

**AUTOESTIMA EN MUJERES BENEFICIARIAS DEL PROGRAMA FAMI- I.C.B.F.
DEL MUNICIPIO DE CAPITANEJO – SANTANDER**

NANCY YANETH DELGADO LIZARAZO

**UNIVERSIDAD NACIONAL
ABIERTA Y A DISTANCIA - UNAD**

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

**PSICOLOGÍA SOCIAL COMUNITARIA
CEAD MÁLAGA
2005**

**AUTOESTIMA EN MUJERES BENEFICIARIAS DEL PROGRAMA FAMI- I.C.B.F.
DEL MUNICIPIO DE CAPITANEJO – SANTANDER**

NANCY YANETH DELGADO LIZARAZO

**Trabajo de Grado para Optar al Título de
Psicóloga Social Comunitaria**

**Asesor de Investigación
MARIELA GARCÉS DE MÁRQUEZ
Directora CEAD Málaga**

**UNIVERSIDAD NACIONAL
ABIERTA Y A DISTANCIA - UNAD
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS**

**PSICOLOGÍA SOCIAL COMUNITARIA
CEAD MÁLAGA
2005**

Este trabajo ha sido realizado y finalizado encontrándose que reúne los requisitos de elaboración y presentación exigidos por la Universidad por lo cual notificamos su aceptación.

En constancia firman,

Director de trabajo de grado

Jurado 1

Jurado 2

Ciudad y fecha: _____

A Dios por darme salud y sabiduría para alcanzar este logro tan anhelado en mi vida.

A mi madre Mercedes por su apoyo permanente y constantes oraciones en mis momentos de frustración y debilidad, pero también de éxitos y triunfos en mi carrera.

A mi hijo fuente de inspiración en mi carrera y proyecto para un futuro mejor.

A mi hermana Gloria Isabel por su constante apoyo y palabras de ánimo para salir adelante.

A mi familia y amigos, el fruto de aquella semilla que un día depositaron en mí.

A todos ellos dedico mi proyecto y futuros éxitos en mi carrera.

Nancy Yaneth

AGRADECIMIENTOS

Agradezco primeramente a Dios por darme ciencia e inteligencia en todo el curso de mi carrera y permitiendo que hoy me realice como profesional, teniendo como principal estímulo la presencia de su Espíritu Santo y el nombre de su Hijo Jesucristo.

A mi familia quienes con sus palabras de aliento me impulsaron me impulsaron con mayor ímpetu a alcanzar el objetivo de mi proyecto, trabajando continuamente en cada uno de mis propósitos profesionales.

Estoy inmensamente agradecida con mis maestros, tutores y asesores de la presente investigación, los cuales aportaron con paciencia desde un inicio conocimientos indispensables para la formación de mi carrera, ayudándome a encontrar poco a poco la forma más viable de desempeñarme como psicóloga social comunitaria, poniendo en práctica cada uno de sus aportes, los cuales enriquecieron mis habilidades de trabajo y seguirán acompañándome hasta la plena culminación de mis éxitos.

Agradecida estoy también con esta honorable institución que me permitió ser parte de ella y poder superarme con sus particulares metodologías de enseñanza y aprendizaje autónomo y consciente del estudiante.

Ofrezco un agradecimiento sincero a mis amigos y compañeros de estudio, que comprendiendo mi inconveniente para estar presente en algunas tutorías estuvieron siempre conmigo ofreciéndome incondicional apoyo para alcanzar mis ideales, también compartidos con todos ellos.

Nancy Yaneth

RESUMEN ANALITICO

TITULO: EL AUTOESTIMA DE LA MUJER GESTANTE Y LACTANTE DEL PROGRAMA FAMI – I.C.B.F. EN LA LOCALIDAD DE CAPITANEJO.

AUTOR: DELGADO LIZARAZO NANCY YANETH

PALABRAS CLAVES: AUTOESTIMA, AUTOVALORACIÓN, GESTANCIA, LACTANCIA, SEXUALIDAD, EMOCIONES.

