del Marco de Referencia del Asesorado**

Capacidad del asesor para abstraer la esencia de las preocupaciones del cliente y formularla de un modo objetivo y asimilable, de manera que le sea posible elaborarlas a éste.

## **Repertorio de Respuestas Estimulantes**

Recursos mediante los cuales el asesor modifica sus intervenciones de un modo adecuado que se aplique tanto al contenido manifiesto como al contenido dinámico de la expresión del cliente.

## **RESISTENCIA**

Proceso normal que se genera al ser revisados los esquemas cognitivos tácitos y un proceso que hay que respetar, más que eliminar, si se pretende que el cambio sea progresivo en vez de regresivo. Guidano y Liotti (1983).

Oposición y defensas conscientes e inconscientes que impiden el inicio del proceso, el acceso a los componentes cognitivos y afectivos de la historia vital del sujeto, a las sugerencias, recomendaciones o modificaciones en el sentir, pensar o actuar del paciente. Balarezo (2001).

### **Condiciones Generales:**

- Enfocarla como proceso consciente y/o inconsciente.
- Emplear el concepto de mecanismos de defensa para su identificación.
- Considerar en su expresión los componentes cognitivos y afectivos en su estructura.
- Identificar el predominio de mecanismos de defensa de acuerdo al estilo de personalidad.
- Manejarla de acuerdo al timing, el trastorno y las características de personalidad del paciente.

## **TRANSFERENCIA**

Conjunto de ideas y esperanzas del paciente en relación con el terapeuta antes de conocerlo o cualquier otro tipo de proyección sobre éste (Psicoanálisis).

Sentimientos racionales e irracionales que surgen del paciente hacia el terapeuta y que pueden referirse a necesidades actuales o experiencias del pasado. Balarezo (2001).

## **Tipos de Transferencia**

- **POSITIVA**

- Expresión de afectos positivos

- Amor
- Simpatía
- Ayuda
- Gratitud

- **NEGATIVA**

- Expresión de afectos negativos

- Celos
- Hostilidad
- Ira
- Agresión
- Temor

## **CONTRATRANSFERENCIA**

Percepción errónea del paciente por parte del terapeuta y lo que puede esperar de éste, que le lleva a experimentar sentimientos positivos o negativos hacia él, de modo que su conducta resultaría improductiva para la labor terapéutica. Beck (1979); Ellis (1989)

Expresión de afectos o sentimientos racionales e irracionales por parte del terapeuta hacia el paciente. Balarezo (2001).

## **YATROGENIA**

Se refiere a todos los perjuicios que se derivan del ejercicio profesional.

### **Tipos (Delgadillo, W.)**

#### **1. Subjetiva**

- Depende de los fenómenos de relación entre paciente y terapeuta.

## 2. Objetiva

- Depende de las condiciones ambientales, estructura organizativa y aspectos docentes.

### Origen de la Yatrogenia:

- Manejo inapropiado de la relación en la primera entrevista.
- Empleo de excesivo material psicométrico.
- Informaciones exageradas o muy escasas.
- Errores en el control de fenómenos transferenciales y contratransferenciales.
- Empleo de técnicas que son o que el paciente considere nocivas o peligrosas.
- Falta de privacidad en la consulta.
- Observación de pacientes agudos o crónicos.
- Ambiente hospitalario o asistencial inadecuado.
- Entrevista con varios especialistas.
- Aspectos docentes incontrolados.
- Inadecuado manejo de las comunicaciones.
- Falta de organización en el equipo interdisciplinario.<sup>8</sup>

Hemos visto en este capítulo, los fundamentos epistemológicos, teóricos y metodológicos que guían al Modelo Integrativo Ecuatoriano y que tutelarán la elaboración del Programa para el Desarrollo de Autoestima en los Adolescentes. Es importante recalcar que este trabajo se sitúa dentro del Asesoramiento, es decir que estaremos trabajando en un área relativamente superficial de los sujetos, en aquello que denominamos Programas de crecimiento o desarrollo personal. Por esto la necesidad de aclarar algunos aspectos referentes a la distinción entre Asesoramiento y Psicoterapia y lo que busca lograr el trabajo en desarrollo personal.

### Algunas definiciones de psicoterapia:

“La psicoterapia es el conjunto de las más variadas medidas de acción terapéutica que tiene por objeto influir por medio de la palabra sobre la actividad de la corteza. Su

---

<sup>8</sup> BALAREZO, Ch. Lucio. Módulo X. Maestría Psicoterapia Integrativa.



importancia se deriva de que en toda enfermedad, no solamente psíquica, sino también somática, siempre cumplen un gran papel los componentes psicógenos; en unos casos éstos son los principales, en otros son complementarios”. Luego agrega, “la psicoterapia se realiza por vías de sugestión, de explicación y de convencimiento” Sluchevski

“El tratamiento de desórdenes psíquicos o mentales mediante el empleo de influencias mentales” Yates.

“El intento de alterar el comportamiento y la emoción humana en una forma benéfica, de acuerdo a las leyes del aprendizaje” Eysenck.

“El tratamiento por medios psicológicos de los problemas y trastornos emocionales de la personalidad” Domínguez.

“Es el método de tratamiento de las enfermedades mentales, desajustes emocionales y problemas psíquicos, por medio de recursos psicológicos, sobre todo la palabra, en un marco de interacción personal. (Balarezo, 1991).

### **Algunas definiciones de Asesoramiento:**

“Proceso que tiene lugar en una relación de persona a persona entre un individuo perturbado por problemas que no puede manejar solo y un profesional cuya formación y experiencia lo califican para ayudar a otros a alcanzar soluciones para diversos tipos de dificultades” Hann & Maclean.

“Es una relación en la que una persona se esfuerza por ayudar a otra a comprender y resolver sus problemas de adaptación” English & English.

“Proceso que implica relaciones interpersonales entre un terapeuta y uno o más clientes: el primero emplea métodos psicológicos basados en el conocimiento

sistemático de la personalidad humana para tratar de mejorar la salud mental de los segundos” Patterson.

## **Semejanzas y Diferencias entre Asesoramiento y Psicoterapia**

### **Semejanzas:**

- Constituyen disciplinas de relación de ayuda.
- Participan de criterios de salud mental.
- Tienen como meta influir positivamente en la personalidad.
- Se basan en una corriente.
- Utilizan recursos psicológicos en el marco de un proceso.
- Privilegian la relación interpersonal.

### **Diferencias:**

- Formación académica de los profesionales que las ejercen.
- Sujetos sobre los que se ejerce su acción.
- Intensidad y tiempo empleado en la relación.
- Contexto del trabajo.
- Profundidad y complejidad del proceso.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> BALAREZO, Ch. Lucio. Módulo IV. Maestría Psicoterapia Integrativa.

Al trabajar en Desarrollo Personal no situamos dentro del enfoque humanista-existencial que prioriza la integridad del ser humano, nos facilita conocer nuestras actitudes y emociones frente a la vida, afrontando y confrontando nuestros sentimientos nos enfocamos al descubrimiento de nosotros mismos, vivenciándolo a través de nuestra experiencia, comprendiendo las significaciones que les hemos otorgado a través de las cuales hemos construido nuestra visión del mundo.

El Desarrollo Personal se enfoca a través del fortalecimiento del autoconocimiento:

- Promueve el crecimiento como ser humano
- Implica una mayor comprensión de las propias necesidades
- Motiva y orienta al cambio
- Abre paso a una vida más próxima al bienestar personal, familiar, social y profesional

“El desarrollo personal es un proceso que comienza cuando abandonamos las máscaras o roles con que hemos encarado la vida, experimentamos plenamente nuestros sentimientos y hacemos el descubrimiento de nuestra identidad en la experiencia”<sup>10</sup>

Incluimos entonces, dentro de los programas de desarrollo personal, el trabajo en Autoestima, tema al que nos referiremos en el Capítulo 3, pues es necesario adentrarnos en un estudio sobre la Adolescencia, etapa a la cual irá dirigida el programa.

---

<sup>10</sup> BALAREZO, Ch. Lucio. Módulo IVX. Maestría Psicoterapia Integrativa.

## CAPITULO 2

### ADOLESCENCIA



*"El muchacho camina hacia la edad adulta a través de sus impulsos, sus contradicciones, sus errores y sus indecisiones..., es lo que se suele llamar adolescencia."*

Al situarnos dentro del Constructivismo Moderado, base epistemológica del Modelo Integrativo Ecuatoriano, que reza que cada persona tiene la capacidad de significar, conocer, vivir, su propia realidad, se deriva un principio lógico que determina el respeto a las características individuales de cada ser humano. Sin embargo, existen aspectos bien definidos para cada etapa del desarrollo de los seres humanos y para este estudio es necesario conocer los datos generales, que nos permitan entender las características físicas (biológicas), sociales y psicológicas que intervienen en el período muy bien estudiado por muchos psicólogos, pedagogos y médicos, como es el de la Adolescencia. Esto es un indicador también de que no siempre la edad cronológica o real coincide con la edad psicológica.

La adolescencia, entonces, es considerada un período que va después de la infancia y que se extiende hasta la edad adulta. En los chicos suele ir desde los catorce hasta los veinte años y en las chicas desde los doce a los dieciocho años, aproximadamente.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, define adolescencia en el rango etéreo de 10 a 19 años.

La Organización Panamericana de la Salud, OPS, propone el concepto de Gente Joven para el grupo etéreo de 10 a 24 años inclusive.

## 2.1 Cambios en el Desarrollo

La Adolescencia tiene cambios en el desarrollo:

- D. Biológico
- D. Cognitivo
- D. Psicosexual
- D. Afectivo
- D. Moral
- D. Social

La Dra. Verónica Bagladi menciona, que la etapa de la adolescencia tiene algunas tareas evolutivas, y estas son:

- 1.- Aceptación de la propia figura, del esquema corporal y del papel correspondiente según el sexo (roles masculino o femenino).
- 2.- Nuevas relaciones con pares de ambos sexos.
- 3.- Independencia emocional respecto de los padres y otros adultos.
- 4.- Elección y capacitación para una ocupación.
- 5.- Desarrollo de aptitudes y conceptos intelectuales necesarios para la competencia cívica.
- 6.- Deseo y logro de una conducta socialmente responsable.
- 7.- Obtención de la seguridad mediante la independencia económica.
- 8.- Preparación para el matrimonio y la vida familiar.

9.- Elaboración de valores conscientes y acordes con una imagen científica y adecuada del mundo.

De acuerdo con las crisis psicosociales del desarrollo de Erik Erikson, en las etapas previas deben haber avanzado “con éxito”.

- Lactancia: Logro de la Confianza Básica v/s. Desconfianza.
- Niñez temprana: Logro de la Autonomía v/s Vergüenza y Duda.
- Edad de juego: Logro de la Iniciativa v/s Sentimientos de Culpa.
- Edad escolar: Logro de Laboriosidad y del Sentimiento del ser Competente v/s Inferioridad.
- Adolescencia: **Logro de la Identidad Propia v/s Difusión de la Identidad.** Producto del trabajo de exploración personal, del análisis, reconocimiento e integración de sí mismo y de la participación social. Se debe generar el espacio vital para desarrollar su mundo interno así como manejar su exterioridad para establecer relaciones con los otros.

En la adolescencia existen características, que son comunes al ser humano, sin olvidarnos su particularidad, algunas de ellas son las siguientes:

- La Pubertad ejerce influencia directa en los cambios de la adolescencia.
- Existe una preocupación importante por los cambios corporales, enfrentan con ansiedad el conocimiento de su cuerpo. Pérdida del cuerpo de la infancia.
- Necesidad de la privacidad.

- Es un período de autonomía y separación emocional de los padres y otros adultos. Pérdida simbólica de los padres de la infancia.
- Período de oposicionismo.
- Impulsividad, irritabilidad y humor cambiante.
- En lo efectivo: inestabilidad emocional, inseguridad y sensibilidad especial. Implicancias importantes sobre autoestima y autovaloración.
- Es una época de rivalidades y de idealización de los pares.
- Se acentúa el Interés por sí mismo. Preocupación y voluntad de razonar acerca de problemas personales, familiares, escolares y los relativos a los amigos.
- Presencia de un patrón de homosociabilidad (aparición de vínculos muy importantes con amigos del mismo sexo) y heterosexualidad en las interacciones con grupo de pares.
- Período de omnipotencia y sensación de invulnerabilidad.
- Incremento de conductas de riesgo: interés creciente en la experimentación sexual, consumo de alcohol y otras drogas.
- Aumento de las habilidades cognitivas. Pensamiento abstracto o hipotético deductivo. Adaptación al aumento de las demandas académicas.
- Cuestionamiento de las normas morales, éticas y culturales. Presencia de dudas, desarrollo de hipótesis, exploración de posibilidades diferentes a las habituales. Curiosidad y fuerte deseo de conocer.

- Aparición de la moral convencional.

Para el Modelo Integrativo Argentino la adolescencia es la etapa de construcción de la autonomía que se expresa en la elaboración y prosecución de un guión personal.

Consolidar una identidad está vinculado a la capacidad de estructurar un guión personal y a la posibilidad de actuar a favor de su cumplimiento.

Francisco Canova en su libro “Psicología Evolutiva del Adolescente”, al hablar del crecimiento del ser humano, distingue tres tipos de crecimiento, a los que nos vamos a referir en las siguientes líneas.

Uno de ellos es el somático, Canova, hace un pequeño recorrido del desarrollo celular desde la gestación, desarrollo que tiene una progresión decreciente a partir de la pubertad, como lo demuestra la “ley de Buffon”. Así mismo hace referencia a la “ley de las alternancias” en la que el ser humano por períodos parece mantenerse tranquilo y engordar y en otros “estirarse” y adelgazar (fase de turgor y fase de procéritas). Esta ley es posible observarla a lo largo del crecimiento en forma alternada, como lo señala su nombre, entre ellas, distingue una fase de “Turgor secundus”, en la prepubertad, hasta aproximadamente los 12 años en la mujer y 13 en el varón, donde empieza la pubertad y con ello la Segunda fase de procéritas, donde se presencia un estiramiento sobre todo de las extremidades inferiores acompañado de un período de turgor, no de tan “equilibrado reposo” como en otras etapas, donde se modifican las estructuras del organismo, incluidas las de la esfera sexual, existe aumento de peso por el crecimiento muscular y del tronco. Seguido del período de la adolescencia donde tratan de recomponerse la “armonía de las formas y el equilibrio hormonal”.

Observamos que entre el crecimiento somático y el desarrollo de la psique existe, en general, un paralelismo bastante constante. El autor pone de relieve que es muy difícil definir en qué consiste esencialmente la psico-normalidad, pues no se trata de una condición estática sino de la resultante de múltiples factores que se renuevan, se



integran y se compensan mediante aportaciones estrictamente individuales, según leyes peculiares de cada uno de los sujetos. En general entiende por psico-normalidad esa estructuración síquica que permite a un individuo tener conciencia de sí y estar en armonía con la comunidad.

Siguiendo el Modelo Integrativo podemos decir que la psico-normalidad en un individuo, es la no presencia de un estado de “sufrimiento” en él o por su causa, en las personas que forman parte de su entorno.

La capacidad del ser humano de hacer frente a necesidades, depende esencialmente de la madurez fisiológica de la células y fibras del cerebro las cuales adquieren su eficacia funcional sólo cuando su parte central llega a revestirse de “mielina”; a medida que las fibras nerviosas se van “mielinizando” y que, en armonía con el crecimiento general las diversas secciones del sistema nervioso se van uniendo entre sí, el desarrollo psíquico avanza gradualmente según etapas ordenadas.

Las células nerviosas de la médula espinal, a diferencia de las del cerebro, están maduras fisiológicamente desde el nacimiento y rigen los llamados procesos vegetativos, en conexión con los centros simpáticos y parasimpáticos. Esta es la razón por la que las funciones fundamentales, se desarrollan con regularidad sin el control de la conciencia y de la voluntad, que tiene su raíz anatómica en el cerebro.

Así vemos como en el desarrollo del ser humano desde su nacimiento hasta su muerte, se presentan características psicológicas que son el reflejo también de su madurez fisiológica y que siguen un proceso determinado por leyes.

“Coincidiendo con la madurez fisiológica de los órganos específicos del sexo, hacia los 14 o 15 años, tiene lugar la revisión completa de las perspectivas del mundo ambiental e interior; se afianza en este período el sentido de responsabilidad y la necesidad de

abrirse a una vida más amplia de relaciones, mientras que el mundo sentimental y fantástico va empapándose cada vez más de contenido sexual”<sup>11</sup>.

Como mencionamos anteriormente, las etapas de desarrollo psíquico no se suceden siempre con regularidad cronológica, pero en general en un niño de desarrollo normal no se separan mucho de la realidad, esto debido a una ley biológica que regula los tiempos de maduración de las diversas secciones del sistema nervioso.

Al estar condicionado el desarrollo psíquico al somático, querer forzar su evolución y acelerar sus tiempos, puede ser inútil y quizá perjudicial, sin embargo, cuando el desarrollo psíquico es lento y tardío, debido a inmadurez o a la ausencia de “incitaciones ambientales”, encuentra plena justificación una prudente acción de estímulo (hormonas o educación). El ambiente puede conducir a una madurez fisiológica temprana, igualmente puede favorecer la madurez psíquica (nivel intelectual, razonamiento, sentido de orden, amor propio, etc.). Justificamos así, la utilización de técnicas psicológicas que ayuden a un joven a adquirir, entre otras, habilidades que le sirvan para su desarrollo personal, en este caso aumentando su autoestima.

Si analizamos esto con proyección, estamos además, creando una cadena, pues no solo beneficia al sujeto en cuestión, sino quienes están a su alrededor. Este principio “sistémico”, es fundamental, debido a que no en todos los ambientes, se encuentra un manejo adecuado en la formación de los seres humanos, de ahí la importancia de que a través de personas preparadas en el área de asesoramiento y psicoterapia, se pueda brindar las condiciones, en las que los sujetos mejoren su calidad de vida y por “rebote” la de los suyos.

El tercer crecimiento al que hace referencia Canova, es la Estructuración de la Personalidad, que es característica e irrepetible para cada ser humano; “...incluye todo cuanto es un individuo: su inteligencia, sus recuerdos, sus intereses, sus actitudes, sus necesidades, sus gustos, sus esperanzas, sus temores, su manera característica de

---

<sup>11</sup> Canova, Francisco, 2004. “Psicología Evolutiva del Adolescente”.

reaccionar ante los impulsos internos y los estímulos externos. Incluso el color del cabello, la expresión de los ojos, la constitución muscular, el andar, la complexión física, el timbre de voz y una infinidad de otros caracteres somáticos, son parte integrante de la personalidad, de la que al mismo tiempo son expresión y elemento constitutivo.”<sup>12</sup>

En los niños se presentan caracteres temperamentales, como: el tono emotivo, la rapidez de reflejos, el sentido de bienestar o molestia física; sin embargo mientras la vida intelectual y volitiva están en fase de desarrollo, personalidad y temperamento se confunden.

Así como este bagaje congénito (temperamento) tiene gran importancia en el desarrollo de la Personalidad, lo tiene la influencia del ambiente, pero no son aspectos que funcionan separadamente; la personalidad “aparece como la manifestación de las mutuas y recíprocas reacciones entre estos dos factores, guiadas y reguladas por la **voluntad**”, es decir desde una perspectiva constructivista, al ver a un ser humano como un ser biopsicosocial, lo concebimos como un producto de la interacción de los componentes físicos, ambientales e individuales, pues el hombre es capaz de ser actor en la construcción de su realidad.

El autor mencionado dice que “La personalidad sana se apoya siempre en un benévolo concepto de sí mismo. Sobre la desconfianza nada de bueno puede construirse y muchos de los desórdenes de la personalidad encuentran su raíz profunda en la desestima que el sujeto tiene de sí mismo. El hombre equilibrado, por el contrario, se acepta a sí mismo tal como es; pero no como término sino como punto de partida para caminar hacia lo mejor”. Es por esto importante, el poner hincapié en el adecuado desarrollo del autoestima en la adolescencia, debido a que es en esta etapa en la que se estructura la personalidad.

---

<sup>12</sup> Canova, Francisco, 2004. “Psicología Evolutiva del Adolescente”.

El desarrollo de la personalidad empieza desde el nacimiento, en relación con la o las figuras significativas, en un progresivo proceso de individuación, en el que el sujeto debe sentir seguridad.

En la pubertad el equilibrio logrado durante los años anteriores, se ve alterado, deberá alcanzar nuevamente autonomía e iniciativa personal, a través de elecciones y reajustes bien pensados entre sus tendencias, sus deseos, sus idealismos y las necesidades concretas de la vida.

Durante la pubertad, los jóvenes atraviesan por una etapa de “rebeldía”, de susceptibilidad, debido en parte a los cambios hormonales, pero también a los cambios psicológicos que se presentan en un intento por ganar autonomía e independencia. Es en esta etapa, cuando se potencializa el **sentimiento de amor propio** y cuando se afirma la facultad de abstracción y de síntesis.

Puesto que en esta etapa se valora el conocimiento del propio ser, es indispensable un efectivo trabajo a nivel educativo; evitando los extremos de autoritarismo y/o proteccionismo, donde se dificulta la necesidad natural de liberación de la infancia, perjudicando el sano desarrollo de la personalidad.

Una psicóloga reconocida en nuestra ciudad hacía un análisis de la educación moderna, refería que las generaciones actuales de padres, son más sobreprotectores debido a una reacción de rechazo a las pautas de crianza utilizadas en sus familias, pues es conocida la distancia que existía entre las figuras de “autoridad” y los hijos, es decir que nuestra sociedad ha pasado por los dos polos. Lo indicado es otorgar a los adolescentes, responsabilidades, reforzar sus cualidades, demostrarles confianza.

La incertidumbre y la inseguridad son dos estados latentes en esta edad. Es común en esta etapa que se presente en algunos jóvenes, “timidez”, razón por la que la acción educativa es de suma importancia, es necesario reducir la distancia entre la expectativa de lo que el joven quiere ser y de lo que siente o cree que es.

Para el Modelo Integrativo, la personalidad en el adolescente no está todavía del todo estructurada, por esta razón, se vuelve más imperioso un acertado enfoque en la formación de los adolescentes, debido a que acciones equívocas en el ambiente, si sumamos los cambios fisiológicos y además el desarrollo todavía no establecido de la “voluntad”, por los que atraviesan los jóvenes, pueden llevar a desequilibrios o dificultades, si no, a trastornos psicológicos.

Pubertad y adolescencia se sobreponen, al igual que los cambios físicos y psicológicos durante la vida del ser humano. Para fines prácticos, podría utilizarse el término “pubertad” para los cambios físicos y “adolescencia” para los psicológicos; es objeto de este estudio puntualizar en los segundos, sin desconocer como se explicó anteriormente que están estrechamente ligados a los primeros.

Paralelamente al cerebro (que alcanza en la pubertad su madurez anatómica y fisiológica casi completa), la inteligencia se acerca a su punto máximo,...“representando la fase conclusiva del desarrollo mental en “sentido vertical”, es decir en el sentido de una nueva adquisición del poder mental. Desde la pubertad en adelante la vida mental podrá ampliarse todavía en “sentido horizontal”, es decir enriquecerse de mayores y más vastas experiencias, avanzar hacia particulares direcciones en línea con las llamadas vocacionales, pero difícilmente la inteligencia que forma la base de estas conquistas podrá adquirir una agudeza y luz mayores”. Durante la pubertad, la mente es capaz de cualquier operación intelectual, desde la más simple a la más compleja.

