

VI. INTERVENCIÓN: DESARROLLO DEL TALLER DE AUTOESTIMA

Objetivo general del taller:

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

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

6.1 Tema/Sesión: 1

1) Título: MENTE

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

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

4) Temario:

- Ejercicio 1: Definición individual de autoestima

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

5) Recursos Requeridos:

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

6) Desarrollo de la sesión

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

Reglas del grupo:

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

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

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

En esta sesión realizamos cuatro ejercicios.

Ejercicio 1: Definición individual de autoestima

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

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

Ejercicio 2: Medición del nivel de autoestima individual

Objetivo: Identificar el nivel individual de autoestima.

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

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

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

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

Ejercicio 3: Canales preferentes de comunicación

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

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

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

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

Ejercicio 4: Mapas Mentales

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

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

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

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

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

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

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

6.2 Tema/Sesión: 2

1) Título: CUERPO

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

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

4) Temario:

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

5) Recursos Requeridos:

- Computadora
- Cañón

6) Desarrollo de la sesión

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

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

Ejercicio 1: Establecimiento de límites

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

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

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

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

Ejercicio 2: Identificación de nuestro cuerpo.

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

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

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

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

6.3 Tema/Sesión: 3

1) Título: ESPÍRITU

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

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

4) Temario:

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

5) Recursos Requeridos:

- Computadora
- Cañón

6) Desarrollo de la sesión

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

Ejercicio 1: Ensayo sobre la espiritualidad

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

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

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

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

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

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

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

Tarea sesión 3: Miedos

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

6.4 Tema/Sesión: 4

1) Título: AMOR

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

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

4) Temario:

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

5) Recursos Requeridos:

- Computadora
- Cañón

6) Desarrollo de la sesión

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

Ejercicio 1: Inventario de la felicidad

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

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

Ejercicio 2: Perdón

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

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

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