DESCRIPCIÓN: el documento es un proyecto donde se estudia un tema específico que abarca gran parte de la personalidad humana: la autoestima. Al hablar de dicho tema, debe tomarse en cuenta una serie de términos que indique el buen desarrollo de la autoestima y la implicación que esta tiene en el desempeño general de un sujeto en la sociedad, en especial en aquellas mujeres que enfrentan el período de embarazo y crianza, cuyo proceso acarrea cambios físicos y psicológicos que alteran la estabilidad en la mujer, ocasionando inseguridad en sí mismas manifestando actitudes que reflejan cierta desvalorización personal, que impide disfrutar al máximo el proceso de cambio más significativo de la mujer a lo largo y ancho de su experiencia existencial.

FUENTES: al diseñar, elaborar y aplicar este proyecto se tuvo en cuenta algunos mecanismos de registro que permitieron hacer viable la investigación, teniendo como objetivo principal, el fortalecimiento de la autoestima en la mujer gestante y lactante, junto a todos los sucesos que impiden la autorrealización femenina y autovaloración en el desempeño de cada una de las labores de éstas mujeres. Dichos mecanismos se pueden resumir en algunas fuentes bibliográficas, tales como:

PAPALIA, Diane E; OLDS, Sally Wenkos y FELDMAN, Ruth Duskin, Desarrollo Humano, Octava Edición.

FELDMAN, Robert S. Psicología con aplicaciones a los países de habla hispana. Tercera Edición.

AGUIRRE D, Eduardo. Enfoques Teóricos Contemporáneos en Psicología. UNAD. 1997. Bogotá D.C.

BARBOSA, Juan Carlos; BARRER S, Humberto y NOREÑA, Nestor M. Sentido de Vida. UNAD. 1999. Bogotá D.C.

GROSS, Richard D. Psicología La Ciencia de la Mente y la Conducta. Segunda Edición. Manual Moderno.

METODOLOGÍA: para llevar a cabo la presente investigación se tuvo en cuenta un estudio descriptivo, para de esta manera describir de modo sistemático los eventos sucedidos, vistos por medio de la observación. Dicha observación tuvo un carácter participante es decir, yo, como investigadora no mantuve una posición ajena al grupo por el contrario, tuve que inmiscuirme en él y empezar a formar parte de este programa, destacando obviamente que mi objetivo mantenía una mira netamente profesional.

CONTENIDO: el objetivo propuesto para la investigación es el siguiente: Proponer estrategias de autoconocimiento que permitan a las mujeres adoptar una conducta de aprecio propio, despertando el interés de cada una de ellas por conocer sus derechos y deberes sociales, exaltando ante todo el privilegio de dar vida y preservar la prolongación del género humano, proyectando día a día el amor a sí misma y aprecio por la labor que cada una desempeña.

Los títulos de los capítulos trabajados a lo largo y ancho de la investigación fueron:

CONCEPCIÓN DE UNA NUEVA VIDA: es necesario percibir la importancia que debe tener para la mujer el don de concebir y da a luz un hijo que la hace crecer como mujer y como persona. Anexo a ello fue necesario describir los cuidados que la madre debe tener para un mejor bienestar tanto para ella como para la criatura.

MOTIVACIÓN: se hace indispensable el uso de la motivación y sus elementos descritos teóricamente en alguna fuentes bibliográficas, todo esto con el objetivo de incentivar a las madres para una mejor realización personal y viable aceptación a su vida junto a las cualidades y defectos que ésta presenta.

ENFOQUES IMPORTANTES DE LA PERSONALIDAD: definir la personalidad y sus rasgos permite a la mujer mayor aceptación de la realidad brindando también la facilidad para interactuar con los demás comprendiendo la particularidad de cada sujeto en la comunidad.

AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO: siendo estos dos temas supremamente determinantes en la investigación la finalizan concluyendo los aportes para que la mujer se ame a sí misma y elabore un concepto elevado en la sociedad sin depender de un título profesional o reconocimiento a nivel nacional,; puesto que el título y el reconocimiento lo puede alcanzar siendo una mujer que irradie felicidad, compromiso y ante todo, amor para con ella misma sin importar lo demás.

CONCLUSIONES

Para ninguna mujer es fácil ser mamá, ya que este arte no se aprende en ninguna institución, sin embargo hablar de algo tan importante como la maternidad implica hablar de otros temas que sustenten la importancia de ésta y los inevitables cambios que se manifiestan. Todo ello fue percibido y detectado en el presente proyecto, por lo cual el tema de la gestancia y la lactancia fue enfrentada con

naturalidad sustentando teóricamente lo que significa para la mujer ser madre y ama de casa a la vez.