Y como parte de la personalidad de una persona, no es sólo la inteligencia, sino los valores, la crisis de la pubertad suministra a los jóvenes una riqueza de valoración que tiene importancia no solo, con la vida sexual, sino en general con la vida en su conjunto.

La crisis de la pubertad, le ofrece al adolescente, variados tipos de conducta, le hace conocer diversos estados de ánimo unidos a esos tipos, de manera que pueden elegir o adaptarse al que mejor corresponde a su dotación biológica, educación e influjos

ambientales y/o por iniciativa propia (voluntad) o creencias “superiores” (influidos por fuerzas exteriores, denominado Dios, energía o de otra manera).

En esta etapa de la vida, abundan las contradicciones y se ofrecen a los individuos diversos campos donde pueden desenvolverse, dotándoles de mayores oportunidades de donde sacar provecho. Es aquí donde se presentan contrastes de amor-odio a su familia, en esa continua búsqueda de independencia y libertad, donde se “logra” o cuyo resultado es, actuar como un “adulto”.

Es en esta etapa, por los variados campos a los que están expuestos a actuar y por las situaciones psicológicas por las que atraviesan (idealismo, espontaneidad, confianza, versus sus contrarios) donde más equivocaciones pueden cometer, donde más “errores” se presentan, pudiendo sentir: rechazo, frustración, tristeza, depresión, experimentando así malhumor, mutismo, susceptibilidad, timidez, etc., hasta que se les presenta otra oportunidad donde cambian su perspectiva. Pueden buscar soledad, pero al mismo tiempo necesitan el sentimiento de seguridad que en este período les brindan sus pares -y aunque aparenten que no- también sus padres (o figuras significativas). Por la presencia, a veces de una hiperfunción de las glándulas suprarrenales, que vierten en la sangre grandes cantidades de adrenalina, los jóvenes pueden volverse más agresivos, violentos, prepotentes, pero en general esto es momentáneo, ellos vuelven a regularse al entrar en contacto con sus pares, donde encuentran un referente de la “normalidad” y de estar en contacto con la “realidad”.

Los adolescentes sienten la necesidad de regular a la realidad su idealismo, de ahí su malestar, su repliegue así mismo y el aumento de fantasía, donde puede realizar sus anhelos.

Es una etapa en la que los sujetos, son más sugestionables, no tanto porque se adapten a la manera de ver las cosas de los demás, sino como un intento de encontrar en los otros la realización de sus ideales, impulsos, necesidades.

Su manera de discutir, se vuelve rígida, abstracta, extrema, defienden la verdad y la justicia, según lo que ellos consideran apropiado, de ahí su descontento con el mundo que les rodea, si no coinciden.

En la pubertad, además, se vive una crisis en la vida afectiva por el desarrollo de la psicosenualidad y el despertar de los sentidos, de ahí la necesidad de una adecuada orientación a nivel de la sexualidad, y sobre todo de una propicia educación sentimental, donde se infunda en el joven el sentido del verdadero amor, que no es solo atracción física o el deseo de poseer al otro o de someterse a sus deseos. Amor verdadero es como muy acertadamente lo describe Canova “aquel que piensa más en dar que en recibir, que no impone vínculos de posesión, que permite el libre y armonioso desarrollo de la persona amada y goza de su bien, que sin embargo no se agota en ella, sino que se extiende hasta abarcar a todos los hombres. El verdadero amor depende menos de las cualidades de la persona amada (bondad, belleza, inteligencia, etc.) que del poder afectivo del que ama. El amor verdadero es original, puede darse y multiplicarse, pero no puede pretenderse o imponerse”.

En la adolescencia (16-18 años en las chicas, 17-19 en los varones), los fenómenos de maduración psíquica predominan sobre los de la transformación corporal. En esta etapa ya las características físicas han tomado forma.

La adolescencia es la etapa de las elecciones, a través de las cuales los jóvenes van decidiendo que tipo de hombre o mujer desean ser (formando su personalidad, a través de la voluntad, el libre albedrío, su construcción), que como dijimos anteriormente, resultará más adecuada, si factores biológicos y ambientales armonizan.

Además es el camino donde descubren la comunidad, pasando por las “jorgas” los “clubes”, las llamadas amistades particulares, van pasando a las amistades verdaderas, van descubriendo que pueden abrirse y dar lo mejor de sí en beneficio de los demás, dándose un intercambio de mutua ayuda, comprendiendo que el bien de la comunidad es el suyo propio y viceversa.

## **2.2 Rol de los Adultos respecto a los adolescentes**

En esta etapa el desarrollo psicosexual, está en su esplendor, una adecuada orientación, logrará que éste se ligue adecuadamente al descubrimiento de la vida sentimental que también se presenta en esta etapa. “El modo en que se realizan la primeras tentativas de vida amorosa y los primeros pasos en el camino de las relaciones entre ambos sexos son muy importantes para el desenvolvimiento regular de la personalidad de un individuo” (Canova).

Estudios han demostrado que los jóvenes actuales, parecen muy diferentes a las generaciones pasadas, sin embargo son iguales, la diferencia está en las demandas sociales, se vive con más prisa, de manera, que al preguntar a un joven sobre sus aspiraciones, sus ideales, las respuestas obtenidas podrían considerarse “más superficiales”.

Es cierto también que este mundo acelerado, provoca la aparición temprana de la pubertad, pero retrasa la madurez, entendiendo por madurez o estado adulto al dominio de sí y del ambiente en que uno se mueve. Cabe recalcar que el ambiente actual es difícil de comprender, menos de dominar. Estamos en un mundo lleno de inseguridades (robos, secuestros, droga, alcohol, pornografía, tráfico de órganos, etc.), que provocan “miedo”, los jóvenes actuales están llenos de miedos (a ser diferentes, a cambiar de sexo, a volverse locos, etc.), lo que conduce a una constante inquietud, y ser inquieto no es ser superficial, la adolescencia no es diferente, la situación ambiental sí. En todos los tiempos los adolescentes se presentan idealistas, pensativos, amantes de la naturaleza, etc.

Deber de los adultos es guiar el desarrollo de los adolescentes a esa independencia, equilibrio de juicio y coherencia entre principios y conducta que constituyen la característica de la madurez. La discreción es un recurso conveniente para entablar un diálogo con el adulto, la educación indirecta a través del ambiente también lo es, sin embargo el intercambio directo de impresiones y de ideas le resulta muy grato, así se



explica a sí mismo, sus ideas e ideales, más que escuchar la voz de la “experiencia”. El educador deberá enseñar gradualmente la realidad concreta, pues en el plano verbal, no se afronta y supera las dificultades que existen en la vida.

Es deber también del adulto, brindarle un **ambiente informativo** de todas las posibilidades que existen en cuanto a profesiones, es en este período donde debe **elegir** que es lo que quiere hacer, lo que le hace sentir útil a la sociedad (otra forma de insertarse en la comunidad).

Es fundamentalmente en la familia donde se construye la personalidad de los hijos/as, se adquieren y desarrollan las actitudes, creencias, valores, estilos de vida y comportamientos que determinarán el modo en que los hijos/as se enfrentarán a la vida. Aún cuando el colegio y la sociedad también educan, la familia es determinante en la formación de los niños/as, porque la relación que se establece con los padres, basada en el cariño y el respeto, es un vínculo intensamente significativo y protector frente a futuras situaciones complejas, propias del desarrollo de los hijos.

“Las familias pueden ser *facilitadoras* u *obstaculizadoras* de significados de autonomía. Las familias contribuyen por lo tanto a la formación de significados funcionales o disfuncionales” (FERNANDEZ, A. Héctor).

El Dr. Fernández, aclara que las familias son facilitadoras de significados de autonomía cuando tienen una representación colectiva que predispone la interpretación de las separaciones en términos de individuación y no de ruptura.

Indica que existe Fracaso en el Sistema Familiar, si hay:

- ❖ Fallas en el sistema de poder (crisis económicas, debilidad para imponer las normas, desautorización).
- ❖ Fallas en el intercambio interno (desequilibrios afectivos, peleas en la fratría, desbalance de reciprocidades).

- ❖ Fallas en el intercambio externo (modalidades interactivas distónicas, desbalance de crecimiento).

### **Fallas en el sistema de poder:**

Cuando los adolescentes muestran extrema falta de respeto por su autoridad. La indiferencia adolescente a la autoridad parental ha sido identificada como un componente central de la paternidad inefectiva y disfuncional en las familias consultantes.

- **Frustración parental:** “No puedo soportar esto más”.

- **Abdicación parental.** “Me rindo”.

Muestran desinterés en seguir ejerciendo su rol parental. Termina con el hijo fuera de la casa.

- **Aseveración adolescente:** “No puedes decirme que hacer”.

Muchos adolescentes no desean o no pueden negociar la autonomía con sus padres. Padres que se rindieron frente al monitoreo de los hijos y que se acostumbraron a tener demasiada independencia. Rechazo adolescente de la autoridad parental y jerarquía. “Somos todos iguales”. (tomado de GUY Diamond, HOWARD Liddel en Family Process (Vol 38, Nº1,1999).

- **Desesperanza parental:** “No hay nada que yo pueda hacer”.

Muchos padres expresan sentirse inadecuados e inefectivos en manejar a sus hijos. Muchas veces su desesperanza se expresa como enojo.

- **Miedo parental de establecer expectativas:** “No quiero problemas”.

Muchos padres temen realizar las demandas que promueven el desarrollo adolescente, no quieren dolor ni pelea.

### Fallas en el Intercambio Interno:

- Fracaso en la negociación de la autonomía del adolescente con sus padres como figuras de apego-cuidado que llenan de hostilidad, resistencia el comportamiento y desapego posterior.
- Fallas en el intercambio afectivo en la fraternía.

### Fallas en el Intercambio Externo:

Los adolescentes que reportan mayores niveles de ansiedad *perciben* a sus padres como más socialmente aislados, preocupados por la opinión de otros, o tímidos y menos socialmente activos que los adolescentes que reportan menores niveles de ansiedad social. (tomado de Caster, J. y otros, Journal of Anxiety Disorders Vol. 13, 1999)



Así mismo la Dra. Bagladi señala la existencia de factores en las familias, tanto de protección como de riesgo, en la formación de sus hijos.

Los principales factores que inciden en la capacidad de la familia para proteger a sus hijos de potenciales riesgos sociales, estarían determinados por la calidad de las relaciones interpersonales que se dan al interior del grupo familia.

- Han sido señalados como factores protectores:
  - Padres bien diferenciados en su rol.
  - Separación clara de límites generacionales: no hacen de los hijos e hijas ni intermediarios ni aliados.
  - Coalición parental firme: ambos padres comparten el poder y están de acuerdo en las decisiones.
  - Comunicación abierta y clara, incentivando al diálogo.
  - Control flexible (negociación).
  - Conceden margen prudente de libertad.
  - Respeto a la autonomía e individualidad de cada uno de los miembros.
  - Afecto y calidez no posesivo.
  - Humor
  - Familia abierta y cálida a recibir amistades de sus hijos e hijas.
  - Actitud de confianza.
  - Formación de valores.
  - Supervisión de cerca de los hijos e hijas.
  - Tener una postura clara y estar bien informados.
  - Normas y límites claros respecto de conductas aceptadas.
  - Padres que comparten gustos, diversiones y tiempo con hijos e hijas.

Como factores de riesgo señala:

- Inestabilidad del grupo familiar; relaciones conflictivas.
- Falta de afecto lo que genera sentimiento de soledad en cada uno de sus miembros.
- Dificultad de comunicación entre padres e hijos.
- Estilos parentales extremos: muy autoritarios o muy permisivos.

- Desintegración familiar, **ausencia** de uno o ambos padres.
- Dificultad para resolver conflictos familiares.
- Dificultad para mantener los límites
- Presencia de alcoholismo, drogadicción o alteración psíquica en los padres.
- Dificultad de expresión de afectos.
- Dificultad para establecer vínculos afectivos sanos.
- Alteración de las relaciones interpersonales.

Dado que el programa, tiene como fin ser aplicado en los adolescentes, que estudian dentro de una Institución educativa, tomaremos en cuenta los señalamientos que la Dra. Bagladi, hace en referencia a que también el colegio es una institución primaria de socialización que va más allá del ámbito puramente académico, permite el desarrollo de competencias sociales, el ajuste y equilibrio psicosocial y es un medio privilegiado para transmitir comportamientos saludables y consecuentemente para prevenir problemas.

Las fortalezas que encuentra en el medio educativo son las siguientes:

- Los niños y jóvenes asisten al colegio en la edad en que se es más susceptible de adquirir valores, actitudes y hábitos adecuados a su desarrollo personal y social.
- La información puede entregarse estructurada y fundamentada sobre los contenidos temáticos de los programas.
- El colegio puede lograr la detección precoz de los jóvenes con problema, dado su conocimiento y contacto permanente con alumnos y alumnas.
- Es un sistema que mantiene comunicación permanente con los alumnos y sus familias, ya sea en forma individual o grupal.

- Se basa en una educación que se centra en el respeto, la tolerancia y la solidaridad de todos los integrantes de la comunidad escolar.
- Orienta a los alumnos en el uso productivo del tiempo libre.
- Cuenta con las instancias para valorar las capacidades del alumno y estimular su desarrollo.
- Puede incluir en su proyecto educativo posiciones claras de apoyo ante problemas que afectan a los niños y jóvenes.

***“El largo período de la adolescencia  
consiste en ponerle límites a lo  
indefinido, consiste en dejar  
de ser inmortal”***

*Fernández Álvarez, H.*



## CAPITULO 3

### AUTOESTIMA



"La autoestima procede de uno mismo, no de las adquisiciones y la aceptación. Adopta la decisión personal de enamorarte de la persona más hermosa, incitante y digna... ¡TU! **Wayne W. Dyer**

---

*"Sólo podemos respetar a los demás cuando uno se respeta a sí mismo. Sólo podemos dar, cuando nos damos a nosotros mismos. Sólo podemos amar, cuando nos amamos a nosotros mismos"*  
**Abraham Maslow.**

Durante los últimos años, se han realizado diversos estudios sobre la autoestima, es por esto que encontramos una infinidad de conceptos sobre ella; uno de éstos dice que la **"autoestima o autoapreciación"** es la opinión emocional profunda que los individuos tienen de sí mismos y que sobrepasa en sus causas la racionalización y la lógica de dicho individuo"<sup>13</sup>.

Suele confundirse con el término ego, que hace referencia en realidad, a la actitud ostensible que demuestra un individuo acerca de sí mismo ante los demás y no la verdadera actitud u opinión emocional que éste tiene de sí. De este vocablo, posiblemente, deriva aquella percepción equívoca, que inquieta a muchas personas, que refieren que al "trabajar autoestima", lo que se logra es que el individuo se vuelva "egocéntrico" o egoísta.

El egoísmo o esnobismo, son sentimientos falsos de inseguridad y baja autoestima. Tener una autoestima alta es apreciar su individualidad de manera que pueda responder a los demás de una manera positiva y productiva.

---

<sup>13</sup> (<http://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima>)

Otros conceptos utilizados para referirse a la autoestima son:

“Fuerza interna que impulsa a la persona a desarrollarse, a poner en práctica sus capacidades de manera que se vaya orientando hacia un equilibrio personal”. Sin embargo, como la autoaceptación y la autoestima no son innatas, es importante que aprendamos a querernos a nosotros mismos; es decir que la autoestima es susceptible de desarrollarse, aumentar o disminuir su nivel”.

“Es la forma en que las personas se sienten con respecto a sí mismas y como se valoran. La autoestima se basa en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que tenemos a lo largo de nuestra vida”.

“Acciones que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respecto a si mismo, expresa una actitud de aprobación y desaprobación e indica en que medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito”. (Coopersmith, Stanly)

“Apreciación de la propia valía e importancia y la toma de responsabilidad sobre sí mismo y sobre las relaciones consigo mismo y con los demás”. (Voli, F.)

“Suma de confianza y respeto que debemos sentir por nosotros mismos y refleja el juicio de valor que cada uno hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta nuestra existencia”. (Gil, Ramón).

La autoestima “tiene que ver con la aceptación de sí mismo/a, con quererse y aceptarse con sus cualidades, defectos y limitaciones, con hacerse respetar, con la seguridad y confianza en sí mismo/a para salir adelante en la vida y afrontar retos”.

Jorge Handabaka en su libro “Autoestima y Poder personal”, dice: “la Autoestima es decisiva, su importancia trasciende todos los ámbitos humanos. Es el eje de nuestra personalidad, nos brinda autonomía para pensar y actuar, nos hace responsables por tanto personas dignas de comprometernos, nos da la audacia para crear, para expresarnos, para comunicar lo que somos, pensamos y queremos, nos da la clave para ser asertivos y resilientes, es decir nos da las bases para hacer frente a las



dificultades, problemas y sufrimientos y salir fortalecidos. Es también la plataforma desde donde podemos diseñar grandes sueños, grandes metas y proyectarnos optimistamente al futuro; nos da la confianza para vivir, evita que nos dañemos y dañemos a los demás. Nos hace merecedores de una vida de calidad, digna, significativa, feliz.”

Nathaniel Branden dice que la Autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus demandas y exigencias; más exactamente consiste en:

1. Confianza en nuestra capacidad de pensar y afrontar los desafíos de la vida.
2. Confianza en nuestro derecho a ser felices,
3. Es el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar los frutos de nuestro esfuerzo.

Un concepto que calza muy bien dentro del Modelo Integrativo es el dado por Renny Yagosesky, autor de "Autoestima en palabras sencillas", quien considera que la Autoestima “es una función del organismo y un recurso integral y complejo de autoprotección y desarrollo personal. Este es un constructo que trasciende la idea básica de autovaloración, y aunque la incluye, va más allá e incorpora aspectos biopsicosociales, pues las debilidades de autoestima afectan la salud, las relaciones y la productividad, mientras que su robustecimiento potencia en la persona global, es decir, su salud, su adaptabilidad social y sus capacidades productivas.”

Podríamos decir entonces que la autoestima, es una construcción integral (necesita de procesos biológicos, cognitivos, emocionales, volitivos), sobre el propio valor, que surge y se pone en evidencia en el intercambio con el otro (aspecto social).

Como se mencionaba anteriormente, la autoestima se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo. Es importante, recalcar que durante los

primeros años de vida, el proceso de “mielinización” cerebral, está en transcurso, lo que según muchos teóricos pondría al individuo, en una situación de mayor “inconsciencia”, causa por la que se hace preponderante un adecuado manejo del ambiente (incluyendo sobre todo a los adultos), en el “trato” de los infantes.

La autoestima se diferencia del “autoconcepto”, palabra que muchas veces, es utilizada como sinónimo. Sin embargo ésta se refiere a la descripción de sí mismo. La autoestima es en cambio la “evaluación de la información contenida en el autoconcepto”<sup>14</sup> y procede de los sentimientos que tiene la persona acerca de todo lo que es. Por lo tanto, la autoestima está basada en la combinación de la información objetiva sobre uno mismo y la evaluación subjetiva de dicha información.

La autoestima es la parte más efectiva del autoconcepto, es el punto de partida para el desarrollo positivo de las relaciones humanas, del aprendizaje, de la creatividad y de la responsabilidad personal.

El autoconcepto se desarrollará positiva o negativamente según haya sido reforzado o pueda ser reforzado en lo posterior.

El autoconcepto positivo favorece el desarrollo de las capacidades potenciales de cada persona y motiva a la autorrealización.

El origen del autoconcepto se sitúa en los primeros años de la vida de una persona, y va evolucionando, produciéndose cambios tanto cualitativos como cuantitativos.

Podemos decir entonces que la autoestima es parte importante del autoconcepto, pues ésta aporta en la descripción que hacemos de nosotros mismos.

Otros aspectos que componen parte del Autoconcepto, a más del Autoestima son:

---

<sup>14</sup> POPE, W. Alice, MCHALE, Susan, CRAIGHEAD, W. Edward “Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y adolescentes”. 1996.

### **- Conocimiento de sí mismo:**

Tiene que ver con la posibilidad de describirse de la manera más real y objetiva posible, en aspectos esenciales: gustos, preferencias, habilidades, fortalezas, debilidades, prejuicios, valores.

Se relaciona directamente con tener noción de la forma de ser y de reaccionar (autoconciencia). Es un sentimiento interior que permite reconocerse, conocer la propia vida y ante todo, el propio sentido de la vida.

### **- Autocontrol**

Es manejar los propios sentimientos, manteniendo una postura serena y tranquila que permita confrontar los sentimientos de una forma adecuada, facilita recuperarse rápidamente de sentimientos negativos.

### **- Autonomía**

Tiene que ver con la capacidad para tomar decisiones en forma independiente, resolver los propios problemas en lugar de buscar a otros para que lo hagan y saber manejar la presión que ejerce el medio cuando toma una decisión o adopta una postura diferente a la de otros.

Concluimos entonces diciendo que la autoestima “es el resultado de la discrepancia entre la percepción de uno mismo (la visión objetiva) y el ideal de uno mismo (aquello que la persona valora, lo que le gustaría ser)”<sup>15</sup>.

La consecución o mantenimiento de una buena autoestima es una tarea mayor de cualquier psicoterapia, pues suele ser un síntoma recurrente de los variados problemas conductuales humanos, la presencia de actitudes hipercríticas no-racionales hacia sí mismo.

---

<sup>15</sup> POPE, W. Alice, MCHALE, Susan, CRAIGHEAD, W. Edward “Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y adolescentes”. 1996.

### 3.1 FORMACION DE LA AUTOESTIMA

La autoestima se logra a lo largo de la vida: desde nuestra niñez y durante nuestra adolescencia, como un proceso muy largo. Las fuentes de la autoestima inicialmente son externas: nuestros padres, nuestra familia y el entorno. Luego vamos desarrollando la capacidad de tener una autoestima interna propia la cual es reforzada tanto por las personas a nuestro alrededor como por las experiencias que vivimos cada día.

“La seguridad en uno mismo no es una cualidad innata, es una consecuencia del nivel de autoestima conseguido.”<sup>16</sup>

Los padres pueden ayudar a sus hijos a tener más seguridad y confianza en ellos mismos.

La seguridad en uno mismo es fruto del convencimiento de que se tiene capacidad suficiente para manejar algunas situaciones con éxito y que se puede ofrecer algo valioso a los demás.

La autoestima se construye a partir de las propias comparaciones con los demás y de acuerdo con las reacciones de los demás hacia él.

José María Lahoz García indica que la imagen de sí mismo, que empieza a construirse durante la infancia, y el grado de complacencia que le produce esta imagen son dos realidades que se irán modificando a lo largo de toda la vida en función de las nuevas experiencias, de la propia conciencia y de las nuevas reacciones que tengan los demás.

Dice además que las reacciones de las personas que son más importantes para el niño desde un punto de vista afectivo (padres, familiares, profesores o amigos), son las que producen más impacto en su autoestima. Estas personas actúan como espejos en los cuales el niño ve reflejada la imagen de sí mismo y, a través de ellas, se va conociendo y va percibiendo el grado de aceptación y aprecio que producen sus actuaciones y su propia persona. Es como si la imagen que ve reflejada apareciera distorsionada por los

---

<sup>16</sup> <http://www.solohijos.com/html/articulo.php?idart=1>

sentimientos y expectativas de la persona-espejo. Si los sentimientos son positivos, el niño recibirá un reflejo que le gustará, con el que se sentirá bien y que ayudará a aumentar su autoestima. Si los sentimientos son negativos, el reflejo que verá será feo, sin valor y no merecedor de cariño. Ese reflejo le causará dolor, rabia y provocará el rechazo a su propia persona y el descenso de su autoestima.

