

VII RESULTADOS

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

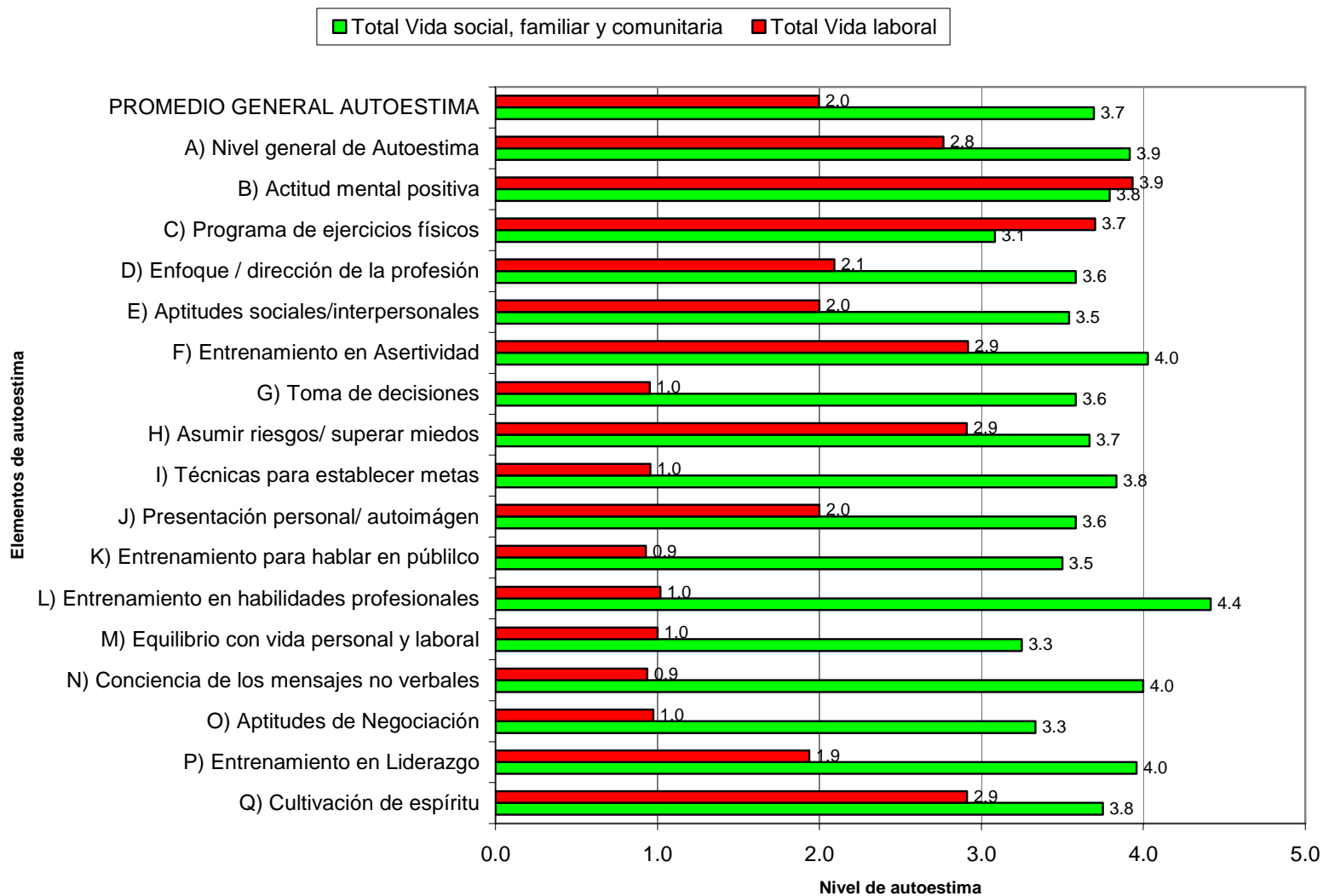
Después de haber terminado el taller de Autoestima se aplicó un cuestionario similar, con el objetivo de identificar si hubo un cambio en la autoestima individual y grupal, manteniendo los mismos elementos para las áreas personales y laborales.