Al realizar la observación participante pude darme cuenta que esta es una de las técnicas más eficaces para diagnosticar el planteamiento del problema y de acuerdo a ello trabajar sobre dicha situación, en este caso percibir el bajo nivel de autoestima en las mujeres reflejado en el mal manejo de las relaciones interpersonales dio pie, para que mi investigación tomara un rumbo preciso con mira al alcance de los objetivos iniciales, diseñando la metodología a trabajar y consecuentemente siguiendo los pasos de la misma.

Indiscutiblemente se hace necesario continuar con este proyecto que ayuda a la mujer a encontrarse consigo misma y sus propias capacidades para alcanzar lo que quiere, resaltando siempre la importancia de la autoestima en el afrontamiento de cada suceso presente en su cotidianidad.

THEY SUMMARIZE ANALYTIC

ITLE: THE WOMAN'S SELF-ESTEEM GESTANTE AND NURSLING OF THE PROGRAM FAMI - I.C.B.F. IN THE TOWN DE CAPITANEJO.

AUTHOR: THIN LIZARAZO NANCY YANETH

KEY WORDS: SELF-ESTEEM: AUTOVALORACIÓN, GESTANCIA, NURSING, SEXUALITY, MOVE

DESCRIPTION: the document is a project where a specific topic is studied that embraces great part of the human personality: the self-esteem. When speaking of this topic, he/she should take into account a series of terms that indicates the good development of the self-esteem and the implication that this he/she has in the general acting of a fellow in the society, especially in those women that face the period of pregnancy and upbringing whose process carries physical and psychological changes that alter the stability in the woman, causing insecurity in themselves manifesting attitudes that reflect certain personal devaluation that prevents to enjoy to the maximum the process of more significant change the woman to the long and wide of its existential experience.

SOURCES: when designing, to elaborate and to apply this project one kept in mind some registration mechanisms that allowed to make viable the investigation, having as main objective, the invigoration of the self-esteem in the woman gestante and nursing, next to all the events that impede the feminine autorrealización and autovaloración in the acting of each one of the works of these women. This mechanisms can be summarized in some bibliographical sources, such as:

PAPALIA, Diane AND; OLDS, Sally Wenkos and FELDMAN, Ruth Duskin, Human Development, Eighth Edition.

FELDMAN, Robert S. Psychology with applications to the countries of Hispanic speech. Third Edition.

AGUIRRE D, Eduardo. Focus Theoretical Contemporary in Psychology. UNAD. 1997. Bogotá D.C.

BARBOSA, Juan Carlos; To SWEEP S, Humberto and NOREÑA, Nestor Felt M. of Life. UNAD. 1999. Bogotá D.C.

GROSS, Richard D. Psychology The Science of the Mind and the Behavior. Second Edition. Modern manual.

METHODOLOGY: to carry out the present investigation one kept in mind a descriptive study, for this way to describe in a systematic way the happened events, seen by means of the observation. This observation had a participant character that is to say, I, as investigator didn't maintain a position unaware to the group on the contrary, I had to interfere in him and to begin to be part of this program, highlighting obviously that my objective maintained an aim highly professional.

CONTENT: the objective proposed for the investigation is the following one: To propose autoconocimiento strategies that allow the women to adopt a behavior of own appreciation, waking up the interest of each one of them to know their rights and social duties, exalting the privilege above all of to give life and to preserve the continuation of the mankind, projecting the love day by day to itself and I appreciate for the work that each one carries out.

The titles of the chapters worked to the long and wide of the investigation were:

CONCEPTION OF A NEW LIFE: it is necessary to perceive the importance that should have for the woman the gift of conceiving and he/she gives to light a son that makes it grow as woman and I eat person. I annex to it was necessary to describe the cares that the mother should have for a better well-being as much for her as for the creature.

MOTIVATION: it becomes indispensable the use of the motivation and their elements described theoretically in some bibliographical sources, all this with the objective of motivating the mothers for a better realization personal and viable acceptance to their life next to the qualities and defects that this presents.

YOU FOCUS IMPORTANT OF THE PERSONALITY: to define the personality and their features allows the woman bigger acceptance of the reality also offering the easiness for interactuar with the other ones understanding each fellow's particularidad in the community.