**Por eso, son las personas afectivamente más cercanas al niño, las que más pueden influir y potenciar el crecimiento de la autoestima.**

Es muy importante tener en cuenta que la percepción que tienen los niños de las reacciones de sus padres no se alimenta exclusivamente de las palabras que dicen. Ni mucho menos. Los niños se dan cuenta de todo y valoran las actitudes que acompañan a las palabras, la atención sincera, la honestidad de los sentimientos y la verdad que esconden. La exageración, por ejemplo, le hace sospechar que le están engañando, que más que un espejo es una película, y ello le hace desconfiar de los sentimientos.

Las experiencias vividas durante la infancia juegan un papel predominante en el establecimiento de nuestra autoestima, y la calidad de estas experiencias influye directamente sobre nuestro nivel de autoestima.

“Durante los primeros años de vida, nuestros éxitos y tropiezos, y como fuimos tratados en cada ocasión como resultado de ellos por los miembros de nuestra familia inmediata, nuestros maestros, nuestros amigos, etc. contribuyeron a la creación de esa imagen de nosotros mismos que llevamos dentro, y en consecuencia, a establecer nuestro nivel de autoestima”.<sup>17</sup>

“La autoestima se desarrolla a través del esfuerzo, del trabajo bien hecho, del autodominio, de la paciencia, de la fortaleza y del espíritu de servicio.

Frecuentemente la preocupación por la autoestima —tal vez por el deseo de aumentar la competitividad de las personas— se ha convertido en algo “obsesivo”: “Hay que

---

<sup>17</sup> IZQUIERDO, Maricruz. Maestría de Psicoterapia Integrativa.

destacar, hay que triunfar en la vida a costa de lo que sea, hay que ser triunfadores"... Esta tendencia está llevando a desarrollar en muchos aspectos procedimientos inadecuados y artificiales que tienden a fracasar. Entre ellos están el alabar a los hijos por sistema, con independencia de su comportamiento, el no culpabilizarles de nada para que no sientan vergüenza, el no criticar lo que hacen o dicen para que no se enfaden, el rebajar los ideales para que no sufran desengaños y el evitar la exigencia al máximo.

El problema que esto genera aflora cuando esta persona se incorpora a la vida social y profesional, se sienten defraudados ya que no reciben las "alabanzas" -falsas alabanzas- a las que estén acostumbrados. Este impacto con la realidad de la vida les lleva a la soledad y a que estén excesivamente pendientes de sí mismos desentendiéndose de los demás. Estos procedimientos dificultan el desarrollo y la incorporación a la sociedad de una manera positiva.

La autoestima, al igual que la felicidad, no se puede buscar directamente, y menos todavía, por la vía del "engolamiento". La autoestima ajustada es consecuencia de **ponerse metas** y de **tratar de conseguirlas** con ilusión, de realizar con cariño los pequeños deberes de cada día, de ser servicial con los demás, de ser buen compañero, buen hermano, buen amigo. Se trata de luchar cada día contra nuestros defectos.

**La mejor autoestima es la merecida**, la que se basa en logros reales que cada uno consigue con esfuerzo. Si los padres enseñan a sus hijos, desde la infancia, a esforzarse por ser mejores cada día y por lograr la excelencia en los estudios, en la vida familiar y en la amistad; la autoestima vendrá sola. Cuando un niño o un adolescente obtiene con esfuerzo personal el resultado que buscaba, se encuentra feliz. Esto es justamente lo contrario de lo que sucede con los hijos sobreprotegidos.

Se puede concluir que la autoestima se desarrolla a través del esfuerzo, del trabajo bien hecho, del autodomínio, de la paciencia, de la fortaleza y del espíritu de servicio".<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> <http://www.ecojoven.com/seis/10/autoestima.html>

Dentro del Modelo Integrativo reconocemos al “hombre”, como un ser biopsicosocial, una adecuada autoestima requiere de un buen funcionamiento biológico, que le permita acceder y vivir en un contexto, aplicando su mundo psicológico, individual, único, irrepetible, construido a su modo (con influencia del entorno y su bagaje biológico), dotando a su experiencia con sus propios significados.

En el siguiente capítulo, profundizaremos más sobre este tema, poniendo énfasis sobre todo en la gran influencia que tiene en la actualidad el desarrollo tecnológico, los medios de comunicación, la informática, etc., que operan en cada individuo de manera particular y que provocan en términos generales, comportamientos característicos, en la presente generación.

### **3.2 DIFERENCIAS ENTRE PERSONAS CON ADECUADA E INADECUADA AUTOESTIMA**

Son variadas las características de una persona con autoestima adecuada; igualmente sucede con aquellas que poseen baja autoestima. Algunas de ellas son:

#### **Características de una persona con autoestima adecuada:**

- Asume responsabilidades
- Se siente orgulloso de sus éxitos.
- Afronta nuevas metas con optimismo
- Se cambia a sí misma positivamente
- Se quiere y se respeta a sí misma
- Rechaza las actitudes negativas

- Expresa sinceridad en toda demostración de afecto
- Se ama a sí misma tal como es.
- No es envidiosa.
- Actuará con independencia
- Asumirá responsabilidades
- Aceptará las frustraciones
- Estará siempre dispuesta a la acción.
- Afrontará nuevos retos.
- Se sentirá capaz de influir en otros.
- Mostrará amplitud de emociones y sentimientos.
- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesta a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposición colectiva, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.



- Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto 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.
- Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, holgazanear, 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 medrar o divertirse a costa de los demás.

Fuertes, dice una persona con buena autoestima tiene la capacidad de:

- Creer en determinados valores
- Tener las riendas de su vida
- Vivir el presente

- Resolver los problemas
- Percibirse como iguales a los otros
- Valorarse a sí misma
- Ser colaborador no servil
- Poseer auto conocimiento/ auto revelación
- Disfrutar de diversas actividades
- Respetar a los demás, a las normas y a la sociedad en general

**Características de una persona con baja autoestima:**

- Desprecia sus dones
- Se deja influir por los demás
- No es amable consigo misma
- Se siente impotente
- Actúa a la defensiva
- Culpa a los demás por sus faltas y debilidades
- Evitará situaciones que le provoquen ansiedad.
- Despreciará sus dotes naturales.

- No tendrá una idea clara de sus posibilidades.
- Sentirá que los demás no le valoran
- Echará la culpa de todo lo que le ocurre a los demás.
- Se dejará influir por los demás fácilmente.
- Se pondrá a la defensiva y se frustrará fácilmente.
- Tendrá estrechez y rigidez de emociones y sentimientos.

Las personas con baja autoestima muestran a menudo una actitud ficticia o bien pueden retraerse por miedo a relacionarse con los demás y la rechacen. No encuentra en ella, aspectos e sí misma de los que sentirse orgullosa.

Las personas con autoestima baja, no es tan sencillo reconocerlas, pues la baja autoestima puede usar diferentes máscaras. Veamos algunas de las más comunes.

**El Impostor:** Aunque se muestra feliz y exitoso, en realidad le aterra el fracaso, y vive con el constante miedo de "ser descubierto". Necesita triunfos externos constantes para tratar de mantener la máscara de alta autoestima, lo cual le podría conducir a problemas con el perfeccionismo, competencia, o sobre exigencia.

**El Rebelde:** Actúa como si las opiniones o buenas intenciones de otros, especialmente las personas importantes o poderosas, no importaran. Vive con una rabia constante por no sentirse "suficientemente bueno". Continuamente necesita probar que los juicios y críticas de otros no le duelen, lo cual podría crear problemas al culpar a otros excesivamente por sus tropiezos, romper las reglas y/o leyes, o desafiar y pelear con las figuras de autoridad.

**El Perdedor:** Se muestra desvalido e incapaz de valerse por sí mismo, y espera que alguien venga a rescatarlo. Usa la auto-compasión o la indiferencia como una barrera contra el miedo a asumir la responsabilidad de sus actos. Siempre anda en busca de la guía de otros, lo cual podría llevar a una falta de asertividad, falta de logros propios, y una excesiva dependencia de los demás en sus relaciones.

### **3.3 IMPORTANCIA DE TRABAJAR EN AUTOESTIMA**

La mayoría de profesionales, consideran que la autoestima positiva es el factor central de una adecuada adaptación socioemocional.

A lo largo de la historia psicólogos y sociólogos como William James, George Herbert Mead y Charles Cooles, señalaron la importancia de la autoestima, así mismo Adler, Sullivan, Horney, Roges y Fromm.

*“Nuestro rendimiento nunca será mayor que la imagen que tenemos de nosotros mismos”*

Frase citada por el Dr. Lair Ribeiro, demuestra la importancia que tiene en nuestro actuar, lo que pensamos y sentimos con respecto a nosotros mismos.

Psicólogos investigadores han concluido que la autoestima positiva está relacionada con un proceder más satisfactorio y estable; parece además estar asociada al éxito académico y está comprobado que si es bien manejada en la niñez, el niño podrá hacer frente adecuadamente a problemas futuros.

Sentirse bien con uno mismo facilita: enriquecer la vida y aceptar los retos.

La autoestima parece igualmente estar relacionada con la salud psicológica, en muchos de los trastornos infantiles, que se describen en los manuales psiquiátricos, encontramos como uno de los signos descritos, “baja autoestima”.

Un adecuado nivel de autoestima es la base de la salud mental y física del organismo.

### 3.4 PROBLEMAS PSICOLOGICOS RELACIONADOS CON LA BAJA AUTOESTIMA

Algunos de los problemas psicológicos relacionados con la baja autoestima como se detalla en algunas investigaciones, son:

Depresión, angustia, miedo a la intimidad, miedo al éxito, abuso de alcohol, drogadicción, bajo rendimiento escolar, inmadurez emocional, suicidio, etc.

Las actitudes o posturas habituales que indican Autoestima deficiente se observa en aquellas personas que se desestiman, suelen manifestarse en los siguientes síntomas:

- Autocrítica rigorista y desmesurada, que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.
- Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada, herida; echa la culpa de sus fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos pertinaces contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo innecesario de complacer, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la benevolencia o buena opinión del peticionario.
- Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora por hacer "perfectamente" todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de "poca monta", propia del supercrítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- Tendencias depresivas, un negativismo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> [http://wiki.gleducar.org.ar/wiki/La\\_Autoestima](http://wiki.gleducar.org.ar/wiki/La_Autoestima)

Constantemente nuestra autoestima se ve afectada por las experiencias y exigencias que recibimos del mundo exterior. La sociedad exige que nos uniformicemos y que sigamos pautas de comportamiento, de elecciones, iguales que las de la mayoría. Y si no cumplimos los requisitos exigidos, nuestra autoestima, aunque positiva, puede verse abalada. Por esta razón, la construcción de una autoestima positiva debe ser sólida.

Una baja autoestima puede desarrollar en los niños sentimientos como la angustia, el dolor, la indecisión, el desánimo, la pereza, la vergüenza, y otros malestares. En razón de eso, el mantenimiento de una autoestima positiva es una tarea fundamental a lo largo del crecimiento de los niños.

Dentro de cada uno de nosotros existen sentimientos ocultos que muchas veces no los percibimos. Los malos sentimientos, como el dolor, la tristeza, el rencor, y otros, si no son remediados, acaban por convertirse y ganar formas distintas. Estos sentimientos pueden llevar a una persona no solo a sufrir depresiones continuas, como también a tener complejo de culpabilidad, cambios repentinos del humor, crisis de ansiedad, de pánico, reacciones inexplicables, indecisiones, excesiva envidia, miedos, hipersensibilidad, pesimismo, impotencia, y otros malestares. Falta de interés y valor propio: Una baja autoestima también puede llevar a una persona a sentirse desvalorada y, en razón de eso, a estar siempre comparándose con los demás, subrayando las virtudes y las capacidades de los demás. Los ven como seres superiores a ella. Siente que jamás llegará a rendir como ellos. Esta postura le puede llevar a no tener objetivos, a no ver sentido en nada, y a convencerse de que es incapaz de lograr cualquier lo que se proponga. Lo que le pasa es que no consigue comprender que todos somos distintos y únicos, y que nadie es perfecto. Que todos nos equivocamos y volvemos a empezar.

### **3.5 MEJORAMIENTO DE LA AUTOESTIMA**

La autoestima siempre se puede mejorar, cualquiera sea su nivel. Sin embargo, no es un aspecto “tan fácil” de trabajar.

En variados artículos encontramos a modo de receta, las cosas que tenemos que hacer para mejorarla; sin emitir un juicio a favor o en contra, puesto que lo que refieren tiene que ver sin duda con el mejoramiento de la autoestima, es necesario tomar en cuenta las características de cada persona, el período evolutivo por el que atraviesa, el estado de "salud mental" que posee, etc., además, hace falta decisión, voluntad y en la mayoría de casos una tercera persona preparada, que ayude a desarrollarla. Esta persona "preparada", debe ser un terapeuta, que además se convierte en la primera persona, con la que el paciente o cliente, puede ensayar sus nuevos aprendizajes.

Algunos de los aspectos que señalan estos estudios son lo siguientes:

- Se puede mejorar la autoestima:
  - Aceptándose con sus cualidades y defectos.
  - Evitando compararse con otros y reconociendo el valor de su individualidad.
  - Confiando en su capacidad.
  - Estableciendo metas realistas y cumpliéndolas.
  - Confiando en uno mismo: pensando, analizando y decidiendo lo que creemos correcto.
  - Auto elogiándose por sus éxitos.
  - Apartando tiempo para "estar con uno mismo".
  - Buscando la forma de mejorar siempre.

- Ayudando a otros a aumentar su autoestima.
- Aceptando que todos somos importantes.

Conociendo y rechazando los falsos conceptos que se emiten sobre la autoestima adecuada, en relación a que:

- Las otras personas se sienten incómodas.
- Genera egoísmo.
- Se observa en personas vanidosas.
- Crea falsas expectativas.
- Sólo es posible lograrlo si la persona es bella físicamente.

Una elevada autoestima favorece el aceptar a otros y ser aceptados, tener una idea real de nuestros valores y actuar de acuerdo a nuestras posibilidades y esto es más dependiente de nuestra fuerza interna y capacidad espiritual, que del atractivo de nuestro físico.

Haga lo posible por ser su mejor amigo. Esto significa darse a sí mismo/a:

1. **Aceptación**: Identifique y acepte sus cualidades y defectos.
2. **Ayuda**: Planee objetivos realistas.
3. **Tiempo**: Saque tiempo regularmente para estar solo/a con sus pensamientos y sentimientos. Aprenda a disfrutar de su propia compañía.
4. **Credibilidad**: Preste atención a sus pensamientos y sentimientos. Haga aquello que le hace sentir feliz y satisfecho/a.
5. **Animos**: Tome una actitud "puedo hacerlo".
6. **Respeto**: No trate de ser alguien más. Esté orgulloso de ser quien es.
7. **Aprecio**: Prémiese por sus logros, los pequeños y los grandes. Recuerde que sus experiencias son únicamente suyas. ¡Disfrútelas!



8. **Amor:** Aprenda a querer a la persona tan única que es Ud. Acepte sus éxitos y fallos.<sup>20</sup>

### **Piense positivamente sobre Ud. Mismo/a:**

- Tenga aprecio a su individualidad
- Ayúdese a desarrollar su talento y sus habilidades
- Dese ánimos cada vez que los necesite
- Crea en su propios juicios
- Quiérase a sí mismo

Sin desconocer el mérito que tienen las afirmaciones positivas, en el desarrollo de muchas áreas de crecimiento personal, ni descartar su utilidad dentro del campo terapéutico, en una gran variedad de casos se tornan repetitivas, cansinas, tediosas y terminan siendo ociosas e inservibles, como podemos observar en el siguiente ejemplo:

### **Afirmaciones Positivas**

“Una afirmación es un pensamiento positivo que escoges conscientemente para introducirlo en tu conciencia y así producir los resultados deseados. En otras palabras, lo que haces es darle a tu mente la idea de un propósito. Tu mente producirá cualquier cosa que quieras si le das la oportunidad. A través de la repetición, tú puedes alimentar tu mente con pensamientos positivos y conseguir la meta deseada. La mente humana suele utilizarse equivocadamente cuando no se emplea de manera consciente y con un objetivo claro. Los objetivos y las afirmaciones pueden capacitarte fácilmente para utilizar tu mente a fin de crear en todo momento una realidad hermosa para ti mismo y para los que te rodean. El principio de las afirmaciones consiste en elegir los propios pensamientos y utilizarlos repetidamente el número de veces que sea necesario para

---

<sup>20</sup> <http://usuarios.lycos.es/puntodevista/Pr/tema22/tema22.html>

que su fuerza creativa produzca resultados en el mundo real. Las afirmaciones son cambios de actitud, son datos positivos introducidos en el "ordenador" interior. Son Metas del pensamiento. Son declaraciones fuertes y positivas que atraen prosperidad, curación, fortaleza. Es importante encontrar las afirmaciones que te convienen y que necesitas, solo has de buscar dentro de ti mismo. Una manera eficaz de practicarlas, es en primer lugar eligiendo la afirmación que mas te convenga para tu estado actual. Cada día se escribe en un cuaderno para tal fin, 20 veces tu afirmación por la mañana y 20 por la noche. Todos los días durante un mes a ser posible. Y a su lado escribir el pensamiento que desaloja. Es decir el pensamiento de rechazo o resistencia contrario que puede aparecer en la mente. Por ejemplo, si tu afirmación es:

- 1- "Yo, mi nombre, ahora tengo lo que necesito"..... (no creo que funcione)
- 2- "Yo, mi nombre, ahora, tengo lo que necesito".....(y lo que necesito es mucho)
- 3- "Yo, mi nombre, ahora, tengo lo que necesito" .....(me siento estúpido)

Es necesario que busques tu propia afirmación, conveniente a tu vida y tu momento actual.

- Yo, (tu nombre), ahora.....

Me amo a mi mismo pase lo que pase. Merezco relaciones divertidas, fáciles y que me apoyen. Reafirmo todo mi poder personal. Tengo todo lo que necesito para conseguir todo lo que quiero. Soy una buena persona sienta lo que sienta. Merezco ser feliz. Me acepto tal y como soy. Soy inocente. Me perdono a mi mismo. **Tengo buen natural.** Merezco tenerlo todo. Me quiero en presencia de los demás. Soy la persona que siempre quise ser. Me siento seguro compartiendo mis sentimientos. Estoy dispuesto a tener éxito aunque suponga agrandar a mis padres. Tengo poder para triunfar. Confío en mi mismo, confío en mi intuición. Soy una buena persona, merezco una buena vida. Confío en el proceso de la vida. Estoy a salvo. Me acepto tal y como soy. Me amo y me apruebo. Permito que mis pensamientos sean libres. Estoy en paz. Me libero de mis programas del pasado. Soy digno y valioso. Me atrevo a ver mi propio valor. Fluyo suavemente con la vida y en cada experiencia. Soy capaz de pedir lo que quiero fácilmente y con amor. Tengo derecho a que mis necesidades sean satisfechas. Estoy a salvo, me relajo y dejo que la vida fluya jubilosamente. Fluyo fácilmente con el cambio. Me expreso como soy fácilmente. Soy fuerte y

capaz. Estoy en paz con todos los aspectos de mi vida. Soy libre. Me siento seguro recibiendo. Tengo pensamientos claros. Estoy lleno de energía y entusiasmo por la vida. Siento tolerancia, compasión y amor por todos, también por mí. Me amo y me apruebo. Soy perfecto. Estoy en paz. Escojo hacer de mi vida algo sencillo, fácil y gozoso. Soy feliz en la intimidad. Estoy en paz con todas mis emociones, me amo y me apruebo. No necesito sufrir para conseguir la felicidad. Creo la paz en mi mente, mi cuerpo y mi mundo. Confío en el proceso de la vida. Decido vivir en el presente siempre jubiloso. Estoy seguro de mi capacidad de expresión. Me acepto tal y como soy. Me amo a mí mismo. Merezco ser amado. Me libero del pasado. Soy inocente. Tengo buen natural. Confío en mí. Confío en el proceso de la vida. Estoy rodeado de amor y lleno de paz. Soy la alegría de vivir que se expresa y recibe. Vivo con facilidad y alegría. Soy libre de ser yo mismo. Estoy seguro al ser yo. Disfruto con mi sexualidad. Siento mi fortaleza interna. Siento mi armonía interna. Me perdono completamente. Me comunico fácil y alegremente. Perdono con facilidad. Me siento amado y protegido. Soy bondadoso y tierno conmigo. Estoy lleno de energía y entusiasmo por la

vida. Merezco lo mejor para mi vida. Soy bello y todos me aman. Disfruto totalmente de todo lo que hago. Abro mi corazón y acepto a los demás como son. Expreso mi belleza y amor en todo lo que hago. Me rindo al amor. Me respeto a mí mismo todo el tiempo. Soy fuerte y capaz de manejar toda situación. Merezco que se me den las cosas que necesito. Asumo el cuidado de mí mismo todo el tiempo. Merezco felicidad y gozo. Yo soy poderoso e influyente en mi mundo. Me siento feliz conmigo mismo. Soy suficiente y lo que hago es suficiente. Me doy permiso para disfrutar totalmente de todo lo que hago. Comparto mi afecto y mi gozo. Acepto el placer como parte de mi ser. Disfruto de ser libre y abierto a la bondad que me rodea. Reclamo mi poder ahora. Abro mi corazón y me regocijo en lo que soy. Abro mi corazón y acepto a los demás como son. Acepto el amor de todos los que lo ofrezcan. Dejo que el amor llegue a mi vida y me llene de felicidad y alegría. Soy uno con la fuerza universal que hay dentro de mí. Expreso mi propia belleza y amor en todo lo que hago. Escucho mis sentimientos y los expreso en forma apropiada. Me perdono por mis limitaciones. Abro mi imaginación para crear el mejor de los mundos para mí mismo.