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

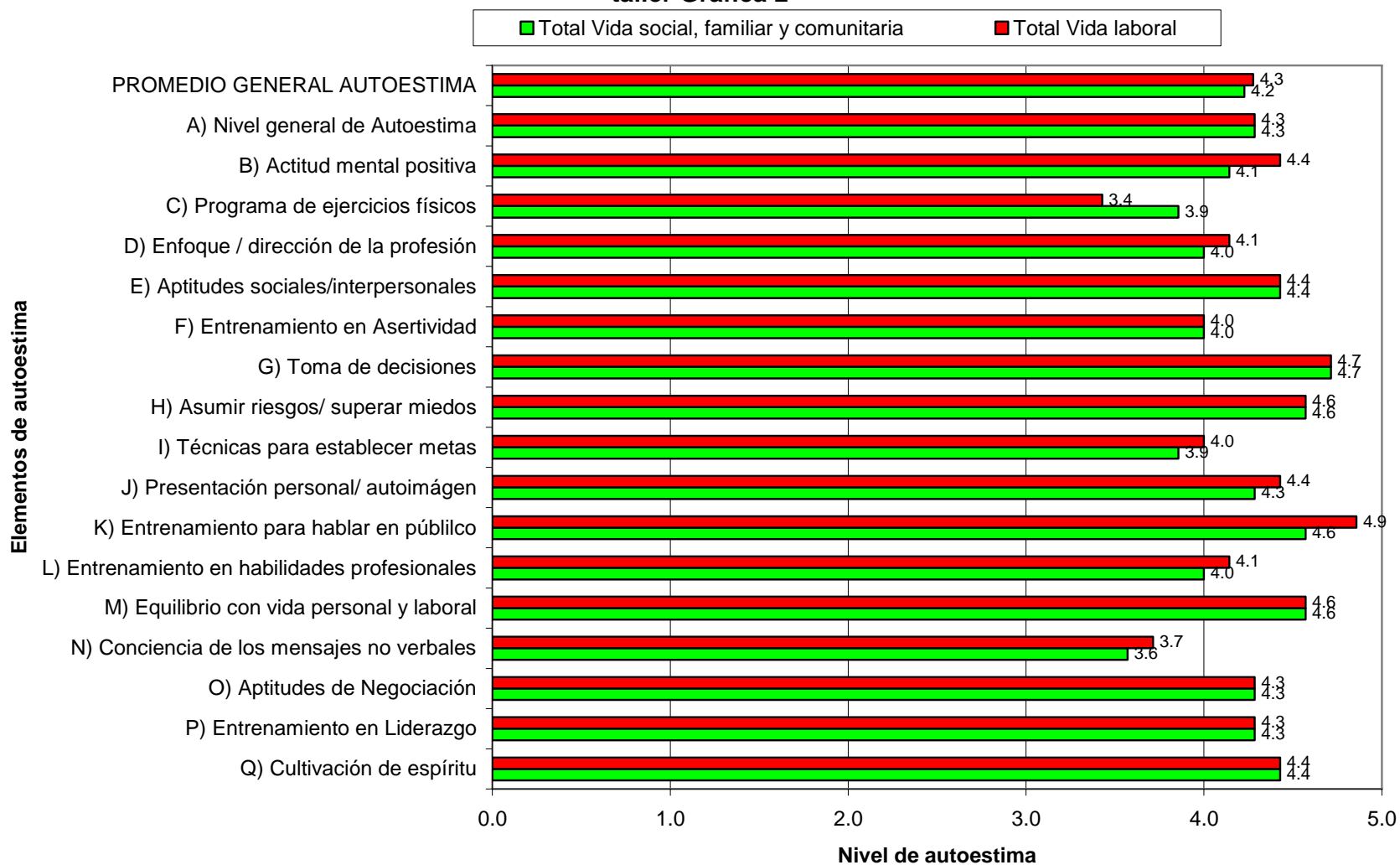
En esta primera gráfica podemos observar que el grupo tiene una mayor autoestima cuando esta en contacto con la familia y el trabajo comunitario. Esto tiene que ver con la aceptación e inclusión que tiene con la comunidad, como así también con el trabajo de objetivos y metas comunes. (De Cremer & Leonardelli,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

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

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



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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Conchita: En lo familiar y lo social

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