SELF-ESTEEM AND AUTOCONCEPTO: being these two supremely decisive topics in the investigation concludes her concluding the contributions so that the woman is loved itself and elaborate a concept risen in the society without depending from a professional title or recognition to national level,; since the title and the recognition can reach it being a woman that irradiates happiness, commitment and above all, love towards herself without caring the rest.

CONCLUSIONS

For any woman it is easy to be mom, since this art doesn't memorize in any institution, however to speak of something as important as the maternity he/she implies to speak of other topics that they sustain the importance of this and the unavoidable changes that are manifested. Everything was perceived and detected project presently, reason why the topic of the gestancia and the nursing was faced

sustaining what means for the woman to be at the same time mother and housewife theoretically naturally.

When carrying out the participant observation I could realize that this it is one of the most effective techniques to diagnose the position of the problem and according to it to work on this situation, in this case to perceive the first floor level of self-esteem in the women reflected in the wrong handling of the interpersonal relationships gave cause, so that my investigation took a precise direction with aim within reach of the initial objectives, designing the methodology to work and consequently following the steps of the same one.

Unquestionably it becomes necessary to continue with this project that he/she helps the woman to be I get same and their own capacities to reach what wants, always standing out the importance of the self-esteem in the confrontation of each present event in their day-to-dayness.

GLOSARIO

ACOMODACION: cambios en una estructura cognitiva existente para incluir información nueva.

ADAPTACION: ajuste a la nueva información del entorno a través de los procesos complementarios de la asimilación y la acomodación.

AGRESIVO: propenso a ofender. Que implica provocación

AMOR: afecto por el que se busca el bien. Pasión que atrae un sexo hacia el otro. Suavidad.

AMOROSO: que siente o manifiesta amor. Blando, suave, apacible

APEGO AMBIVALENTE: patrón de apego en el cual un bebé se torna ansioso antes que su principal cuidador se marche, se enfada considerablemente durante su ausencia y tras su regreso busca el contacto al tiempo que se resiste a él.

APEGO SEGURO: patrón de apego en el cual el bebé llora o protesta al marcharse su principal cuidador y lo busca activamente hasta su retorno.

APEGO: vínculo recíproco y duradero entre el bebé y el cuidador, cada uno de los cuales contribuye a la calidad de la relación.

AUTOCONCEPTO: sentido de sí; imagen mental descriptiva y evaluativa de las propias capacidades y rasgos.

AUTODEFINICION: conjunto de características utilizadas para describirse a sí mismo.

AUTOEFICACIA: sentido de la capacidad para dominar los desafíos y alcanzar las metas.

AUTOEFICIENCIA: sentido de la capacidad para dominar los desafíos y alcanzar las metas.

AUTOESTIMA: juicio que una persona hace respecto a su propio valor.

AUTORITARIO: estilo de crianza en el que se enfatiza el control y la obediencia.

AUTORREALIZACION: control independiente del propio comportamiento del niño para adaptarse a las expectativas sociales asimiladas.

CONFORMIDAD: modificación del comportamiento o de las actitudes que se provocan por el deseo de adoptar las creencias o patrones de los demás.

CONSTANCIA DE GENERO: conciencia de que uno siempre será varón o mujer.

También se denomina constancia de la categoría sexual.

CRIATURA: niño de poca edad

CULTURA: forma general de vida de una sociedad o grupo, que incluye costumbres, tradiciones, creencias, valores, idioma y productos físicos, es decir, todo el comportamiento aprendido que se transmite de padres a hijos.

DESARROLLO DEL CICLO VITAL: el desarrollo es visto como un proceso que continúa durante todo el ciclo vital y puede comprobarse científicamente.

DESARROLLO HUMANO: estudio científico del cambio y la continuidad a lo largo del ciclo vital humano.

EMOCIONES: reacciones subjetivas ante la experiencia asociadas con cambios fisiológicos y del comportamiento.

ESCALA DE APGAR: medición estándar de la condición de un recién nacido, valora su aspecto, pulso, gesto, actividad y respiración.

ESQUEMAS: estructuras cognitivas básicas consistentes en los patrones organizados de comportamiento y utilizados en diferentes clases de situaciones.

FAMI: sigla que determina Familia, mujer, infancia

GESTACIÓN: tiempo que dura la preñes

IDENTIDAD: carácter distintivo de un individuo: lo que somos, nuestros papeles y capacidades.