Me hallo en paz sabiendo que estoy protegido y guiado en todo momento. Estoy en manos de Dios. Siento fortaleza y coraje interno. Confío en mi guía interior. Mi corazón está repleto de fuerza y confianza. Tengo una saludable actitud ante los problemas de los otros. Irradio paz, calma y optimismo. Aprendo a escuchar y a confiar en mi voz interior. Soy decidido en mente y acción. Encuentro mi propio ritmo. Confío en el éxito final. Tengo fe en el correcto desarrollo de mi destino. Poseo energía y vitalidad para mis tareas de vida. Me siento despierto y fresco. Pongo mis talentos al servicio de un todo mayor. Puedo sentir como la vida es más y más intensa y hermosa. Merezco lo mejor de la vida. Revitalizo mi cuerpo y mi espíritu. Reconozco las necesidades de mi cuerpo. Tengo calma interior. Aprendo algo nuevo con cada experiencia. Disfruto compartir con otros. Tengo paz interior y me abro a escuchar a otros. Soy honesto conmigo mismo. Encuentro la paz en mi interior. Soy el único responsable de mi desarrollo. Amo y soy amado. Expreso confianza en lo que digo y hago. Puedo hacerlo, lo haré y lo hago. Me amo tal y como soy. Dejo que salgan todos los bloqueos de energía. Estoy libre de la influencia de traumas pasados. Pienso, hago y consigo

cosas positivas. Me estoy limpiando de todos los residuos negativos. Reconozco los mensajes de mi cuerpo. Me acepto y me apruebo. Acepto mis imperfecciones. Respeto la libertad y necesidades de los que amo. Encuentro seguridad en mi interior. Respeto el territorio de cada uno. Practico la moderación en pensamiento y acción. Respeto las creencias de los demás. Acepto a los demás tal como son. Estoy abierto a nuevas experiencias. Acepto mis limitaciones interiores. Me permito ser como soy. Vivo mi sexualidad de modo inocente. Soy un ser dotado de pureza. Me libero de todo lo que me hace daño. Limpio mi cuerpo y mi ser continuamente. Tengo la mente clara y tranquila. Restituyo mi energía bloqueada. Elevo mi energía sexual. Me uno cada vez y cada día más a Dios. Pongo todo mi ser en cada acto de la vida. Lleno mi corazón de paz y felicidad. Soy una criatura amada del universo. Merezco lo mejor de la vida. Amo al ser que está en mí (durante el embarazo). Me abro a una nueva vida. Encuentro en mi interior mi verdadera identidad. Encuentro la paz en mi interior. Soy coordinación, habilidad y armonía. Soy el centro de mis propias fuerzas de curación. Despierto mis poderes internos de

autocuración. Me libero del dolor y el sufrimiento. Amo sin esperar nada a cambio. Dejo partir mis conductas emocionales y físicas. Dejo partir mis conductas autodestructivas. Expreso con facilidad mis sentimientos. Hablo con fluidez Encuentro mi verdadera identidad. Soy guiado y protegido, tanto en vigilia como en sueños. Siempre estoy seguro y a salvo completamente en mi cuerpo físico. Tengo confianza en todo lo que hago. Vivo en armonía con todo el planeta. Siempre tomo el camino correcto. Estoy consciente de cada instante de mi vida. Miro tranquilo hacia lo profundo de mi ser. Vivo armónicamente conmigo y con mi entorno. Conservo mis pensamientos claros y tranquilos en los grupos. Respondo a las necesidades de otros sin alterar mi ser interior. Vivo lleno de paz y tranquilidad interior. Vivo feliz cada instante de mi vida. Veo la armonía del universo en cada ser. Me libero de todo lo que limite mi desarrollo. Tengo una motivación: Vivir! Con alegría acepto y muestro el niño que hay en mí. Trasmito amor a todo mi cuerpo, mis células y todo el universo. Deshago todos mis pensamientos erróneos. Estoy dispuesto a curarme. Estoy convencido de que mi curación será efectiva. Elijo llenar mi mundo de alegría. Dejo el pasado y avanzo

hacia lo nuevo. Escojo vivir en el espacio abierto de mi corazón. Busco el amor y lo encuentro en todas partes. Soy eternamente joven de espíritu. Me doy permiso para realizarme. Siento la vida llena de alegría y de amor. Me realizo creativamente. Confío en que el proceso de la vida cuidará de mí. Soy poderoso, estoy a salvo y seguro. Declaro la paz y la armonía en mi interior y a mi alrededor. Descubro lo maravilloso que soy. Dejo partir mis viejos pensamientos. Lo pasado es pasado. Estoy en paz. Soy capaz de amar y soy digno de ser amado. Vivo el presente. Soy la alegría de la vida que se expresa y recibe. Satisfago plenamente todas mis necesidades. Con facilidad y amor pido lo que necesito. Doy a mi vida una finalidad y un destino. Tengo una actitud tranquila en la acción y paciente en el trato. Tengo una actitud dulce en la expresión. Tengo una actitud tolerante en la relación. Tengo una actitud atenta en la ayuda. Tengo claro el sentido de mi vida y la dirección del futuro que sigue. Soy paciente ante las acciones de mis hermanos. Soy compasivo ante las debilidades de los seres que me rodean. Acepto las opiniones o criterios dispares de los míos. Hoy sigo mi propio criterio, sin despreciar el ajeno. He sido creado perfecto y sigo así. Soy tolerante con la

imperfección. Jamás fracasaré porque he determinado triunfar. Vivo este día como si fuera el último de mi existencia. Soy quien maneja mis emociones. Hoy comienzo una nueva vida. Me doy permiso para disfrutar de mi cuerpo. Tomo conciencia de mis reacciones con amabilidad y sin juzgarme. Soy una persona digna de amor, de respeto y de aceptación. Elijo aceptarme y amarme. Abriré mi corazón y me perdonaré. Hoy quiero trabajar la amabilidad, la bondad y la condescendencia. Soy el discernimiento y así puedo elegir cuidadosamente lo que valga la pena aprender. Me lleno de saber para poder ayudar sabiamente. Consigo que nadie enturbie mi mirada. Comprendo todo aquello que debo saber o comprender. Entiendo que el camino que recorro es el camino que yo he elegido. Me siento dichoso porque conozco el amor y soy amado. Atraigo gente con la moral muy alta. Soy capaz de sentir y eso me gusta. Tengo mi interés puesto en el presente. Me siento bien y me sonrío. ¡Tengo una paz increíble! Mi aprendizaje aparece de forma distinta y en sitios y con gentes diferentes. Me permito estar conmigo mismo. Doy mi vida a mi niño interior bello y puro. Escucho mi voz interna. Ella me habla. Encuentro dentro de mí lo que busco. Descubro mi

propio don y lo realizo. Hoy es el día en que comienzo a hacer todas las cosas que deseé. Hoy descubro qué hago mejor, lo hago y disfruto haciéndolo. Hoy sigo la voluntad de mi Padre. Hoy capto la maravilla y gloria de la vida con nuevos ojos. Doy de todo corazón y alegremente y agradezco el privilegio de poder hacerlo. Puedo comunicar mi amor con el lenguaje del silencio. Cuanto más amor doy, más amor recibo. Encuentro mi camino y lo sigo con absoluta fe y confianza. Decido ver las cosas de manera diferente. No soy inútil, sino alguien todopoderoso. Tengo presente lo mucho que mi Padre me necesita. Elijo el amor como meta de felicidad. Veo el mundo desde la inocencia. En cada momento soy libre para decidir. Impulso mi vida con la energía que genero en el presente. Me liberaré de mis dudas recordando que hay una razón para todo lo que sucede. No necesito perseguir nada con el fin de estar completo. Hoy trabajaré con la más pura de mis intenciones en mayor beneficio de todos. Elijo dejar que Dios decida por mí. Comparto mi amor con los demás. Elijo la paz en lugar del conflicto. Abandono todos mis conflictos internos a fin de que venga a mí la paz mental. Me libero de mis adicciones. Ya no culpo a los demás. Acepto la total

responsabilidad de todo lo que yo he hecho. Acepto con confianza mi grandeza y mantengo siempre esta autoestima. Soy inmensamente valioso. Creo en mis hermanos y los acepto, los respaldo y los valoro. Me perdono a mí mismo y decido por la felicidad. Recuerdo siempre que el propósito de mi relación es compartir la luz y dar felicidad. Soy uno con Dios y soy inocente. Esa es mi fuerza. Abandono todos mis juicios y mi tendencia a hacer comparaciones. Acepto la felicidad y la salvación ahora. Acepto el milagro de la curación y permito ser totalmente curado. Ofrezco a los demás lo que he recibido. Estoy totalmente abierto a un nuevo camino. No tengo nada que perder.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> [http://usuarios.lycos.es/fobias/afirmaciones\\_positivas.htm](http://usuarios.lycos.es/fobias/afirmaciones_positivas.htm)

Las frases mencionadas si bien contribuyen al bienestar psicológico y además, ponen en evidencia muchos aspectos de los derechos que tiene una persona, (que muchas veces son desconocidos o poco aceptados por las personas con baja autoestima), son presentadas como la solución para un desarrollo adecuado del autoestima, haciendo que los sujetos confíen en ellas y las sitúen como la panacea en el desarrollo de la autoestima, ocasionando muchas veces “frustración”, “pesimismo”, e incluso desilusión, pues a más de que puede resultar una actividad cansada y “aburrida”, no producen un cambio permanente en la autoestima de los sujetos, debido a que no basta solo con repetirlas a manera de “disco rallado”. Más aún si, como señalamos antes, ésta, se desarrolla o disminuye en un contexto y es producto de un aprendizaje. Es decir que, a más de hacerla consciente y memorizarla, debe ser ensayada y aplicada en la sociedad.

El “aprendizaje”, más que almacenar datos en la memoria, incluye un proceso integral que involucra aspectos del ser.

El aprendizaje sigue un ciclo, empieza:

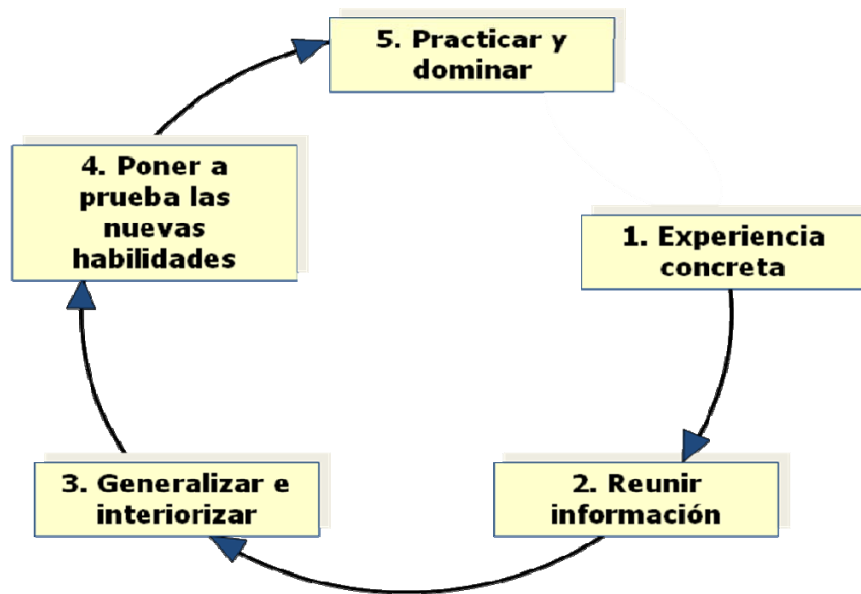
- (1) con una experiencia concreta, de interacción con el medio. Un *hacer* que solo se logra por medio de los sentidos y que tiene un "eco" afectivo de acuerdo con experiencias anteriores.
- (2) La persona piensa o reflexiona sobre esa experiencia y recopila información para entenderla completamente.
- (3) La persona empieza a hacer generalizaciones y a interiorizar lo que ha ocurrido, buscando nuevas alternativas de actuación.
- (4) La persona decide cómo actuar. Hay una etapa de prueba en que se ensaya lo recién aprendido.
- (5) Repetición y aplicación, hasta ganar dominio de la nueva habilidad.

Para que se produzca un aprendizaje, a más de haber un buen funcionamiento a nivel cerebral, un buen funcionamiento de la memoria, existir motivación, debe producirse una constante repetición, ligada a la aplicación.



Cuando este ciclo se traduce en un cambio de comportamiento relativamente estable (que no se deba a factores de maduración, o a reacciones momentáneas a algún estímulo del ambiente, o a estados temporales de la persona), hablamos de aprendizaje.

El ciclo de Aprendizaje se explica en el siguiente gráfico:



Además está comprobado que se logra memorizar a largo plazo, cuando se producen asociaciones entre los conocimientos.

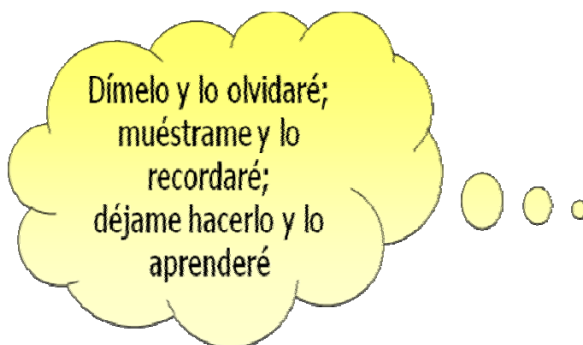
**“La fórmula contra el olvido se inicia entonces con ASOCIAR, ASOCIAR, ASOCIAR y REPETIR, REPETIR, REPETIR..., no mecánica sino significativamente**

Frente a estos enunciados existen otros muchos hallazgos de interés. Por ejemplo:

- Mientras más complejo sea el procesamiento del material, mejor será el recuerdo del mismo. Si bien el aprendizaje complejo es más lento, su nivel de retención y recuperación es más permanente.
- Las personas enriquecen el material que están procesando, mediante sus propias asociaciones y significados. Este aporte del que aprende, facilita la retención y la recuperación.
- La memoria depende en gran medida de la participación activa del sujeto en el aprendizaje. Si él hace y resuelve preguntas mientras aprende, el producto del aprendizaje y la retención, son de mayor calidad

La fórmula contra el olvido, se completa: **ASOCIAR, ASOCIAR, ASOCIAR... REPETIR, REPETIR, REPETIR... APLICAR, APLICAR, APLICAR...**”

Podemos apoyar mucho el aprendizaje efectivo, si diseñamos la instrucción con estas bases, buscando formas de asociar la nueva información, oportunidades de procesamiento que ayuden la fijación y aplicación significativa y gratificante de lo nuevo que se conoce.<sup>22</sup>



**Confucio (551- 479 A. C.)**

<sup>22</sup> VARIOS. BERUFSAKADEMIE. Formulación Dual Universitaria. Seminario Pedagógico de Formación de Instructores Fdl. Seminario Básico. Dictado en Cuenca-Ecuador. 2008.

Otro ejemplo de recomendaciones para desarrollar una buena autoestima, son las siguientes indicaciones proporcionadas por las psicólogas Laura Álvarez, Ida Gorn y Maureen Vizcaíno, y que son de mucha utilidad para el trabajo de asesoramiento:

- Aprenda a perdonar; no guarde resentimientos.
- No se llene de amargura.
- Acepte sus limitaciones.
- Vea siempre el lado positivo de las cosas.
- Deje de pelear con las personas; trate de mantener un ambiente cordial con los demás.
- Rodéese de gente positiva, alegre, que le permita crecer.
- Realice ejercicio físico.
- Abra un espacio para su pasatiempo favorito
- Dese permiso para hacer lo que quiera.
- Cierre asuntos inconclusos.
- Busque siempre un balance; evite los extremos.
- Descubra sus talentos.
- Tenga presente que así como en la vida hay momentos agradables puede haber situaciones muy difíciles de las cuales siempre hay una enseñanza. Transmite esa enseñanza a sus compañeros, así, todo el equipo aprenderá.
- Invierta tiempo en usted.
- Dese gusto; “chinéese”.
- Haga una lista de cualidades.
- Examínese: pregúntese cómo soy, cómo me relaciono con los demás y qué debo cambiar.
- Descúbrase.
- No haga comparaciones perjudiciales. Elimine las comparaciones; estas no tienen objeto y conducen a sentirse mal.
- Agradezca y acepte los elogios; comunique que se ama a sí mismo.
- No hable mal de usted mismo ante los demás.
- Finalice sus proyectos.
- Organice su tiempo.
- Escriba una carta con las experiencias dolorosas que le hayan marcado. Hágalo varias veces hasta que se vacíe, hasta que sienta que no tiene nada que decir. Atrévase, sea valiente, venza el miedo al dolor.
- Entienda y acepte que el miedo puede influir pero que no determina. Siempre hay una esperanza.
- Aprenda a controlar sus pensamientos. Recuerde que usted es dueño de ellos.
- Hable en positivo.

- Autoconózcase.
- Haga cosas por sentirse bien.
- Tenga presente que todas las personas son buenas para algo; así que descubra sus capacidades y potencialícelas.
- Haga valer sus derechos, pero de una buena forma.
- Asista a grupos de apoyo.
- Ayúdese de lectura enriquecedora.
- No utilice calificativos negativos o peyorativos cuando se refiera a sí mismo y a los demás.
- Piense que es muy posible equivocarse y que se debe aprender de los errores. Esto es válido para la gente que tiene a su cargo...
- Utilice frases constructivas como: la próxima vez lo haré mejor, se empieza por intentarlo, es mejor equivocarse que no hacer nada.
- Recuerde que muchas veces las cosas tienen una importancia relativa.
- Aprenda a perdonarse, a reconciliarse con usted mismo.
- Destierre de su cabeza frases como "yo no puedo", yo no sirvo, etc. Así como se incorporan patrones mentales negativos, puede incorporar pautas positivas.
- Sepa que siempre hay tiempo para cambiar; solo basta desearlo. Obviamente hay cosas que no se

pueden cambiar de hoy para mañana, pero es menester ir dando un paso cada día.

- Deje de culparse y de quejarse por lo que fue o no pudo ser.
- Tome conciencia de que el pasado ya pasó; no se preocupe de lo que no vivió y esté consciente de que, de hoy en adelante, puede vivir mejor.
- Piense que su presente y futuro son estupendos y llenos de vida.
- Recuerde que la perfección no existe.
- Aprenda a filtrar las opiniones de los demás.
- Busque siempre superarse.
- Mantenga una relación constante con su ser superior esto ayudará a que el trabajo donde pasamos el mayor tiempo del día y la noche sea mejor y el ambiente este mejor ya que ud. transmitirá esto a sus compañeros. Nosotros sacrificamos a veces mucho tiempo que podríamos pasar con las familias por nuestro tipo de trabajo, así que vale la pena intentarlo-
- Tenga estos consejos presentes y dígaselos a los demás.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup><http://www.bongust.com/noticias/43/firmas/alvarez/1788>

### **Se recomienda a padres y profesores:**

- Reconocer y resaltar las cualidades positivas.
- Buscar el momento oportuno para analizar con ellos los errores y no avergonzarlos delante de los demás.
- Cuando le llame la atención, nunca les diga que son malos, ingratos, feos o inútiles. Explíqueles el por qué de la llamada de atención y deje bien claro que usted los quiere mucho y que por eso debe corregirlos.
- Ayude a su hijo(a) o educando a encontrar la manera para desarrollar las habilidades naturales que tiene.
- Estimule en sus hijos buenos hábitos de cuidado personal, disciplina, respeto y orden.
- Permítales expresar lo que piensan, sienten o creen, dentro de un marco de mutuo respeto.<sup>24</sup>
- Incentive el desarrollo de las responsabilidades del niño. De una manera positiva, cree algunos compromisos y exija, en un clima de participación e interacción, su cumplimiento por parte del niño.
- De la oportunidad al niño a que tome decisiones y resuelva algún problema.
- Refuerce con positivismo las conductas del niño.
- Ponga límites claros, enséñele a prever las consecuencias de su conducta.
- Enséñele a resolver sus propios problemas y a aprender de sus errores y faltas, de una forma positiva. Por ejemplo, si el niño no alcanza una buena nota en una asignatura escolar, anímale a estudiar más y a prepararse para superarse en el próximo examen. De nada adelantará culpabilizarlo. El niño debe sentir que un error puede ser convertido en un aprendizaje y, consecuentemente, que podrá arreglarlo si emplea más esfuerzo.
- Deje de lado las críticas que nada construye. Los insultos no favorecerán a la autoestima del niño.

---

<sup>24</sup> <http://www.binasss.sa.cr/poblacion/autoestima.htm>

El siguiente estudio indica algunos aspectos importantes para mejorar la autoestima cambiando la relación:

### 1. CONSIGO MISMO:

- **Conocerse:** se refiere tanto a la mirada que uno posee en sí mismo como al modo como se presenta a los demás.

	Lo que uno mismo conoce	Lo que uno mismo desconoce
Lo que los demás conocen	Dominio público	Tarea ciega
Lo que los demás desconocen	Dominio oculto	Dominio desconocido

\* Ventana de Johari.

Todo lo que aumenta el *dominio público* mejora la autoestima.

- **Aceptarse:** es preciso ser capaz de asumir y cambiar los defectos.

- **Ser honesto con uno mismo:** en ocasiones se recurre a mentirse a uno mismo para proteger la autoestima, es decir, se pretende no hacer el ridículo reconociendo emociones.

Existen dos reacciones de negación:

- la autodefensa
- la sumisión de los acontecimientos.

## 2. CON LA ACCIÓN:

- **Actuar:** los grandes éxitos aumentan la autoestima, pero no se tienen todos los días, pero en la vida cotidiana alcanzar pequeños objetivos permite sentir una mejora de la autoestima.

Otro modo de actuar es la práctica regular de una afición o una pasión.

- **Acallar “la crítica interior”:** son todos los pensamientos críticos a priori que una persona se dirige a sí misma.

En primer lugar, hay que tomar conciencia de que existe, y segundo acostumbrarse a hacerse las preguntas adecuadas sobre los pensamientos que se presenten.

- **Aceptar la idea del fracaso:** Para cambiar hay que correr el riesgo de fracasar.

9. no ver las cosas en negro o en blanco

10. recordar que todo el mundo ha fracasado, fracasa y fracasará.

11. extraer las enseñanzas de los fracasos

## 3. CON LOS DEMÁS:

- **Afirmarse:** la autoafirmación es la capacidad para expresar lo que se piensa, lo que se quiere, lo que se siente, al mismo tiempo que se respeta lo que el otro piensa, quiere y siente. Es poder decir “no” sin agresividad, pedir algo sin excusarse siempre, responder con tranquilidad a una crítica...

No sólo sirve para obtener lo que se quiere y hacerse respetar, sino también para sentirse a gusto con uno mismo y desarrollar la autoestima.

Tengo una baja autoestima			
No me arrego el derecho a afirmarme frente a los demás		Tengo miedo al rechazo	No tengo la costumbre de afirmarme
No me afirmo			
Sigo teniendo miedo al rechazo: ¿Qué habría pasado si me hubiese afirmado?			

- **Ser empático:** La empatía es la capacidad de escuchar el punto de vista de los demás, intentar comprenderlo y respetarlo aunque no se esté del todo de acuerdo. Nos permite permanecer cerca de los demás y ser apreciado por ellos y además afirmarnos más fácilmente.

\* Es posible que cuando alguien tiene baja autoestima escuche sin afirmarse, es lo que se llama *hiperempatía*.

- **Utilizar el apoyo social:** Está constituido por el conjunto de las relaciones que mantenemos con las personas de nuestro entorno y la ayuda que de ello obtenemos.

Se compone de:

+ el apoyo de estima

+ el apoyo afectivo

+ el apoyo material

+ el apoyo informativo

Aporta a la autoestima:

+ el sentimiento de ser amado



+ el sentimiento de ser ayudado

Para desarrollar el apoyo social es preciso:

+ no vacilar en pedir apoyo

+ activar regularmente su red social

+ diversificar su apoyo moral<sup>25</sup>

Es dentro del ambiente familiar, principal factor que influye en la autoestima, donde los niños van creciendo y formando su personalidad. Lo que su familia piensa de él, es de fundamental importancia. En razón de eso, es recomendable que a los padres no se les escapen los logros que conquistan sus hijos.

Es importante en todo el proceso de crecimiento que les demos la posibilidad de ser, de sentirse bien con ellos mismos. Que nuestro esfuerzo esté vinculado al afecto, al cariño, a la observación, a valorar sus calidades y apoyarle cuando algo va mal. Y para eso es necesario conocerles cada día, favoreciendo los encuentros, las conversaciones, el contacto físico.

---

<sup>25</sup> [html.rincondelvago.com/autoestima\\_5.html](http://html.rincondelvago.com/autoestima_5.html)

### **3.6 ÁREAS DE INTERVENCIÓN EN AUTOESTIMA:**

En diferentes estudios encontramos que se nombran algunas áreas de intervención, aquí mencionaremos seis de ellas, e incluiremos un área denominada “Autoestima Global”, como la designan POPE, W. Alice, MCHALE, Susan, CRAIGHEAD, W. Edgard, en su libro: “Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y Adolescentes”, y que se refiere a la valoración general de uno mismo.

**I. Autoconcepto emocional:** Reacciones emocionales negativas. Frases autodirigidas. Los demás como modelo. Autocontrol. Sentimientos positivos y felicidad.

**II. Autoconcepto social:** Resolución de problemas sociales. Habilidades para pedir y dar ayuda. Habilidades de escucha y comunicación. Habilidades para felicitar y aceptar cumplidos. Habilidades para ponerse en el lugar del otro. Abarca los sentimientos de las personas en relación a la amistad. Una persona cuyas necesidades sociales son satisfactorias, se sentirá a gusto consigo mismo.

**III. Autoconcepto personal:** Autoconocimiento, Aceptación de sí mismo. Influencias mutuas. Autoafirmaciones y reformulación.

**IV. Autoconcepto físico:** Imagen corporal. Destreza física. Alimentación e higiene. Limitaciones y posibilidades. Es la combinación del aspecto y capacidades físicas. Se basa en la satisfacción de cómo es y actúa su cuerpo.

**V. Autoconcepto familiar:** Respeto mutuo y convivencia. Comunicación y negociación. Colaboración. Adquirir compromisos. Refleja los sentimientos como miembro de la familia.

**VI. Autoconcepto académico o profesional:** Organización. Procesos de aprendizaje. Establecimiento de metas realistas. Resultados, atribuciones y auto responsabilidad. Plan de trabajo personal y toma de decisiones. Trata de la evaluación que hacemos las personas como estudiantes. “No es solo valoración de la aptitud y éxito académico. La persona decide si “es suficientemente bueno”” (POPE, W. Alice, MCHALE, Susan, CRAIGHEAD, W. Edgard, 1996).

Una gran discrepancia entre la visión objetiva que tenemos de nosotros mismos y lo que nos gustaría ser, produce baja autoestima.

Así que, como dicen los autores anteriormente mencionados, podemos modificar la autoestima de las siguientes maneras:

**Primero:** centrándonos en un área problemática particular (social, familiar, etc.).

**Segundo:** examinar la discrepancia entre la percepción y el ideal de un mismo.

### **3.7 CONSIDERACIONES AL MOMENTO DE TRABAJAR AUTOESTIMA**

Es importante considerar el modelo de aprendizaje social, que es el modelo en que se basan ciertos procedimientos para mejorar la autoestima. El supuesto básico de este modelo, es que los procedimientos para mejorar la autoestima se desarrollan mejor a partir de los resultados obtenidos en las investigaciones psicológicas. Para que estos hallazgos sean de mayor utilidad, se agrupan en las siguientes áreas: conductual, cognitiva, biológica y emocional.

En el área conductual, nos referimos a que todos los elementos que sirven al individuo para describirse, se basan en su propia conducta. Cada una de las conductas forma parte del autoconcepto. Una forma de modificar el autoestima, entonces, sería modificando el repertorio de conductas en el que se basa la valoración del autoconcepto.

La conducta se modifica, según los principios procedentes del área de la psicología denominada Teoría del aprendizaje. Puesto que la autoestima, se ve reflejada en un contexto social (escuela, casa), se basará en el aprendizaje social.

Para que una conducta aumente deberá ir seguida de un “reforzamiento”: aplicando un reforzador positivo o retirando un reforzador negativo.

Para que una conducta disminuya, debe ir seguida e un castigo: aplicando un estímulo aversivo, o retirando un estímulo positivo.

Otra forma de disminuir la frecuencia de una conducta es por medio de la extinción: una conducta a la que previamente le seguía un reforzador, ahora ya no le sigue ninguno.

Otro método basado en la teoría del aprendizaje, es el “modelamiento”, indicado para enseñar conductas nuevas. Aquí se van reforzando las respuestas similares a la conducta objetivo.

Las “instrucciones”, también juegan un papel importante en el proceso de aprendizaje.

El “aprendizaje por medio de la observación”, es un aspecto importante, el aprendizaje se facilita a través de la demostración de la conducta objetivo.

Ejemplificar y proporcionar reforzamiento positivo, puede ser muy útil en la modificación de conductas, en las que se basa el autoconcepto.

Muchas veces la autoestima no mejora sin un cambio previo del autoconcepto, que está basado en el repertorio conductual.

Sin embargo, como vimos anteriormente un alta autoestima se basa en una evaluación positiva del autoconcepto y el nivel de concordancia entre el autoconcepto percibido y el ideal. El autoconcepto percibido es una actividad cognitiva. “No es lo que hacemos, sino lo que pensamos que hacemos lo que influye en nuestras percepciones. Cambiar el autoconcepto percibido es una actividad cognitiva.”<sup>26</sup>

Uno de los fundamentos básicos de la psicología cognitiva es que el ser humano posee habilidades para la resolución de problemas. La posible discrepancia entre nuestro autoconcepto ideal y el percibido puede ser considerada como un problema a resolver.

---

<sup>26</sup> POPE, W. Alice, MCHALE, Susan, CRAIGHEAD, W. Edward “Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y adolescentes”. 1996.

Zurilla y Goldfried (1971) describen que para resolver un problema hay que plantear su resolución, definir el problema, elaborar soluciones y ejecutar la alternativa conveniente.

Existen además, distorsiones cognitivas que contribuyen a una baja autoestima, que no dependen del repertorio conductual que tengamos. Sacco y Beck (1985) clasificaron las siguientes distorsiones:

- a. Inferencia arbitraria: sacar conclusiones sin datos o con datos contradictorios.
- b. Abstracción selectiva: centrarse en un detalle negativo.
- c. Sobregeneralización: sacar conclusiones basándose en un solo incidente.
- d. Magnificar: sobrestima los sucesos negativos.
- e. Minimizar: subestimar los sucesos positivos.
- f. Personalización: estilo atribucional por el que se responsabiliza personalmente de los sucesos negativos.
- g. Pensamiento dicotómico: pensamiento de todo o nada.

El modelo cognitivo se basa en la suposición de que, el “cómo pensamos afecta al cómo actuamos”, lo que nos indica, que lo más probable, es que si pensamos con este tipo de distorsiones, tengamos baja autoestima.

Beck, distingue algunas ideas, a las que denomina “irracionales”, éstas igualmente pueden ser contribuyentes en la baja autoestima, algunas de ellas son:

- Existe una tremenda necesidad en los adultos de ser amados por otros significativos en prácticamente cualquier actividad.
- Ciertos actos son feos o perversos, por lo que los demás deben rechazar a las personas que los cometen.
- Es horrible cuando las cosas no son como nos gustaría que fueran.
- La miseria humana está causada invariablemente por factores externos y se nos impone por gente y eventos extraños a nosotros.
- Si algo es o podría ser peligroso o aterrador, deberíamos estar tremendamente obsesionados y desaforados con ello.

- Es más fácil eludir que enfrentar las dificultades de la vida y las responsabilidades personales.
- Necesitamos de forma absoluta otra cosa más grande o más fuerte que nosotros en la que apoyarnos.
- Siempre debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y ambiciosos en todos los aspectos.
- Si algo nos afectó considerablemente, permanecerá haciéndolo durante toda nuestra vida.
- Debemos tener un control preciso y perfecto sobre las cosas.
- La felicidad humana puede lograrse a través de la inercia y la inactividad.
- No tenemos control sobre nuestras emociones y no podemos evitar sentirnos alterados con respecto a las cosas de la vida.<sup>27</sup>

Otros psicólogos, como Zajonc (1980), han argumentado que los sentimientos pueden preceder a los pensamientos y que lo que sentimos acerca de nosotros mismos influye en cómo pensamos y nos comportamos.

Otro aspecto importante que debemos tener en cuenta, son los procesos biológicos, que como dicen POPE, W. Alice, MCHALE, Susan, CRAIGHEAD, W. Edward a determinados niveles la conducta puede reducirse a respuestas biológicas. Las señales son percibidas por vía de un proceso biológico, ya sea por la vista o el oído; al mismo tiempo, la percepción está generalmente calificada de proceso cognitivo. Parece que la forma más moderada de pensar en estos procesos es que ocurren simultáneamente y son dependientes uno del otro.

El modelo cognitivo-conductual parte de que existe un entorno o marco, donde se producen sucesos relativos al tema de la autoestima, principalmente estos son: hogar, familia y escuela. A estos se suma que existen variables personales relacionadas con la

---

<sup>27</sup> Extract The Essence of Rational Emotive Behavior Therapy de Albert Ellis, Ph D. Revisado, (mayo1994).

autoestima (biológica, conductual, cognitiva, emocional), que se producen simultáneamente, en cualquier momento y pueden influirse mutuamente. Además la intervención puede darse en cualquiera de los cuatro campos e incluso en el ambiental (modificación de conducta).

Para trabajar entonces en la autoestima debemos distinguir a más de los procesos biológicos que nos permiten tener acceso al exterior y conectarnos con nuestro mundo interior, tres elementos:

- **El componente cognitivo** (la autoimagen) es cómo se ve la persona cuando se mira a sí misma. Son los rasgos con los que nos describimos y que no son necesariamente ni verdaderos ni objetivos.
- **El componente afectivo.** Nuestros sentimientos varían en función de cómo nos vemos.
- **El componente conductual** mediante el cual nos comportamos según las cualidades, valores o deficiencias que hallamos en nosotros mismos.

Así la intervención se realizará de acuerdo al área en la que se haya identificado la dificultad, si es problema conductual, se trabajará con técnicas conductuales, si es cognitiva, con técnicas cognitivas, o también cognitivas-conductuales, si es emocional se trabajará, en esta área, es importante que desde niños, los sujetos aprendan a contactarse con sus sentimientos y también con los de los demás

Mejorar la autoestima se consigue mejorando un más de los campos o áreas implícitas en el sujeto. No se puede mejorar la autoestima directamente, sino cambiando una o más variables personales.

Es necesario también tener en cuenta, que cada área se desarrolla a un ritmo diferente, el desarrollo psicológico no siempre está a la par del biológico.

El desarrollo de la autoestima es distinto para cada edad, en un sentido aproximado, además se debe tener en cuenta que éste no es el único factor que sugiere tomar en

cuenta a cada individuo, sino que existen otros como las características étnicas, religiosas, el sexo, si existen problemas de aprendizaje, el nivel intelectual, etc.

Así mismo el terapeuta debe tener especial cuidado en explicar las razones y propósitos de la intervención, en general deberá acogerse a los cánones éticos.





## CAPITULO 4

### AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA: COMO LOGRAR UN AUTOESTIMA ADECUADA EN EL ADOLESCENTE



**“Es mucho más fácil saber a dónde vas a ir, si sabes dónde estás ahora”**

El desarrollo de la autoestima, se da a lo largo de la vida de una persona, poner especial interés en ella durante la adolescencia, resulta imperante.

#### **4.1 Autoestima y adolescencia**

En la adolescencia aumenta la necesidad de la autoestima. En esta etapa, la persona necesita más que nunca forjar su identidad, saberse distinto de los demás, conocer sus posibilidades y su talento, sentirse valioso. Los adolescentes con una adecuada autoestima aprenden más eficazmente, desarrollan relaciones más armónicas, aprovechan mejor las oportunidades que se les presentan para trabajar productivamente, asumen más responsabilidades, toleran bien los fracasos, se sienten capaces de ayudar e influir en otros.

“En la adolescencia la autoestima aún está en desarrollo, y nuestra sensación interna de bienestar no es tan fuerte como debería llegar a ser. Entonces cuando sentimos que algo afecta, como una crítica de un amigo, tenemos dificultad en analizar la situación,

antes de decir si nuestro amigo tiene razón o no, y no sentirnos mal muy rápidamente”.<sup>28</sup>

“El adolescente sensible a lo social, cuenta con padres y amigos para procurarle información y aprobación de sus competencias, pero su capacidad recién descubierta por medio de la reflexión e introspección conlleva la posibilidad de interpretar la interacción social de forma diferente a la intención de los demás; es decir, lo que piensa acerca de sí mismo puede distorsionar la interacción dada por los demás.”<sup>29</sup>

El origen de una baja autoestima lo encontramos en lo que nos rodea, a medida que nos desarrollamos desde que somos niños, la sociedad nos enseña a poner "etiquetas" de lo que está bien y de lo que no lo está, en muchos casos, sin tener en cuenta los verdaderos valores que como seres humanos debemos practicar.

No es ajeno el reconocimiento de la influencia que tenemos actualmente de los medios de comunicación, de la tecnología y la información a la que nos vemos sometidos a diario. La valía otorgada a las personas se basa, no tanto en su formación como persona, en sus principios, en sus valores, sino en modo superficial, sobre su aspecto personal y sobre todo sus “logros” económicos.

Son muchos los programas televisivos y artículos de prensa, que realizan encuestas para confirmar esta situación. Así como estudios científicos que demuestran cómo la autoestima de las personas, en especial en aquellas que atraviesan por la adolescencia, se ve desestabilizada por el bombardeo informático, en especial aquel que hace referencia del “culto al cuerpo”. La percepción que tenemos de nuestro cuerpo es un aspecto importante al hablar de autoestima, sin embargo no es el único, por lo que un sujeto que centra su atención solo en un factor, podría desatender los demás y bajar su nivel de autoestima.

---

<sup>28</sup> [www.binasss.sa.cr/adolescencia/autoestima.htm](http://www.binasss.sa.cr/adolescencia/autoestima.htm)

<sup>29</sup> POPE, W. Alice, MCHALE, Susan, CRAIGHEAD, W. Edward “Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y adolescentes”. 1996.

Como ejemplo de lo antes dicho encontramos este proyecto, que pretende conocer cuál es la influencia que tiene el atractivo físico en el desarrollo de la autoestima y en el aprendizaje de la conducta de seducción.

En este estudio mencionan que los factores que inciden en la elaboración de la imagen corporal se pueden categorizar en tres niveles:

- **Nivel social:** los medios de comunicación social. Estos juegan un papel preponderante, lanzando e imponiendo de forma continua un ideal estético, a través de la utilización de personajes y modelos que responden a las expectativas de un canon de belleza corporal determinado (Brow, Childers y Waxzak, 1990; Lemonchek y cols. 1994; Shaw, 1995; Martín y Gentry, 1997; Wade y Abetz, 1997; Kalondner, 1997).

- **Nivel interpersonal:** Las habilidades de expresión y el control emocional. La sensibilidad a los elogios o críticas que los demás dispensan sobre su cuerpo es tal, que la actitud que muestran las personas significativas del entorno determina directamente la imagen corporal de los adolescentes (Wojciszke, 1994; Burleson, 1994).

- **Nivel individual:** La autoestima. La valoración que se hace del propio atractivo físico influye de gran manera en como un adolescente mantiene sus primeras interacciones (Thornton y Ryckman, 1991; Page, 1992; Martín y Gentry, 1997; Wade y Abetz, 1997), y la implicación en las relaciones sexuales (Alonge, 1991; Moore y cols. 1994; Burlenson, 1994; Wiederman y Hurts, 1998).

A su vez, del grado de autoestima, dependerá el grado de evitación social, es decir, la insatisfacción con el propio cuerpo influirá en las relaciones que se produzcan con el grupo de iguales y en la búsqueda de pareja. La valoración del atractivo facial y el grado de evitación social debida a la imagen, han sido considerados como los mejores predictores de la autoestima sexual. Con poca relación, en cambio con la apariencia física, el tamaño, la forma y la insatisfacción corporal. (Wiederman y Hurst, 1998).

Cuando se da una discrepancia entre lo que los jóvenes sienten sobre su propio cuerpo, su atractivo físico, es decir sobre lo perceptual de su cuerpo, y las actitudes que se tiene, afectos y pensamientos, influye en tener una baja autoestima y por tanto una imagen negativa de sí mismos.

Esta discrepancia es estudiada por la teoría de la comparación social, estudiando las implicaciones de la moda sobre los jóvenes, siendo la inconsistencia entre los modelos presentados por la publicidad y por los educadores el máximo desajustador. En función del motivo de comparación afectará o no a la autoestima y a la autoimagen. (Martin y Gentry, 1992).

Los sentimientos de no atractivo aumentan la necesidad de autoestima, iniciándose una búsqueda mayor de refuerzo externo. (Page, 1992). La literatura sugiere programas de intervención que recojan un desarrollo paralelo de otros recursos, características que compensen la baja autoestima corporal con otros aspectos, además de hacer disminuir la obsesión por la imagen y el grado de evitación social asociada.

Los adolescentes son muy sensibles a los defectos físicos y a las situaciones humillantes, la comparación con personas poco atractivas puede fomentar un alto grado de sentimiento de inferioridad. (Wiederman y Hurst, 1998; Page, 1992)

En las primeras relaciones o interacciones sexuales (lo que los ingleses han llamado "dating"), el atractivo físico juega un papel muy importante para los adolescentes. Dentro de las habilidades que los adolescentes utilizan para acercarse a los/as chicos/as de cara a comenzar a tener relaciones (lo que se ha venido a llamar "ligar"), los chicos suelen dar mucha importancia al atractivo físico (Muehenhard y cols. 1981; Reis, Neslek y Wheeler, 1982). Entre otras características las que en el primer contacto, ante un intento de relación, el aspecto físico agradable, el ser extrovertido e independiente, son las características más valoradas entre los adolescentes.<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> <http://www.redcientifica.com/doc/doc200110310001.html>

No es raro encontrarse en consulta o escuchar a muchos profesionales de la salud, cómo aumenta el número de adolescentes con trastornos alimentarios; cómo factor precipitante una insatisfactoria imagen corporal, lo que se traduce en una baja autoestima, esto sin desconocer los aspectos de profundidad que encierran estos trastornos.

El concepto del Yo y de la autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre el Yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad.<sup>31</sup>

En general, las experiencias positivas y relaciones plenas ayudan a aumentar la autoestima. Las experiencias negativas y las relaciones problemáticas hacen que disminuya la autoestima.

#### **4.2 Aspectos que influyen en el desarrollo adecuado de la Autoestima**

Gloria Marsellach Umbert afirma que la autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los adolescentes experimentan cuatro aspectos o condiciones bien definidas:

**Vinculación:** resultado que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes.

**Singularidad:** resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás en esas cualidades.

---

<sup>31</sup> <http://usuarios.lycos.es/puntodevista/Pr/tema22/tema22.html>

**Poder:** consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.

**Modelos:** pautas de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos —añado religiosos— y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modelos propios.

Para concluir, la autoestima de los hijos se potencia siendo positivos y animantes con ellos, evitando la descalificación de la persona y facilitando que se conozcan, se acepten y procuren fijarse metas para mejorar.<sup>32</sup>

Los jóvenes a esta edad, se ven inundados por las demandas del medio ambiente: los padres saben que sus hijos están creciendo y es difícil tomar la decisión de “soltarlos”, pues han estado bajo su cuidado por doce o quince años; existe una gran influencia de los “pares”, quienes siempre están diciendo qué hacer (fuma, bebe, ten relaciones sexuales, etc.), es importante para los jóvenes pertenecer a un grupo, tener amigos; los medios de comunicación, ejercen también gran influencia en este período de la vida qué hacer, qué tener, cómo vestir, cómo lucir, etc.

Es necesario que los jóvenes puedan orientar todas esas influencias, para poder realizarse, deben conocer sus metas, sus derechos, cómo cuidarse, defenderse, saber pedir lo que quieren, decir “no” y más.

El conocimiento de sí mismo le proporcionará la autoestima que necesita para tomar elecciones y superar obstáculos.

Los jóvenes deben conocer mejor “dónde están para reunir las habilidades necesarias para llegar a donde quieren”<sup>33</sup>.

---

<sup>32</sup> <http://www.ecojoven.com/seis/10/autoestima2.html>

<sup>33</sup> PALMER, Pat y ALBERTI F. Melissa “Autoestima en la Adolescencia”, pg. 8

Las personas desde pequeños nos proponemos cumplir con metas: montar bicicleta, aprender a leer y escribir, aprender un instrumento, practicar algún deporte, etc. Conforme vamos creciendo las metas se van haciendo más importantes; en la adolescencia se tomarán decisiones que tengan que ver con las costumbres, que pueden durar toda la vida como; los estudios, la lectura, fumar, beber, etc., sobre la dirección de la vida: la universidad, el matrimonio, la militar, el trabajo, etc. Y sobre los valores: política, religión, sociedad, ética, etc.

Para que un joven logre controlar su vida debe saber qué es importante para sí, cuáles son sus necesidades, cómo satisfacerlas y jerarquizarlas.

La mayoría de personas cumplimos límites a diario, sin siquiera pensar mucho en ellos, el desobedecer alguno de ellos, probablemente nos quite privilegios. Se puede ganar más prerrogativas aceptando más responsabilidades, pero mientras se es adolescente es probable que quien tenga la última palabra sean los padres. Posiblemente son ellos quienes deciden cuánto dinero debe gastar, hasta qué hora puede estar fuera de casa, cuánto tiempo puede hablar por teléfono, con quién y dónde puede ir, etc. Para que un joven se sienta preparado para tomar decisiones no solo en asuntos cotidianos sino en sus creencias deberá conocer sus derechos. Debe conocer que tiene el derecho de Ser El o Ella misma.

Ingrediente importante de una buena Autoestima es “quererse a sí mismo”, esto no significa que sea perfecto o que le gusten sus defectos. La persona que se quiere así mismo, puede admitir sus defectos y sin embargo saber que puede cambiar y mejorar si quiere. Lo importante es aceptarse tal y como es. El primer paso es convencerse de que, solo por el hecho de haber nacido y ser un “ser humano”, es una gran persona y merece una buena vida. Debe aprender a pensar y hablar sobre sí mismo de forma positiva. Cada ser humano tiene aptitudes y talentos especiales. “Mucha gente se concentra en lo que no tiene en vez de concentrarse en lo que tiene de bueno.” “Ve su botella medio vacía en vez de medio llena”.

Los representantes del Modelo Integrativo Chileno, hablan de la importancia del “darse cuenta de sí mismo o zona interna”. Comprende todas aquellas sensaciones y sentimientos que ocurren dentro de nosotros. Nos permite ponernos en contacto con nosotros mismos. Como fórmula para acceder a esta zona es importante utilizar frases como: "Yo siento, me siento..." "yo siento, aquí y ahora". Para ponerse en contacto con uno mismo es conveniente hacerse las siguientes preguntas: ¿qué estoy sintiendo?, ¿dónde lo estoy sintiendo?, ¿cómo lo estoy sintiendo? Desde lo interno el “Darse Cuenta” tiene que ver: con la aceptación pasiva de las sensaciones. El control del pensamiento. El diálogo sobre el propio cuerpo. Debe existir una mínima aceptación pasiva de las sensaciones corporales, sobretodo de aquellas que son desagradables, para poder ir aumentando la conciencia corporal. Lo que nos decimos a nosotros mismos determina las sensaciones que tenemos.

Cuando el sentir, pensar y hacer, están en funcionamiento adecuado, estos aspectos están integrados y hay una plena conciencia de ellos. Esto implica que nos estamos “dando cuenta”. Cuando este proceso falla la persona, no sabe que necesita, por lo tanto es incapaz de satisfacer sus necesidades.