IDENTIFICACIÓN: proceso a través del cual un niño pequeño adopta las características, creencias, actitudes, valores y comportamientos del progenitor del mismo sexo.

LACTANCIA: periodo en que se mama

LACTAR: criar, amamantar. Criar o criarse con leche

PAPELES DE GÉNERO: comportamientos, intereses, actitudes, habilidades y rasgos que una cultura considera adecuados para hombres ó mujeres.

SUPERYÓ: aspecto de la personalidad desarrollado con base en la moralidad de la sociedad tal como nos lo presentan los padres, maestros y otros.

TEMPERAMENTO: disposición característica de un individuo u estilo propio para enfrenar y reaccionar ante otras personas o situaciones.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	22
2. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	29
2.1 DESCRIPCIÓN SITUACIÓN	29
2.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	30
2.3 JUSTIFICACIÓN	33
2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	34
2.5 SISTEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA	35
3. OBJETIVOS	36
3.1 OBJETIVO GENERAL	36
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	36
4. MARCO DE REFERENCIA	38
4.1 MARCO TEÓRICO	38
4.1.1 Concepción de una Nueva Vida.	38
4.1.2 Etapas del Desarrollo Prenatal	40
4.1.3 Valoración e Intervención Prenatal	48
4.1.4 Atención Prenatal	50
4.1.5 Etapas del Parto	51
4.1.6 El Recién Nacido	52
4.1.7 Motivación	55
4.1.8 Enfoques Importantes de la Personalidad. En Busca de la Unicidad Humana	64
4.1.9 Prejuicio y Discriminación	74
4.1.10 Enfoque Humanista	78
4.1.11 Conciencia y autoconciencia	84

4.1.12 Cambios del desarrollo en el auto concepto.	93
4.1.13 Términos relacionados con sexo y género	94
4.2 MARCO HISTÓRICO	96
4.2.1 Descripción General del Municipio de Capitanejo	99
4.2.2 Reseña Histórica del ICBF	101
4.3 MARCO CONCEPTUAL	107
5. MÉTODO	110
5.1 ENFOQUE	110
5.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	110
5.3 TÉCNICA	111
5.3.1 Encuesta	111
5.4 POBLACIÓN	112
5.5 PROCEDIMIENTO	112
6. DESCRIPCIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACION Y DISCUSION	114
6.1 FUENTE	132
6.2 DISCUSIÓN	132
7. TÍTULO DE LA INTERVENCIÓN	134
7.1 NATURALEZA DE LA INTERVENCIÓN	134
7.2 DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN	135
CONCLUSIONES	141
RECOMENDACIONES	143
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Dos a tres semanas de gestación	40
Figura 2. Tercer mes de gestación	41
Figura 3. Quinto Mes de gestación	42
Figura 4. Séptimo mes de gestación	43
Figura 5. Nacimiento de un nuevo ser	44
Figura 6. Pirámide de necesidades según Maslow	58

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1. Edad	114
Gráfico 2. Estado Civil	115
Gráfico 3. Nivel de escolaridad	115
Gráfico 4. Aspiraciones Familiares	116
Gráfico 5. Aspiraciones Personales	117
Gráfico 6. Expectativas para el futuro de los hijos	117
Gráfico 7. Conocimiento Conyugal	118
Gráfico 8. Ocupación	119
Gráfico 9. Estado Físico	120
Gráfico 10. Estado Intelectual	120
Gráfico 11. Distinguiendo los sentimientos	121
Gráfico 12. Buscando aceptación	122
Gráfico 13. Amor propio	122
Gráfico 14. Conociendo el amor de los demás	123
Gráfico 15. Necesidad por encontrar aceptación	124
Gráfico 16. Valores	124
Gráfico 17. Conformista o realista	125
Gráfico 18. El buen trato	126
Gráfico 19. Autoestima	127
Gráfico 20. Autoconcepto	127
Gráfico 21. Amor al cuerpo	128
Gráfico 22. No aceptación a una parte del cuerpo	129
Gráfico 23. Carácter en su personalidad	129
Gráfico 24. Viviendo lo que me gusta	130
Gráfico 25. Cero compromisos	131
Gráfico 26. Satisfacción de Madre	131

LISTA DE ANEXOS

Pág.