**Fases importantes en la evolución y desarrollo de la autoestima a lo largo del ciclo vital:**

- <b>1ª. Niñez</b> (guión paterno, influencia desde la familia, la escuela, el entorno socio-cultural)
- <b>2ª. Pubertad</b> (pre-adolescencia, inicio de la búsqueda de la propia identidad)
- <b>Adolescencia</b> (establece el guión personal, búsqueda de autonomía)
- <b>3ª. Emancipación total</b> (desde lo económico)
- <b>4ª. Crisis de los “40”o “50”</b> (contraste de capacidades)



- 5ª. Jubilación	(baja del mundo laboral)
- 6ª. Imposibilidad de autonomía (necesidad de otros, vejez)	

“Cada ser humano desde su nacimiento esta dotado de un conjunto de aptitudes y cualidades. El hombre es responsable de su desarrollo, ayudado y a veces obstaculizado por quienes lo educan y lo rodean...”

“El hombre puede crecer, valer más, ser más humano, ésta es la finalidad del Desarrollo Personal.”<sup>34</sup>

Como analizábamos en el anterior capítulo, es necesario antes de intervenir, considerar que la autoestima, tiene un desarrollo evolutivo.

Susan Harter (1983) introduce el concepto de **Autosistema**: el *autoconcepto* (¿cómo se ve a sí mismo?) y sus habilidades para el *autocontrol* (¿hasta qué punto dirige el curso de su propia conducta y sus actividades?), conjuntamente con sus sentimientos de *autoestima*, lo configuran; éstos componentes se van desarrollando evolutivamente.

Numerosos estudios han demostrado que el autoconcepto va evolucionando desde ideas acerca del propio cuerpo hasta que se refieren a su propia imagen interior o moral, también que cognitivamente empiezan las descripciones, en la forma de: “blanco o negro”, “bueno o malo” y luego van encontrándose representaciones intermedias.

Muchos consideran el período de la adolescencia como crucial en el desarrollo del autoconcepto: es el período en que la mayoría de individuos establecen su autoidentidad que persistirá en la vida adulta. Aproximadamente a los 12 años (antes en algunos, más tarde en otros), los adolescentes empiezan a manifestar estilos de pensamiento adulto. Son capaces de pensar con abstracción, es decir imaginar posibilidades hipotéticas, de reflexionar o de pensar en sus propios pensamientos y en

---

<sup>34</sup> BALAREZO, Ch. Lucio. Módulo XIV. Maestría Psicoterapia Integrativa.

cómo son vistos por los demás (Flavell, 1985). Estas habilidades permiten el desarrollo de los tres componentes del autoconcepto equilibrado, el reconocimiento de:

- a) la continuidad de la propia imagen a través del tiempo.
- b) la unidad de la propia imagen ante papeles diferentes y demandas contextuales.
- c) la mutualidad de las ideas propias y de los demás respecto a uno mismo (Harter, 1983).

Sin embargo como señalan, POPE, W. Alice, MCHALE, Susan, CRAIGHEAD, W. Edward, en “Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y adolescentes”, las habilidades cognitivas recién descubiertas traen consigo sus propios defectos. Es decir, los adolescentes se preocupan demasiado por las nuevas habilidades cognitivas en el proceso de formación de su propia identidad, Una consecuencia sería la excesiva sensibilidad respecto a cómo los ven los demás. Lo que David Elkind (1978) ha descrito como la sensación de estar siempre “en escena”, actuando ante una “audiencia imaginaria”.

Como citamos anteriormente, esto no ocurre en el mismo tiempo para todos los sujetos, por eso la necesidad de que el terapeuta, tenga en cuenta el nivel cognitivo por el que atraviesa cada sujeto en particular.

Al hablar sobre el autocontrol, Susan Harter, dice que está relacionado con la autoestima, de forma directa e indirecta. Dice que en primer lugar, un niño que es capaz de controlar sus propias actividades y expresiones emocionales se siente más competente. En segundo lugar, un niño que se comporta de forma apropiada y socialmente aceptable, probablemente recibirá mayor aprobación y estimación positiva de los demás.

El proceso de autocontrol incluye tres pasos:

- a) Autocontrol o capacidad de observación de las propias acciones.

- b) Autoevaluación, es decir, saber si una conducta dada es o no adecuada.
- c) Autoreforzamiento, es decir, recompensarse por las conductas adecuadas.

(Kanfer, 1970,1971)

Al igual que el desarrollo del autoconcepto, el del autocontrol es diferente a través del proceso evolutivo de los seres humanos y se van formando en la interacción con las figuras significativas. Al inicio son los padres quienes ponen un control y la forma de aceptar este control, también es diferente. Luego cada individuo va adquiriendo su propio control.

Harter define a la autoestima como la discrepancia entre el autoconcepto real y el autoconcepto ideal. Dice que probablemente, el éxito en las áreas instrumentales y la aprobación social producen un aumento de las emociones positivas asociadas a la autoestima.

En cuanto a la medición de la autoestima, señala que lo más adecuado es medir la autoestima global en los adolescentes y los primeros años adultos.

Menciona que los campos específicos relacionados con los sentimientos de autovaloración varían durante la infancia. Las dimensiones importantes en la edad preescolar incluyen la aprobación social, medida en términos de aceptación social por compañeros y padres; y la competencia general, medida en términos de competencia cognitiva y habilidades físicas. Sin embargo, estas áreas varían en los niños en edad escolar y abarcan la aptitud atlética, el éxito académico, el aspecto físico, la conducta, la aceptación de los compañeros y a la autovaloración general. (Harter, 1983)

Análisis detallados han mostrado lo necesario para que los niños experimenten una alta autoestima. En términos de autovaloración general, por ejemplo como dice Susan Harter, la autoestima positiva parece estar basada en cuatro factores;

- a) Las relaciones con sus padres (si obedecen a sus padres; si sus padres muestran aprobación)
- b) El autocontrol del afecto negativo (si pierden la paciencia con frecuencia y se enfadan)
- c) La autoaceptación (hasta que punto son felices consigo mismo)
- d) La conducta social (si se entienden con los demás; si tienen éxito en la escuela).

Ella menciona que a medida que los niños van llegando a la adolescencia, podemos ver que la aceptación social por parte de los amigos va tomando más y más importancia en la autoestima general. Hasta qué punto el adolescente “se ajusta” a su mundo –familia, amigos, escuela y posiblemente, trabajo- también ayuda a determinar su autoestima. La consistencia de las demandas de cada una de estas áreas diferentes es especialmente importante para los sentimientos de autoestima del adolescente cuando se esfuerza para formar su autoidentidad. El hecho de que esto ocurra cuando el joven empieza a participar en actividades más variadas y a tomar contacto con un amplio grupo de personas significa, que, posiblemente, sea más difícil integrar y enfrentarse con las exigencias a menudo contradictorias con que el adolescente se encuentra.



## CAPITULO 5

### INVESTIGACIÓN DE CAMPO

Como demuestran varios estudios, la evaluación de autoestima baja, no es tarea sencilla, puesto que muchas veces se presenta, relacionada con otros problemas, como por ejemplo agresividad, hiperactividad, introversión, problemas de aprendizaje, etc. De ahí la decisión del profesional de intervenir en aquello que considere primordial.

Así mismo existe dificultades en la medición, puesto que es desconocida la existencia de un test de autoestima para adolescentes, que sea estandarizado y nos permita un margen de error menor.

A pesar de esta situación, en el mercado podemos encontrar una variedad de test de autoestima, de entre los cuales se escogió uno, cuyos resultados nos sirvió como sondeo para detectar cuáles eran las necesidades de la población evaluada, el mismo que arrojó los siguientes resultados:

**Lugar de Aplicación:** Colegio “Las Cumbres”

Una muestra de 26, entre una población escogida de 60 estudiantes, entre 15 y 18 años.

El test de Autoestima aplicado (anexo3), es calificado a través de una base de datos digitalizada, a través de la que se obtiene estos tres posibles resultados:

#### **Autoestima Alta**

“Tu autoestima parece ser bastante alta, lo cual seguramente notarás en tu buen desempeño social y laboral. Eres una persona que sabe enfrentar retos y salir adelante. Estás abierto a las críticas, tomando de ellas lo que te sirve y dejando pasar lo que no, sin que esto te afecte. Probablemente estás a gusto contigo, y cuando hay algo que no

te acomoda, haces algo al respecto. Esto te va a llevar a lograr lo que te propones en tu vida. ¡Felicidades!”

### **Autoestima Media**

“Si estas en este rango, significa que en general tu autoestima es buena, aunque pudiera haber una o dos áreas en tu vida en las que te sientes un poco incómodo, sin que esto te genere mayores problemas. Es recomendable de cualquier manera, que si vas identificando en qué situaciones quieres sentirte mejor, busques hacer un trabajo para fortalecer tu autoestima en esas áreas en específico. Recuerda que muchas veces podemos tener muy alta autoestima para alguna actividad y muy baja autoestima para otras, así es que es cuestión de que identifiques en cuales necesitas trabajar más”.

### **Autoestima Baja**

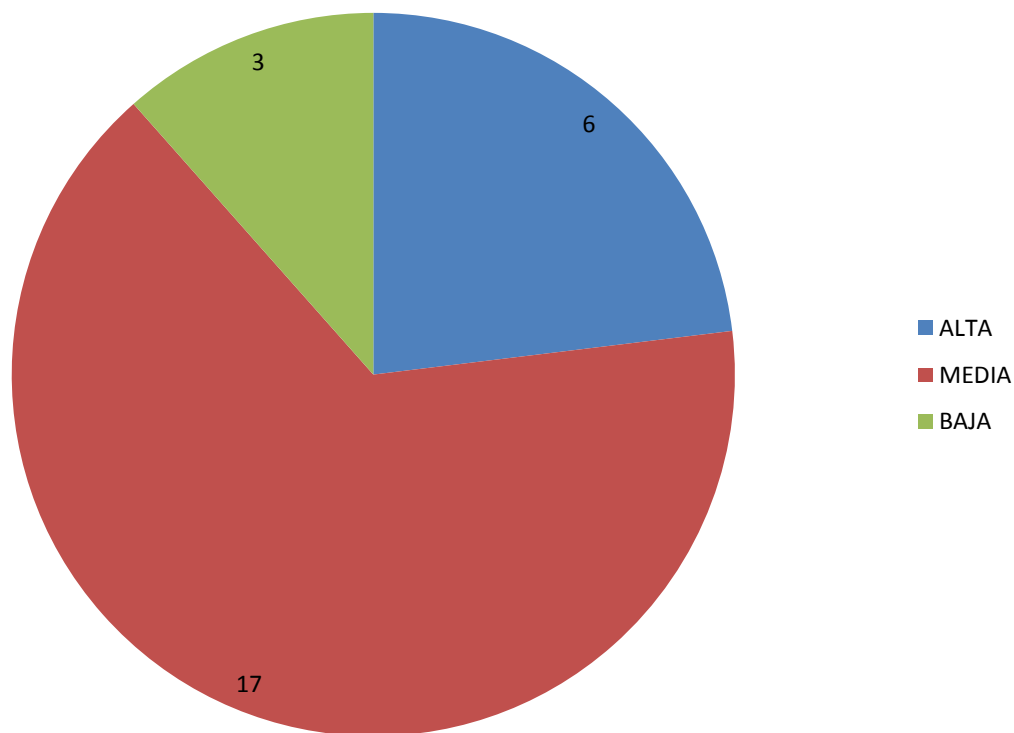
“Tu autoestima está algo baja. Probablemente no te estás sintiendo muy a gusto contigo, ni con tu vida en general. Quizá te sientes un poco aislado socialmente, como si los demás fueran mejores que tu, o como si tú no vas a resultarles interesante. En tu trabajo puede que sientas que no vas a lograr los objetivos que te has planteado, mientras miras como otras personas si los van logrando, lo cual definitivamente no te hace sentir nada bien.

Es importante que sepas que el sentirte así es simplemente resultado de una baja autoestima, y que afortunadamente, al trabajar para aumentarla, las cosas van a cambiar. A veces no creemos que los resultados externos tengan que ver con cómo nos sentimos, pero en realidad nuestra autoestima determina en gran medida los resultados que obtenemos en la vida. Te recomendamos ampliamente hacer un trabajo de autoestima, que te ayude a sentirte mejor pronto.”

### **5.1 Resultados obtenidos de la aplicación del Test de Autoestima.**

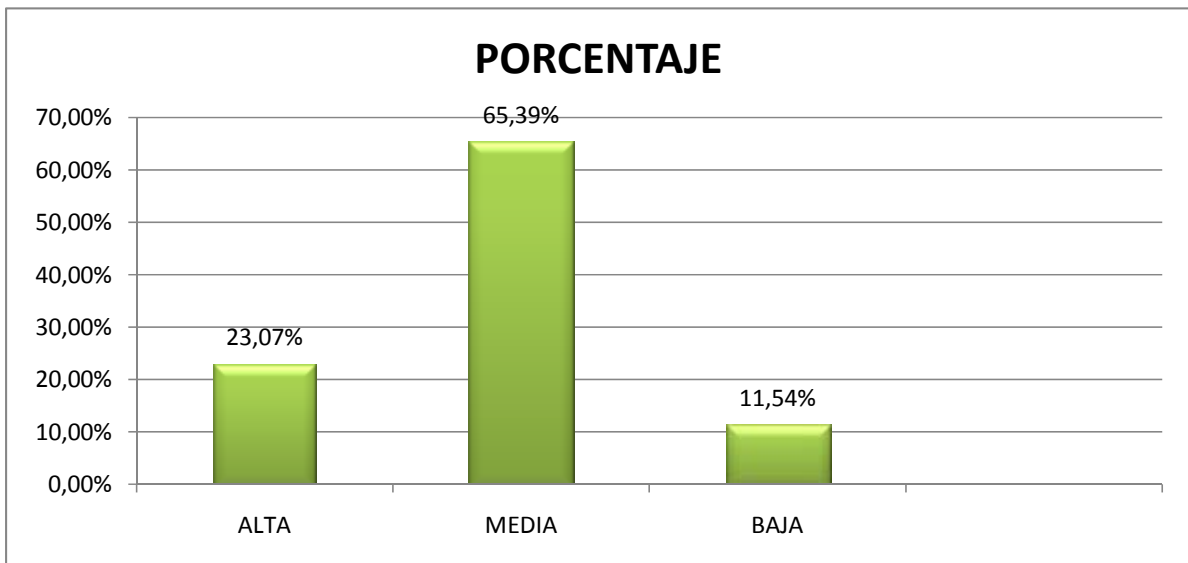
Los resultados obtenidos entre los veinte y seis alumnos son los siguientes:

### Resultados del Test de Autoestima, aplicado a 26 alumnos del Colegio "Las Cumbres"



El número de alumnos al que se aplicó el test, es de 26, de los cuales 17-sector correspondiente a la franja de color rojo- tienen la necesidad de reforzar su autoestima, una o varias áreas de ella están fallando, a este grupo se suma aquellos de la franja verde (3 alumnos) que necesariamente deben trabajar en el desarrollo de su autoestima, pues esta no se encuentra en un óptimo nivel. Los seis alumnos restantes, no tienen necesidad de acceder al programa, puesto que su autoestima es adecuada.

Representando los resultados a nivel de porcentajes, tenemos el cuadro siguiente:



Como podemos observar, del total de alumnos a los que se aplicó el test, el 65,39%, necesita fortalecer su autoestima, la minoría tiene baja autoestima (11,54%) y un porcentaje del 23,07%, no necesita trabajarla.

Si bien estos son los datos obtenidos, se recomienda antes de empezar con el programa, aplicar nuevamente un test, que tome en cuenta los cinco componentes de la autoestima mencionados en capítulos anteriores: social, académico, familiar, corporal y global, que son las áreas a las que se dirige el programa. Teniendo en cuenta el desarrollo conductual, cognitivo, emocional y biológico del adolescente.

Además antes, durante y después de aplicar el programa es imprescindible recoger información a través de cuestionarios y/o entrevistas, de varias fuentes: de los propios alumnos, de sus padres y de sus profesores.

Frente a estos resultados, se recomienda la aplicación del Programa para desarrollar la Autoestima de los adolescentes del Colegio "Las Cumbres", lo detallamos a continuación.





## **CAPITULO 6**

### **PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES SEGÚN EL MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO**

#### **6.1 COMPONENTES Y DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA**

##### **I. TITULO DEL PROGRAMA**

“PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES  
SEGÚN EL MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO”

##### **II. ORGANIZACIÓN ENCARGADA DE LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA**

El Proyecto será aplicado en el Colegio “Las Cumbres”, a través del Departamento de Psicología.

El Colegio “Las Cumbres” de Cuenca se creó bajo Acuerdo Ministerial N° 0664 del 13 de Octubre del 2004.

Tomando un abstract de su Reglamento Interno, explicaremos cuales son sus cimientos.

“El Colegio “Las Cumbres” consciente de que los fundamentos filosóficos de la institución marcan su propio desarrollo y dan la visión integral e integradora de un proyecto educativo que busca en los altos valores del espíritu la dignidad del hombre; propone lo siguiente:

- a) Para los niños, niñas y jóvenes, se busca: la fortaleza como norma de vida, el continuo desarrollo de su inteligencia, de sus capacidades, hábitos de estudio y de sus aptitudes y destrezas. El fomento de los valores éticos y la conquista de los valores espirituales a través del conocimiento y práctica de las ciencias, del cultivo físico de su cuerpo y de las aptitudes, percepciones y expresiones artísticas.
- b) Se busca el progresivo conocimiento y dominio de la técnica y en general de la Cibernética como herramientas, insustituibles para ubicarse en esta sociedad que depende, cada vez más, de las máquinas.
- c) Son también bases de su educación, una visión profunda y ampliada del mundo, las formas de contacto superiores con otras culturas: a través del

respeto mutuo, del convivir en paz, del consenso en el trabajo, de la capacidad de diálogo y del comprender al otro.

- d) Para los maestros: el trabajo en equipo: la preparación académica, el coraje y valentía de compartir lo mejor de sí, la solidaridad, el afecto y la bondad en equilibrio con la firmeza, el respeto a los propios intereses del alumno, a su creatividad e inventiva.
- e) Para los padres y madres de nuestros alumnos, la búsqueda de la sabiduría, la paciencia, el ascenso a una nueva valoración de la vida, la disciplina, el orden y la mesura como objetivos rectores de la educación de sus hijos; todo esto compartido con el Colegio en una razonada apreciación de las posibilidades y límites del niño, del joven, del maestro, de las instituciones familiar y educativa.
- f) Para el Colegio que a través de la educación es partícipe del devenir cotidiano y crecimiento de la sociedad, son pilares de su existencia la transparencia en el actuar, la seguridad, la búsqueda de calidad en la enseñanza-aprendizaje y en el proceso de formación de la persona. Su dinamismo se manifestará en propuestas prospectivas y proyectivas para la formación humanística, científica, técnica, investigativa y artística.

### **De los Objetivos Generales**

El Colegio “Las Cumbres” tiene como principal objetivo servir a la Comunidad con un proyecto educativo de excelencia, en el que se busca:

- a) La solidez en el conocimiento y en la formación integral e integradora de sus estudiantes.
- b) La práctica de la Ética Social en todas sus manifestaciones.
- c) La transdisciplinariedad de las ciencias y del conocimiento que llevan a poner en práctica lo aprendido.
- d) El dominio de la comunicación oral y escrita en el idioma materno, y en una lengua extranjera.
- e) El trabajo en equipo como el medio más idóneo para conseguir las metas y objetivos planteados.
- f) La práctica de la honradez, la autodisciplina, la responsabilidad y el sentido de grupo....<sup>35</sup>

“Las Cumbres”, es un Colegio con identidad Nacional y Visión Internacional.

---

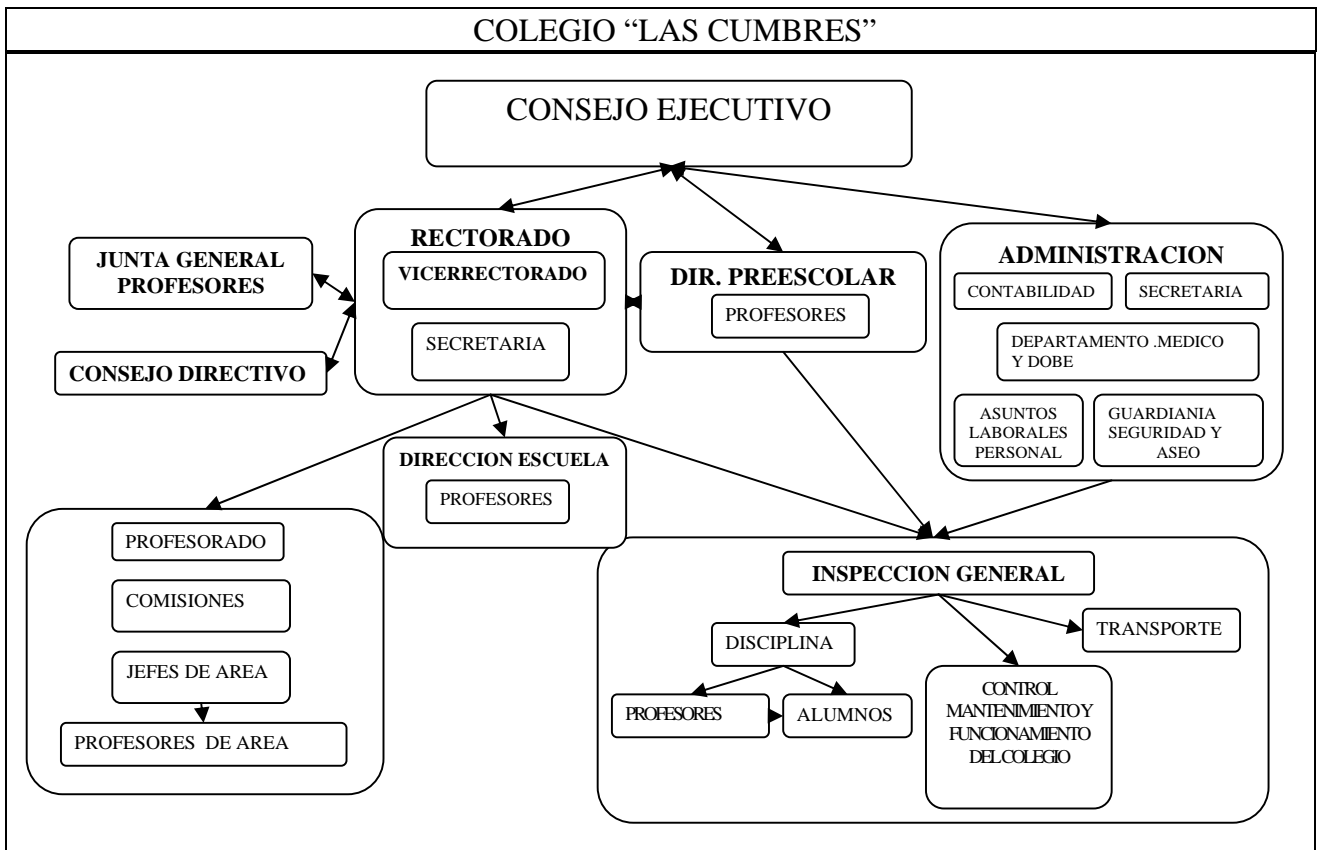
<sup>35</sup> Vega, Margarita. Reglamento Interno Colegio “Las Cumbres”

Entre los aspectos que busca lograr en sus alumnos, encontramos explicado en uno de sus documentos, los siguientes:

1. EXCELENCIA ACADEMICA.
2. SEGURIDAD Y AUTOESTIMA.
3. ORDEN Y DISCIPLINA.
4. AMBIENTE AGRADABLE.
5. DOMINIO DEL INGLES.
6. ÉXITO EN SU FUTURO.

Es un Colegio particular, laico, mixto, diurno, que ofrece educación personalizada.

Su organización directiva se explica en el siguiente organigrama:



### III. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

Razones técnicas:

En la adolescencia aumenta la necesidad de la autoestima. En esta etapa, la persona necesita más que nunca forjar su identidad, saberse distinto de los demás, conocer sus posibilidades y su talento, sentirse valioso. Los adolescentes con una adecuada autoestima aprenden más eficazmente, desarrollan relaciones más armónicas, aprovechan mejor las oportunidades que se les presentan para trabajar productivamente, asumen más responsabilidades, toleran bien los fracasos, se sienten capaces de ayudar e influir en otros.

Los jóvenes a esta edad, se ven inundados por las demandas del medio ambiente: los padres saben que sus hijos están creciendo y es difícil tomar la decisión de “soltarlos”, pues han estado bajo su cuidado por doce o quince años; existe una gran influencia de los “pares”, quienes siempre están diciendo qué hacer (fuma, bebe, ten relaciones sexuales, etc.), es importante para los jóvenes pertenecer a un grupo, tener amigos; los medios de comunicación, ejercen también gran influencia en este período de la vida ¿qué hacer?, ¿qué tener?, ¿cómo vestir?, ¿cómo lucir?, etc.

Es necesario que los jóvenes puedan orientar todas esas influencias, para poder realizarse, deben conocer sus metas, sus derechos, cómo cuidarse, defenderse, saber pedir lo que quieren, decir “no” y más.

El desarrollo de autoestima en un joven, va en cadena pues no sólo es él o ella quien se beneficia, sino que de alguna manera se trasmite a quienes están a su alrededor, ayudando en el proyecto común a toda la humanidad que es tener una mejor sociedad.

El autor J. F. Fuertes en su obra “Comunicación y diálogo”, define la autoestima como: “Sentimiento de valía personal que nos hace confiar en nuestra capacidad para pensar y resolver problemas. Es lo que nos hace conscientes de ser dignos de respeto con independencia de nuestras cualidades y nuestras potencialidades”.

C. Mruk dice que: “Nuestro sentimiento de nosotros mismos en este mundo, depende enteramente de lo que apostemos ser y hacer por nosotros, Está determinado por un ratio de nuestras cualidades y nuestras potencialidades”.

Cuanta mayor confianza tengamos en nosotros mismos, mayor confianza tendremos en los demás y viceversa. La autoestima es el concepto que tenemos sobre nosotros mismos y para que los demás nos aprecien, debemos apreciarnos primero nosotros.

Por esta razón, para obtener una total integración en la sociedad, es posible que una de las primeras cosas que tengamos que trabajar sea la autoestima. Para llegar a la autoestima adecuada es imprescindible tener un auto concepto y una vez lo tengamos, aceptarlo para podérselo ofrecer a los demás.

La autoestima adecuada es un sentimiento de aptitud para la vida y nos aporta fortaleza, resistencia y capacidad de superación.

N. Branden dice "...que la autoestima es una necesidad que necesitamos para funcionar eficazmente".

El objetivo general del programa es mejorar la autoestima para que finalmente haya una mejor adaptación social.

Este programa fue elegido debido a la necesidad actual de la sociedad, pues es cada vez más certera la constante exigencia de "salud mental" en las personas.

Se suma a esto la continua competitividad a la que se ven expuestas las generaciones actuales, un ejemplo de esto es la invalidez de un título de primer nivel, en cualquier trabajo; los sujetos se ven exigidos a "demostrar" sus logros, a veces no solo a nivel de competencias personales, sino a través de adquisiciones materiales, lo que puede ser considerado como un factor precipitante de una baja autoestima, al no cumplir con las expectativas sociales y además la propias expectativas.

La educación actual es mucho más consciente de que la autoestima elevada, influye en el rendimiento de sus estudiantes, así como de las necesidades y exigencias presentes, convirtiéndose en un factor que favorece la aplicación del programa.

Además debemos recordar que los adolescentes, son una población vulnerable a los cambios, es imperioso que cualquier actuación que se realice con ellos, sea positiva, así podrán ellos replicar lo aprendido en la sociedad.

Los tests aplicados a una población de veinte alumnos del Colegio “Las Cumbres”, demuestran que

Como razón **político-institucionales** encontramos que dentro de los objetivos que tiene el Colegio, como parte de la formación integral que ofrece a los alumnos, está el desarrollo de su autoestima, trabajando sobre todo en sus fortalezas, oportunidad básica para la aplicación del programa.

#### **IV. BREVE DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA**

El programa está dirigido al desarrollo de la autoestima en los adolescentes del Colegio “Las Cumbres”.

Los alumnos que pertenecen a esta Institución responden a una clase socioeconómica media-alta, viven en su mayoría en la ciudad de Cuenca y algunos residen en el sector de Chaullabamba.

Las características de este grupo, los vuelve vulnerables a las exigencias sociales, teniendo en cuenta que en nuestro país es generalmente la clase más afectada por las políticas de estado.

Este programa tiene como propósito fortalecer a dicho sector, poniendo incapié en su valía personal, para que así puedan replicar su aprendizaje en quienes están a su alrededor y trascender a futuras generaciones.

Las técnicas psicoterapéuticas a utilizarse, serán cognitivas, conductuales, cognitivas-conductuales y emocionales, serán escogidas de varios textos escritos para el desarrollo de Autoestima especialmente del libro “Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y adolescentes” de POPE, W. Alice, MCHALE, Susan, CRAIGHEAD, W. Edward 1996, quienes hacen su propuesta de acuerdo a las cinco áreas del autoestima mencionadas.

A pesar de que el eje que guía el trabajo del psicoterapeuta Integrativo, que sigue los lineamientos del Modelo Integrativo Ecuatoriano, es la Personalidad, como este programa va dirigido a los adolescentes y ellos no la tiene todavía establecida, el programa tomará en cuenta tres aspectos importantes del Modelo:

1. Somos Seres biopsicosociales.
2. Somos constructores de nuestra propia realidad.
3. La integración de técnicas, se hará reconociendo los aspectos anteriores.

El proyecto se llevará a cabo en cuatro fases:

<b>Fase I:</b> Aplicación de test y recolección de información.
<b>Fase II:</b> Promoción y Sensibilización
<b>Fase III:</b> Diseño del Material para los Talleres, Charlas y Técnicas ha utilizarse.
<b>Fase IV:</b> Desarrollo y Evaluación del Programa

## **V. SITUACIÓN QUE SE QUIERE ATENDER**

Se requiere trabajar en la autoestima de los adolescentes mencionados, debido a que una baja autoestima, los vuelve vulnerables a las presiones ambientales, lo que pone en riesgo no solo su desarrollo individual, sino el cómo ellos/as puedan transmitir sus aprendizajes a futuras generaciones.

El origen de una autoestima adecuada o baja, está básicamente dada en el proceso de interacción con los demás, especialmente con las figuras significativas, es necesario que los adolescentes aprendan a relacionarse apropiadamente, así producirán un cambio en su entorno inmediato y en las futuras generaciones con las que ellos tendrán que relacionarse y en las que ellos figurarán como entes significativos.

El desconocer sus propios valores, y tener la capacidad de producir cambios en sus limitaciones, los pone en una situación de desventaja en un mundo en el que el requerimiento esencial, exige un desarrollo competitivo entre las personas.

Al reconocer que existen estas situaciones, a las que se ven sometidos los adolescentes y proporcionarles las herramientas para que hagan frente a las vicisitudes actuales, podemos producir cambios significativos y positivos en la manera de afrontar las situaciones de amenaza.

El Ecuador, es un país, que históricamente, ha vivido incontables situaciones políticas y económicas, que lo han puesto en desventaja a nivel mundial, siempre hemos estado bajo el dominio de otras naciones y esperanzados en funcionar como “otros”, desconociendo nuestras innumerables fortalezas. Esto ha causado que la autoestima como nación, no haya sido la adecuada; escuchamos constantemente la necesidad de “valorar lo nuestro”.



Es imprescindible que los ecuatorianos, reconozcan su propia valía, para poder así reconocer la de los demás y a manera de ondas de agua, ir valorando su entorno desde lo más cercano hasta lo más externo a él.

## **VI. POBLACIÓN AFECTADA POR LAS AMENAZAS**

A pesar de que la población afectada, abarca un sinnúmero de variables, como género, edad, creencias, etc. vamos a trabajar con adolescentes de entre 15 y 18 años, hombres y mujeres, pertenecientes a un nivel socioeconómico medio-alto, que estudian en el Colegio “Las Cumbres”.

## **VII. OBJETIVOS**

**GENERAL:** Desarrollar positivamente la autoestima de los adolescentes del Colegio “Las Cumbres”

### **Específicos:**

- Aprender a valorarse a sí mismo y a los demás.
- Solucionar las deficiencias de autoestima en las diferentes áreas que la componen (académica, social, familiar, corporal y global).
- Tener conciencia de que la autoestima, es un concepto integrador de varios componentes del ser humano (biológico, psicológico y social).

## **VIII. METAS**

Se busca desarrollar la autoestima de los adolescentes, del Colegio “Las Cumbres”, de Cuenca- Ecuador.

Si los resultados son favorables, podría extenderse y adaptarse la propuesta a nivel de otras instituciones educativas de la ciudad.

El programa iniciará a finales del mes de marzo y culminará en el mes de junio del 2008. Es decir tendrá una duración de tres meses.

## IX. ACTIVIDADES

### ACTIVIDADES

<p><b>Fase I</b> Aplicación de test y recolección de información.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar un test de autoestima que evalúe las cinco áreas (social, académico, familiar, corporal y global).</li> <li>- Entrevistar a los alumnos, padres y profesores.</li> <li>- Llenar la Ficha Integrativa de Evaluación Psicológica (FIEPs) y guías correspondientes.</li> <li>- Informe de ejecución de la Primera Fase.</li> </ul>
<p><b>Fase II:</b> Promoción y Sensibilización</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecución de la Campaña de Promoción.</li> <li>- Distribución de trípticos y posters.</li> <li>- Informe de ejecución de la Fase II.</li> </ul>
<p><b>Fase III:</b> Diseño y escogitamiento del Material para los Talleres, Charlas y Técnicas a utilizarse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración de Material de Apoyo.</li> <li>- Diseño de Láminas de Presentación.</li> <li>- Escogitamiento de las técnicas psicológicas más útiles.</li> <li>- Informe preliminar de ejecución de la Fase III.</li> </ul>

<p><b>Fase IV:</b> Desarrollo y Evaluación del Programa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres y charlas.</li> <li>- Aplicación de técnicas psicoterapéuticas para el desarrollo de la autoestima.</li> <li>- Retest.</li> <li>- Evaluación.</li> <li>- Informe Final de la ejecución del Programa.</li> </ul>
---	---

## X. OBJETIVOS

### OBJETIVOS

<p><b>Fase I</b> Aplicación de test y recolección de información.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento del estado de la autoestima de cada uno de los alumnos.</li> </ul>
<p><b>Fase II:</b> Promoción y Sensibilización</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concienciación de la necesidad de trabajar en autoestima.</li> <li>- Motivación para el cambio.</li> <li>- Decisión de trabajarla.</li> </ul>
<p><b>Fase III:</b> Diseño y escogitamiento del Material para los Talleres, Charlas y Técnicas a utilizarse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material necesario para el desarrollo del programa.</li> </ul>
<p><b>Fase IV:</b> Desarrollo del Programa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veinte y seis adolescentes trabajando en el desarrollo adecuado de su autoestima, con la intervención del terapeuta.</li> <li>- Desarrollo positivo de la autoestima de los adolescentes.</li> <li>- Puesta en práctica de lo aprendido en el entorno.</li> </ul>

## **XI. POBLACIÓN A SER ATENDIDA**

### **a) Población atendida directamente:**

#### **Características del Grupo:**

**Número:** Veinte y seis adolescentes.

**Edad:** entre 15 y 18 años.

**Sexo:** femenino y masculino.

**Estado socioeconómico:** medio-alto

**Lugar de Aplicación:** Colegio “Las Cumbres”.

### **b) Población atendida indirectamente:**

Las familias de los estudiantes se verán beneficiadas, por el cambio de sus hijos, lo que por efecto “rebote”, esperamos produzca permuta en ellas.

El Colegio “Las Cumbres”, contará con estudiantes, más conscientes y responsables de su accionar, más eficaces en su desarrollo académico y personal.

La sociedad tendrá ciudadanos, que podrán transmitir de manera eficaz sus fortalezas y desarrollarse adecuadamente, conscientes de sus limitaciones pero responsables de producir una mejora en ellas, trascendiendo, como cadena en las futuras generaciones.

## **XII. TIEMPO DE EJECUCIÓN**

El Programa será aplicado en tres meses.

FASES	ACTIVIDAD	TIEMPO
<p><b>Fase I</b></p> <p>Aplicación de test y recolección de información.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El test será aplicado en forma grupal, por cursos (décimo, primer, segundo y tercer año de Bachillerato).</li> <li>- Los alumnos serán entrevistados individualmente</li> <li>- Los profesores aportarán con sus observaciones, se les enviará un cuestionario requiriendo información sobre la autoestima de cada alumno, que deberán llenar.</li> <li>- Este mismo cuestionario será enviado a los padres de familia y se abrirá la posibilidad de que quienes deseen puedan entrevistarse personalmente.</li> <li>- La ficha Integrativa y las guías serán llenadas, acorde se vaya obteniendo la información.</li> <li>- La elaboración del informe de la primera etapa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 hora por curso- Total: 4 horas.</li> <li>- 30 minutos por alumno aprox. Cinco alumnos por día. Dos horas y media aprox.</li> <li>- Las entrevistas con padres y profesores si se requiere, serán por las tardes.</li> <li>- A diario.</li> <li>- Fin de semana.</li> </ul>
<p><b>Fase II:</b></p> <p>Promoción y Sensibilización</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecución de la Campaña de Promoción.</li> <li>- Distribución de trípticos y posters.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos semanas.</li> </ul>

	- Informe de ejecución de la Fase II.	
<b>Fase III:</b> Diseño y escogitamiento del Material para los Talleres, Charlas y Técnicas a utilizarse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración de Material de Apoyo, Cuadernillo de trabajo.</li> <li>- Diseño de Láminas de Presentación.</li> <li>- Escogitamiento de las técnicas psicológicas más útiles.</li> <li>- Informe preliminar de ejecución de la Fase III.</li> </ul>	- Tres semanas.
<b>Fase IV:</b> Desarrollo del Programa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres y charlas.</li> <li>- Aplicación de técnicas psicoterapéuticas para el desarrollo de la autoestima.</li> <li>- Retest.</li> <li>- Evaluación.</li> <li>- Informe Final de la ejecución del Programa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Por cada área a desarrollarse, se utilizarán 8 horas, distribuidas en dos horas, dos días viernes y dos horas, dos días sábados.</li> <li>- 22 y 23 de junio se aplicará el retest.</li> <li>- Los últimos días del mes de junio se destinarán a la elaboración del informe final.</li> </ul>

mar-08						
d	l	m	m	j	v	s
16	17 inicio	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

abr-08						
d	l	m	m	j	v	s
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

may-08						
d	l	m	m	j	v	s
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

jun-08						
d	l	m	m	j	v	s
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30 fin					

**FASE I** Aplicación de test y recolección de información.

**FASE II** Promoción y Sensibilización

**FASE III** Diseño y escogitamiento del Material para los Talleres, Charlas y Técnicas a utilizarse.

**FASE IV** Desarrollo del Programa.

### **XIII. LOCALIZACIÓN**

**LUGAR:** Colegio “Las Cumbres”

**DIRECCION:** Autopista Cuenca-Azoguez Km. 10.

**SECTOR:** Chaullambamba

**TELEFONO:** 2875651/2876432

**DIAS:** viernes y sábados.

**HORA:** viernes de 2h30 a 4h30

Sábados de 9h00 a 11h00

**AULA:** Uso múltiple.

### **XIV. ESTRUCTURA ORGANIZATIVA Y DE GESTIÓN DEL PROGRAMA**

A más de la Psicóloga Clínica, encargada del DOBE del Colegio “Las Cumbres”, es necesaria la participación de un Profesor que pueda apoyar en el desarrollo del Programa, como un Facilitador del proceso, además la Rectora del Colegio, será quien coordine las actividades y a través de la Secretaria mantendrá la comunicación necesaria con los Padres de Familia.



**XV. COSTOS DEL PROGRAMA**

FECHA: 

23	02	08
----	----	----

**DISTRIBUCIÓN DE LOS COSTOS**

**PERSONAL (Honorarios Profesionales)**

TIPO DE CARGOS	NÚMERO DE CARGOS	TIEMPO DE CONTRATACIÓN			REMUNERACIÓN (Dólares)			COSTO TOTAL (Dólares)
		HORAS	DÍAS	MESES	HORAS	DÍAS	MESES	
<b>Costos Directos:</b>								
Coordinador del Proyecto: Psicóloga Clínica	1							
Facilitador: Profesor	1							
<b>Costos Indirectos</b>								
Administrador	1							
Secretaría	1							
Otros: Rectora	1							
<b>TOTAL</b>	5	El personal esta contratado a tiempo completo.			Recibe una remuneración al mes.			El tiempo requerido para el desarrollo del programa ya está contemplado en el sueldo.

## DISTRIBUCIÓN DE LOS COSTOS

### MATERIALES, SUMINISTROS Y SERVICIOS

TIPO DE MATERIAL , SUMINISTROS Y SERVICIOS	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	COSTO UNITARIO (Ds.)	COSTOS TOTALES (Ds.)
Materiales:	TEST DE AUTOESTIMA	25	0,10	2,50
	CUESTIONARIO PARA PADRES	25	0,10	2,50
	CUESTIONARIO PARA PROFESORES	150	0,10	15,00
	FIEPs	25	2,00	50,00
	TRIPTICOS	30	2,00	60,00
	POSTERS	5	4,00	20,00
	CUADERNILLO DE TRABAJO	25	4,00	100
Suministros:	ESFEROS	25	0,50	12,50
	HOJAS	500	0,08	4,00
	TINTA	4	80,00	320
	TIZAS	10	0,10	1,00
	MARCADORES	4	2,00	8,00
	PAPELOGRAFOS	25	0,40	10,00
Servicios:	Agua, Luz, Teléfono, Aula	4		50,00
<b>TOTAL</b>				655,50

FECHA:

23 02 08

**DISTRIBUCIÓN DE LOS COSTOS****ACTIVOS REALES (Mobiliario y Equipos)**

TIPO DE ACTIVO	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	COSTO UNITARIO (Ds.)	COSTOS TOTALES (Ds.)
<b>Costos Directos</b>				
Mobiliario:	MESAS	25		
	SILLAS	25		
	PIZARRA	1		
Equipos:	COMPUTADORA	1		
	INFOCUS	1		
	COPIADORA	1		
	PARLANTES	2		
<b>TOTAL</b>	<b>EL COLEGIO CUENTA CON EL MOBILIARIO Y EQUIPOS NECESARIOS</b>			

FECHA: 

23	02	08
----	----	----

## RESUMEN DE LA DISTRIBUCIÓN DE LOS COSTOS

TIPOS DE COSTO	MONTO	
	Total	
	Ds.	%
PERSONAL (Honorarios Profesionales)	x	
MATERIALES, SUMINISTROS Y SERVICIOS	655,50	92,91
ACTIVOS REALES (Mobiliario y Equipos)	x	
OTROS COSTOS: imprevistos	50,00	7,09
<b>TOTAL</b>	705,50	100

**XVI. FUENTES DE FINANCIAMIENTO**

FECHA: 

23	02	08
----	----	----

**FUENTES DE FINANCIAMIENTO DEL PROGRAMA**

TIPO DE FINANCIAMIENTO	MONTO	
	Ds.	%
1. APORTES PROPIOS	100	14,17
2. APORTES DEL COLEGIO "LAS CUMBRES"	400	56,70
3. OTROS APORTES	205,50	29,13
<b>TOTAL</b>	705,50	100

## XVII. SUSTENTABILIDAD DEL PROGRAMA

El Programa garantiza su permanencia en el tiempo.

La Institución es responsable del Programa, va a aportar recursos para su funcionamiento futuro, los padres de los alumnos, también son responsables del mantenimiento del programa.

## XVIII. CRONOGRAMA DESEMBOLSOS

### CRONOGRAMA DE DESEMBOLSOS

FASE	DESEMBOLSOS		FECHA
	MONTO		
	Dólares	%	
Anticipo	200,00	28,35	14/03/2008
<b>Fase I</b> Aplicación de test y recolección de información.	246,5	34,94	17/03/2008
<b>Fase II:</b> Promoción y Sensibilización	90,00	12,76	24/03/2008
<b>Fase III:</b> Diseño y escogitamiento del Material para los Talleres, Charlas y Técnicas a utilizarse.	140,00	19,84	30/03/2008
<b>Fase IV:</b> Desarrollo del Programa	29,00	4,11	18/04/2008
<b>TOTAL:</b>	705,50	100	

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- En el devenir histórico de la psicología se han encontrado varios estudios que buscaban las relaciones entre los diferentes enfoques psicológicos y psicoterapéuticos, los mismos que favorecen la aparición de un Movimiento Integrativo.
- El Modelo Integrativo Ecuatoriano ha tenido un desarrollo fundamentado en diferentes elementos que han favorecido su aparición, puede identificarse claramente, sus bases epistemológicas, teóricas y metodológicas, las mismas que dan sustento a su formación.
- El Modelo Integrativo Ecuatoriano, como cita su principal representante, Dr. Lucio Balarezo Ch., está basado en las características idiosincrásicas de nuestros habitantes.
- La base epistemológica del modelo Integrativo Ecuatoriano se encuentra en el Constructivismo Moderado o Relativo.
- El Modelo Integrativo Ecuatoriano tiene como base teórica el estudio de la personalidad.
- Este Modelo toma en cuenta los siguientes componentes metodológicos: la psicoterapia como proceso, las etapas de este proceso, los objetivos y las técnicas y los fenómenos de la relación y la técnica.
- El estudio de la autoestima se sitúa dentro del campo del asesoramiento psicológico.
- Para estudiar la “adolescencia”, es necesario tomar en cuenta los aspectos biológicos, psicológicos y psicológicos que intervienen en este período.
- La adolescencia cumple una función evolutiva, de ahí su importancia.
- Para el modelo Integrativo Ecuatoriano, la adolescencia, es la etapa en dónde se estructura la personalidad.
- En la adolescencia es preponderante el papel que juega la familia.
- Los centros educativos deben ser medios en donde los adolescentes encuentren fortalezas.
- La autoestima es una construcción integral (necesita de procesos biológicos, cognitivos, emocionales, volitivos), sobre el propio valor, que surge y se pone en evidencia en el intercambio con el otro (aspecto social).

- La autoestima no es algo inmóvil, se aprende, cambia y la podemos mejorar.
- Las fuentes de autoestima inicialmente son externas (especialmente figuras significativas).
- Existen problemas psicológicos asociados a una baja autoestima.
- Encontramos una infinidad de propuestas para mejorar la autoestima, algunas de ellas presentadas como una panacea, causando frustración al tornarse aburridas, repetitivas e ineficaces para lograr cambios permanentes en la autoestima de los sujetos.
- En todo aprendizaje, es importante considerar que debe haber un buen funcionamiento a nivel cerebral, un buen funcionamiento de la memoria, además debe existir motivación, y producirse una constante repetición, ligada a la aplicación.
- Existen diferentes áreas que deben ser intervenidas al trabajar autoestima: el autoconcepto emocional, social, personal, físico, familiar, académico o profesional y un autoconcepto global.
- Para mejorar el autoestima es necesario considerar el modelo de aprendizaje social, tomando en cuenta la siguientes áreas: conductual, cognitiva, biológica y emocional.
- En la adolescencia aumenta la necesidad de autoestima, el joven, necesita saberse distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento, sentirse valioso.
- Un adolescente con autoestima adecuada, se desempeña positivamente.
- Los resultados obtenidos en los test de Autoestima, aplicados a 26 alumnos del Colegio "Las Cumbres", en edades entre los 15 y 18 años, indicaron que es necesario trabajar en el fortalecimiento de ésta, en un 65,39%, de la muestra participante.
- Se recomienda la aplicación del Programa para desarrollar la autoestima de los jóvenes que pertenecen al porcentaje mencionado, no sin antes aplicar un nuevo test.
- El programa se llevará a cabo en cuatro fases: aplicación de test y recolección de información, promoción y sensibilización, diseño de material para los talleres, charlas y técnicas ha utilizarse, desarrollo y evaluación del programa.



## BIBLIOGRAFIA

- AEPPLI, Ernest  
1965  
"Personalidad. ¿Cómo y cuándo alcanza el hombre la plena madurez?". Ed. Biblioteca Universal Miracle. Barcelona. Primera Edición.
- BAGLADI, Verónica  
2005  
Copiados y Apuntes. Maestría Psicoterapia Integrativa. Cuenca Ecuador.
- BALAREZO, Ch. Lucio  
2003  
"Psicoterapia, Asesoramiento y Consejería". Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Quito.
- BALAREZO, Ch. Lucio  
2005  
Copiados y Apuntes Módulos del I al X. Maestría Psicoterapia Integrativa. Cuenca- Ecuador.
- BRANDEN, Nathaniel  
1987  
"Cómo mejorar su autoestima". Ed. PAIDOS. Barcelona - España.
- BEE, Helen  
1978  
"El Desarrollo del niño". México
- CANOVA, Francisco  
2004  
"Psicología Evolutiva del Adolescente". 7ma. Impresión. Ed. San Pablo. Bogotá-Colombia.
- COMPAS, Bruce y GOTLIB, Ian  
2003  
"Introducción a la Psicología Clínica. Ed. Mc Graw Hill. México
- FERNANDEZ A., Héctor  
1996  
"Fundamentos de un Modelo Integrativo en Psicoterapia". Ed. PAIDOS. Argentina.G

- FERNANDEZ, A. Héctor  
2005  
Copiados y Apuntes. Maestría  
Psicoterapia Integrativa. Cuenca  
Ecuador.
  
- FUERTES, J. C., MARTÍNEZ, O.,  
DAROCA, A. & GANDARA, J. J.  
1997.  
Comunicación y diálogo: Manual  
para el aprendizaje de habilidades  
sociales. Madrid: Ed. Cauce.
  
- GONZALEZ M., Ma. Fernanda  
LOPEZ, Ma. Elena  
"Sexualidad en la Educación. Talleres para  
niños y Adolescentes". "Adolescencia" Tomo  
2. Ed. Gamma. Colombia.
  
- HANDABAKA G., Jorge  
2002  
"Autoestima y Poder Personal". Ed. Palomino.  
Lima-Perú
  
- HAY, Louise  
1989  
"Usted puede Sanar su vida". Ed.  
Urano. Barcelona - España.
  
- IZQUIERDO, Maricruz  
2005  
Copiados y Apuntes. Maestría  
Psicoterapia Integrativa. Cuenca  
Ecuador.
  
- KATZ, David  
1964  
"Psicología de las Edades (del nacer al  
morir). Ed. Morata. Madrid – España
  
- MACHARGO S., Julio  
1996.  
"Programa de actividades para el  
desarrollo de la Autoestima". Ed.  
Escuela Española. Madrid, España.
  
- MASTERS, William; JOHNSON,  
Virginia y KOLODNY, Robert  
1994  
"La Sexualidad Humana". Ed. Grijalbo.  
Colombia.
  
- MRUK, C.  
1998  
Autoestima. Investigación,  
teoría y práctica. Bilbao: DDB

- OPAZO C., Roberto  
2001 "Psicoterapia Integrativa, Delimitación Clínica. Ed. ICPSI. Santiago - Chile.
  
- PALMER, Pat y ALBERTI F. Melissa  
1992 "Autoestima en la Adolescencia"  
Ed. Promolibro. Valencia- España.
  
- PAPALIA E., Diane y WENDKOS  
1988 "Psicología". Ed. Mc Graw Hill. México Rally.
  
- POPE, W. Alice, MCHALE, Susan  
CRAIGHEAD, W. Edward  
1996 "Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y adolescentes".  
Ed. Martínez roca. España.
  
- SATIR, Virginia  
1988 "Nuevas Relaciones Humanas en el núcleo Familiar. Ed. Pax. México.
  
- TULL, Timothy y PHARES, Jerry  
2003 "Psicología Clínica". Sexta Edición. Ed. Thomson. México.
  
- VAQUEZ, Mariano  
1996 "Las terapias del desarrollo personal".  
Ed. Robin Book. Barcelona.
  
- VARIOS. BERUFSKADEMIE.  
Formulación Dual Universitaria  
2008 Seminario Pedagógico de Formación de Instructores FdI. Seminario Básico. Dictado en Cuenca-Ecuador.
  
- VEGA, V. Margarita  
2004 COLEGIO "LAS CUMBRES"  
"Reglamento Interno". Cuenca-Ecuador

## Internet:

- <http://www.ecojoven.com/seis/10/autoestima2.html>
- <http://usuarios.lycos.es/puntodevista/Pr/tema40/tema40.html>
- <http://usuarios.lycos.es/puntodevista/Pr/tema22/tema22.html>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima>
- [http://usuarios.lycos.es/fobias/afirmaciones\\_positivas.htm](http://usuarios.lycos.es/fobias/afirmaciones_positivas.htm)
- <http://www.binasss.sa.cr/adolescencia/autoestima.htm>
- <http://www.redcientifica.com/doc/doc200110310001.html>
- [http://wiki.gleducar.org.ar/wiki/La\\_Autoestima](http://wiki.gleducar.org.ar/wiki/La_Autoestima)
- <http://www.solohijos.com/html/articulo.php?idart=1>

## Otros:

- Guía para la Formulación de Programas y Proyectos a ser financiados por el Servicio Autónomo Fondo Nacional de Protección (SAFNP)
- Fotos a color, Colegio "Las Cumbres".
- Fotos a blanco y negro. Copiados BAGLADI, Verónica. Maestría Psicoterapia Integrativa. 2005.
- Otras fotos situadas dentro de los Copiados: SCHMIT, María Inés Maestría Psicoterapia Integrativa. 2005.

# ANEXOS

Anexo I Ficha Integrativa de Evaluación Psicológica (FIEPs).....	2
Anexo II Guías de Observación y Auto-observación, registro y autoregistro.....	6
Guía No. 1.....	6
Guía No. 2.....	8
Guía No. 3.....	9
Guía No. 4.....	10
Guía No. 5.....	11
Guía No. 6.....	12
Anexo III Test de Autoestima.....	19
Anexo IV Tests aplicados a los Adolescentes.....	21
Anexo V Diseño de Tesis.....	47

**ANEXO No. 1****FICHA INTEGRATIVA DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA  
FIEPS**

No.....

**DATOS INFORMATIVOS**

Nombre.....

Edad.....Estado Civil.....Religión.....

Lugar y fecha de nacimiento.....

Residencia.....Dirección.....Teléfono.....

Instrucción.....Ocupación.....Sueldo.....

Informante.....

Tipo de consulta: Ambulatorio..... (acogida) (consulta privada)....

Hospitalizado.....

Fecha.....Psicólogo/a.....

**DEMANDA**

EXPLÍCITA

IMPLÍCITA

<b>ORIGEN</b>			
Paciente		Familiar (s)	
Profesional		Otros	

## **ANTECEDENTES DISFUNCIONALES**

## **BIOGRAFÍA PSICOLÓGICA PERSONAL**

## **HISTORIA PSICOLÓGICA FAMILIAR Y/O GENOGRAMA**



## **RESULTADOS DE PRUEBAS PSICOLÓGICAS**

## **DESCRIPCIÓN DIAGNÓSTICA**

DIAGNÓSTICO FORMAL

DIAGNÓSTICO INFORMAL

**CONCLUSIONES**

**RECOMENDACIONES**



**FICHA DE PAREJA Y FAMILIAR**

<b>Características de personalidad</b>
<b>Esposa</b>
<b>Esposo</b>
<b>INTERACCIÓN FAMILIAR</b>
<b>Relación del paciente con la madre</b>
<b>Relación del paciente con el padre</b>
<b>Relación del paciente con los hermanos</b>
<b>Observaciones</b>

## ANEXO No. 2

### Guías de Observación y Auto-observación, registro y autoregistro

#### GUÍA No.1

### ANÁLISIS DE DEMANDA, EXPECTATIVAS Y MOTIVACIONES PREVIAS AL INICIO DEL PROCESO

#### DEMANDA PSICOLÓGICA

ORIGEN		DEMANDA	
Paciente		Explícita (manifiesta)	
Familiar			
Profesional		Implícita (latente)	
Otros			
<b>TIPO DE DEMANDA</b>			
		Asesoramiento	
		Sintomática	
		Personalidad	

#### EXPECTATIVAS Y MOTIVACIONES

<b>PACIENTE</b>		<b>( 1-5)</b>
Búsqueda de ayuda o supresión de síntomas		
Complacencia a familiares y allegados		
Remisión de otros profesionales		
Exigencia de status		
Curiosidad		
Otras		

<b>TERAPEUTA ( 1-5)</b>	
Vocación de ayuda	
Adquisición de experiencia	
Fenómenos contra-transferenciales	
Factores económicos	
Obligación institucional	
Otros	

<b>FAMILIARES, AMIGOS E INSTITUCIONES ( 1-5)</b>	
Afán de ayuda de familiares	
Sentimientos de ayuda de amigos	
Experiencias previas de familiares	
Exigencias familiares	
Engaño de familiares	
Exigencias institucionales	
Intereses institucionales	
Otros	

**GUÍA No.2**  
**TIPOS DE PRIMERA ENTREVISTA**

<b>ENTREVISTA DE PSICODIAGNÓSTICO</b>	
Recolección de datos de acuerdo a FIEPs	
<b>ENTREVISTA DE CONSULTA</b>	
Rol directivo y asesor	
<b>ENTREVISTA ÚNICA</b>	
Casos de maltrato	
<b>INICIO DE PROCESO TERAPÉUTICO</b>	
Requerimientos de afianzamiento	

**INTERROGANTES AL FINALIZAR LA PRIMERA ENTREVISTA**

	SI	NO	¿POR QUÉ?
¿Logré que el paciente hable con libertad sobre su problema?			
¿Tengo claridad en la concepción del trastorno y las posibilidades de tratamiento?			
¿He llegado a conclusiones diagnósticas de personalidad apropiadas?			
¿He identificado las facilidades y dificultades en el tratamiento?			
¿Percibí su problema desde su propio punto de vista?			
¿Se sintió comprendido en su problema?			
¿Se produjo desinhibición emocional?			
¿Terminó convencido sobre las posibilidades y objetivos de la psicoterapia?			
¿Tiene confianza el paciente en mí como terapeuta y en la psicoterapia como forma de tratamiento?			

**GUÍA No.3**  
**SÍNTESIS VALORATIVA Y DIAGNÓSTICA DE COMPONENTES**  
**BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES**

<b>DIAGNÓSTICO FORMAL</b>	
<b>TRASTORNO</b>	
Factores biológicos influyentes en el trastorno	
Factores sociales y familiares influyentes en el trastorno	
Atribución psicológica del trastorno- Locus L.C.	

<b>DIAGNÓSTICO INFORMAL</b>	
<b>PERSONALIDAD</b>	
Estilos cognitivos según la personalidad	
Factores favorecedores y obstaculizantes	
Factores conscientes e inconscientes influyentes	
Características del paciente	

**DECISIONES SOBRE EL TRATAMIENTO PSICOTERAPÉUTICO**

Paciente susceptible de tratamiento psicoterapéutico	0 1 2 3 4 5	
Requiere tratamiento mixto (psicoterapia, biológico, social) Especifique.....	si	no
Requiere intervención	<b>Individual</b>	
	<b>De pareja</b>	
	<b>Familiar</b>	
	<b>Grupal</b>	
	<b>Institucional</b>	
¿Qué dificultades se van a presentar en el proceso?		

## **GUÍA No. 4 PLANIFICACIÓN DEL PROCESO**

### **1. Formulación Dinámica del Trastorno o Problema**

### **2. Descripción de la Personalidad**

### **3. Señalamiento de Objetivos**

3.1 Con relación a la problemática:

3.2 Con relación a la sintomatología o trastorno:

3.3 Con relación al conocimiento de su personalidad y generación de cambios:

### **4. Señalamiento de Técnicas**

**GUÍA No. 5**  
**EVOLUCIÓN**  
**EJECUCIÓN Y APLICACIÓN TÉCNICA**

Fecha	Evolución	Actividad
	Apreciación del paciente 1.....10	
	Apreciación del paciente 1.....10	
	Apreciación del paciente 1.....10	

## GUÍA No. 6

## FENÓMENOS DE LA RELACIÓN TERAPÉUTICA

## CONDICIONES AMBIENTALES EXTERNAS

Características del consultorio	PRIVACIDAD SI NO		TRANQUILIDAD SI NO	
Elementos accesorios	DESCRIBIR		EFECTO NEGATIVO	
Grabación de las sesiones	SI	NO	EFECTO	
	Tipo de grabación			
Posición entre paciente y terapeuta	DESCRIBIR		EFECTO	
	Bis a bis			
	Diván			
	Choisse Lone			
	Diagonal			
	Sin escritorio			
Otro				



## CARACTERÍSTICAS DEL TERAPEUTA O ASESOR

<b>ASPECTOS COGNITIVOS</b>					
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Capacidad ejecutiva					
Pensamiento teórico-abstracto					
Potencialidad analítico-sintética					
Creatividad					
Intuición					
Perspicacia					
Flexibilidad					
Fluidez verbal					

<b>ASPECTOS NO COGNITIVOS</b>					
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Adecuación de sus rasgos de personalidad al cliente					
Valores de solidaridad					
Equilibrio psíquico					
Capacidad de comunicación y relación interpersonal					
Capacidad empática					
Integridad ética					
Motivación a brindar ayuda					
Autoestima apropiada					
Resiliencia apropiada					
Proactividad					

<b>CAPACIDADES GRUPALES</b>					
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Aptitud para el trabajo en equipo					
Capacidad para tomar decisiones en consenso					
Disciplina grupal e individual					
Capacidad de liderazgo					

**Excelente** = 5  
**Muy bueno** = 4

**Regular** = 2  
**Insuficiente** = 1

Bueno = 3

### CARACTERÍSTICAS DEL PACIENTE O CLIENTE

	0	1	2	3	4	5
Motivación al tratamiento						
Factores cognitivos						
Nivel de integración de la personalidad						
Tipo y características de personalidad						
Capacidad de respuesta emocional						
Flexibilidad						
Locus de control interno						

### FENÓMENOS AFECTIVOS

<b>RAPPORT</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Demostre inicialmente cordialidad y ausencia de conductas inapropiadas <b>ESCALA</b> 1 – 2 – 3 – 4 – 5		
Inicie la sesión con temas neutros o sucesos conocidos por ambos <b>ESCALA</b> 1 – 2 – 3 – 4 – 5		
Demostre una actitud amistosa, atenta e interesada con el cliente <b>ESCALA</b> 1 – 2 – 3 – 4 – 5		
Controlé los fenómenos transferenciales y contratransferenciales <b>ESCALA</b> 1 – 2 – 3 – 4 – 5		
Sentí agrado, confianza, cooperación, sinceridad e interés del paciente <b>ESCALA</b> 1 – 2 – 3 – 4 – 5		

<b>EMPATÍA</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Tuve sintonización con los afectos del paciente <b>ESCALA</b> 1 – 2 – 3 – 4 – 5		
Demostre comprensión de los afectos <b>ESCALA</b> 1 – 2 – 3 – 4 – 5		
Controlé la distancia emocional <b>ESCALA</b> 1 – 2 – 3 – 4 – 5		
Reforzamiento de mecanismos de defensa por tratarse de un proceso breve de terapia <b>ESCALA</b> 1 – 2 – 3 – 4 – 5		

<b>RESISTENCIA</b>
<b>Mecanismos de defensa predominantes</b> Negación.

<b>Estrategias de respeto</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Iniciales para facilitar el rapport		
Respetando sus valores y creencias personales		
Evitando riesgos en el proceso		
<b>Estrategias de manejo</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Interpretación y confrontación para acceder a omisiones y contradicciones		
Sustitución de estructuras defensivas por resoluciones objetivas de los problemas y conflictos		
Reforzamiento de mecanismos de defensa por tratarse de un proceso breve de terapia		

<b>INDICADORES DE TRANSFERENCIA</b>		
<b>NO VERBALES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Llegadas anticipadas o tardías a la consulta		
Demostraciones excesivas de puntualidad		
Arreglo personal especial		
Compostura insinuante durante la entrevista		
Posiciones corporales		
Gesticulaciones socialmente aceptables en flirteo		
Manifestaciones vegetativas		
Gestos autodirigidos		
<b>OTROS</b> Cuáles.....		
<b>VERBALES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Expresiones verbales sobre la ansiedad y tranquilidad que le suscitan las consultas		
Reiteraciones sobre temas superfluos		
Insinuaciones de acercamiento en la distancia social		

Verbalizaciones directas de las emociones		
Referencia sobre sueños relacionados con el terapeuta		
Expresiones verbales seductoras		
OTROS Cuáles.....		
<b>MANEJO DE LA TRANSFERENCIA</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Análisis del terapeuta		
<b>Manejo sin discusión ni interpretación de la transferencia</b>		
Frecuencia de sesiones		
Duración de sesiones		
Modificación de los temas de discusión		
<b>Manejo con discusión e interpretación de la transferencia</b>		
Estrategia utilizada		
Derivación del paciente a otro terapeuta		

<b>CONTRATRANSFERENCIA</b>		
<b>EXPRESIONES DE CONTRATRANSFERENCIA</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Afectos positivos y negativos		
Disgusto irrazonable		
Incapacidad para simpatizar		
Reacción emocional ante la hostilidad del cliente		
Actitudes defensivas ante la crítica del paciente		
Excesiva atracción		
Insinuaciones verbales y no verbales		
Incomodidad o temor a la entrevista		
Preocupación desmedida por las necesidades del paciente		
Dificultades para brindarle atención		
Falta de puntualidad o prolongación de las sesiones		
Acercamientos afectivos y corporales		

<b>MANEJO DE LA CONTRATRANSFERENCIA</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Auto-observación para identificarla		
Necesidad de resolver conflictos personales del terapeuta		
Consulta profesional con otro colega		
Derivación del paciente a otro terapeuta		

### **EVALUACION FINAL DEL PROCESO PSICOTERAPÉUTICO**

<b>CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS (PACIENTE)</b>	
Asesoramiento	Descripción 3.1 Asesoramiento - Disminuir la ansiedad de los padres. Valoración 1.2.3.4.5
Sintomáticos	Descripción - Disminuir la tartamudez. Valoración 1.2.3.4.5
De personalidad	Descripción Valoración 1.2.3.4.5

#### **4. Señalamiento de Técnicas**

<b>CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS (FAMILIA)</b>	
Asesoramiento	Valoración 1.2.3.4.5
Sintomáticos	Valoración 1.2.3.4.5
De personalidad	Descripción Valoración 1.2.3.4.5

<b>CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS (TERAPEUTA)</b>	
Asesoramiento	Valoración 1.2.3.4.5
Sintomáticos	Descripción Valoración 1.2.3.4.5
De personalidad	Descripción Valoración 1.2.3.4.5

<b>CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS (INSTITUCIONAL / OTROS)</b>	
Asesoramiento	Descripción  Valoración 1.2.3.4.5
Sintomáticos	Descripción  Valoración 1.2.3.4.5
De personalidad	Descripción  Valoración 1.2.3.4.5

<b>APLICACIÓN TÉCNICA</b>	
Asesoramiento	.
Sintomáticas	
De personalidad	

**INTERROGANTES AL FINALIZAR EL PROCESO PSICOTERAPÉUTICO  
ASESORAMIENTO SINTOMÁTICO DE PERSONALIDAD**

	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>¿POR QUE?</b>
¿Se cumplió el proceso psicoterapéutico?			.
¿Cumplí con las expectativas del paciente?			
¿Las técnicas programadas dieron resultados eficaces?			
¿Hubo necesidad de tratamiento mixto?			
¿El paciente desertó?			

## **ANEXO No. 3**

### **TEST de AUTOESTIMA**

La Autoestima es una de las dimensiones psicológicas más cruciales en la existencia humana. Las respuestas emocionales como la tristeza y el enojo, así como muchas otras actitudes que son causa de conflicto humano y de insatisfacción personal, son reguladas por el nivel de Autoestima y de seguridad personal.

Una baja autoestima puede generar problemas de pareja, laborales, interpersonales y familiares, y por lo tanto provocar ansiedad, depresión y desmotivación.

Este test de autoestima está diseñado para ayudarte a identificar el nivel de tu autoestima. Está basado en ciertas emociones, pensamientos y actitudes que suelen estar presentes en las personas que sufren baja autoestima. Debe tomarse como un primer sondeo y NO como un diagnóstico. Si crees tener baja autoestima, es recomendable acudir con un terapeuta calificado para obtener un diagnóstico y un tratamiento adecuado.

#### **Instrucciones para el Test de Autoestima:**

Indica con que frecuencia has pensado o sentido lo siguiente en los últimos 90 días:

## CONTESTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1. Tengo hábitos que me disgustan, pero no logro eliminarlos.	
2. Se me facilita hacer amigos.	
3. Me incomoda que los demás sepan cosas de mí.	
4. Tengo metas y objetivos en mi vida.	
5. Creo que soy mejor que los demás.	
6. Las críticas me duelen o me enojan.	
7. Si algo no me parece, puedo expresarlo tranquilamente.	
8. Pongo las necesidades de otros por encima de las mías.	
9. Siento que merezco cosas buenas.	
10. Siento celos.	
11. Creo que puedo tener lo mejor que la vida puede ofrecerme.	
12. Me comparo con los demás constantemente.	
13. Suelo sentirme triste y preocupado.	
14. Evito situaciones en las que temo sentirme rechazado.	
15. No soy tan capaz como las otras personas.	
16. Me siento satisfecho conmigo y con mi vida.	
17. Antes de tomar una decisión, pido la opinión de los demás.	
18. Me siento menos agradable que los demás.	
19. Creo que mi conversación es interesante.	
20. Suelo decepcionar a las personas que me importan.	
21. Busco ser aceptado por los demás.	
22. Necesito que alguien me diga que hice algo bien para creer que estuve bien.	
23. Me siento contento y a gusto aún estando solo.	
24. Me cuesta trabajo pedir disculpas.	
25. Puedo hablar sobre mis debilidades con otras personas.	
26. Creo que soy una persona atractiva e interesante.	
27. Se me dificulta tomar decisiones.	
28. Si alguien me critica me siento extremadamente incompetente.	
29. Me siento muy mal cuando cometo un error.	
30. Pienso que no he logrado nada interesante en mi vida.	



**TESTS**

**APLICADOS A 26**

**ESTUDIANTES DEL**

**COLEGIO**

**“LAS CUMBRES”**