ANEXO A. Encuesta 1. Hoja de Vida

ANEXO B. Encuesta 2. Nivel de Autoestima General

ANEXO C. Encuesta 3. Conociéndome y aceptándome como soy

ANEXO D. TALLER 1. IMPORTANCIA DEL AMOR EN LA FAMILIA

ANEXO E. Taller 2. La Autoestima

ANEXO F. Taller 3. Las Emociones

ANEXO G. Foto 1. Expresión de las Emociones

ANEXO H. Taller 4. ¿Cómo vencer la timidez?

ANEXO I. Foto 2. Participación abierta

ANEXO J. Taller 5. La Sexualidad

ANEXO K. Taller 6. El Trabajo

INTRODUCCIÓN

El origen de este trabajo de investigación radica en la inquietud por parte de la investigadora para comprender la subordinación que la mujer sufre por causa de su condición femenina, y más aún, cuando las situaciones la obligan a cumplir un papel, que en algunas ocasiones es impuesto, mas no elegido por decisión propia, salvo aquellas que deciden actuar y proceder de tal manera que implique el cuidado y la entrega del hogar.

El problema fue percibido cuando al entrar en contacto con las mujeres de dicho programa se detecto su timidez y el poco manejo en las relaciones interpersonales, manifestando tanto en el contacto entre ellas mismas como con el resto de la sociedad.

La sociedad se puede convertir en el freno que se encarga de disminuirle a la mujer el valor que se merece; generando así problemas de interacción consigo misma y ciertas alteraciones en el ámbito familiar (cónyuge, hijos, parientes).

Las investigaciones permite comprender la realidad de la mujer y sus formas de proceder en la vida pública reconociendo debilidades y fortalezas, y poder de esta manera valorar sus condiciones de persona; teniendo en cuenta emocionalidad y

racionalidad. Aspectos de suma relevancia que dan paso a comprender lo que significa el autoestima de la mujer en el programa FAMI.

Plantear estrategias y estilos de trabajo podrán ser herramientas apropiadas para forjar un concepto nuevo y correcto de lo que significa la mujer FAMI generando inquietudes que implican la participación y necesidades de las relaciones interpersonales como método principal en la realización de cada uno de sus proyectos como persona, mujer y madre.

El objetivo de esta propuesta es determinar las características de las mujeres que han pertenecido a este programa, promoviendo la participación activa de este género en la sociedad. Dichas características hace referencia a la participación, liderazgo y autonomía que la mujer logra tener cuando descubre la importancia de su existencia.

La población la constituyen 42 mujeres que pertenecen al programa FAMI – ICBF, en el cual están adquiriendo conocimientos que enriquecen la forma de proceder frente a sus hijos. Se espera que a partir de este trabajo las mujeres no siguen siendo personas comunes y corrientes sino seres valorados social e intelectualmente ayudando así a afianzar más su amor, aprecio propio, dicho de otra manera, reforzar la percepción que tiene de sí misma y su autoconcepto.

2. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 DESCRIPCIÓN SITUACIÓN

Según entrevistas informales a las señoras administradoras del Programa FAMI desde los últimos seis años han sido más de quinientas mujeres las que han recibido la atención necesaria para ser madres participantes de este programa. Dicha atención hacer referencia al área médica y nutricional.

Sin embargo, desde hace varios años los talles de capacitación para la realización y superación personal se han hecho manifiestas, aunque lastimosamente no de una manera amplia y concreta que establezcan bases sólidas de autoconocimiento personal como principio a su relación con la sociedad en general, incluyendo directamente en el proceso el ámbito familiar.

Las organizadoras cursaron la escolaridad y secundaria en esta localidad, teniendo así un alto conocimiento respecto a la situación que viven las mujeres y las formas como éstas enfrentan el amor y aprecio propio.

Respecto a la escolaridad de las mujeres gestantes y lactantes 22 aprobaron satisfactoriamente la educación básica secundaria y 20 cursaron la primaria.

Sin embargo, al interior de cada grupo no se hacen preferencias, sino que la participación es abierta; pero aún así la timidez e inconvenientes para relacionarse hablan del bajo nivel de autoestima que poseen.

Las organizadoras de cada grupo asisten mensualmente a las capacitaciones que el Hospital San Bartolomé realiza en el área nutricional y médica, para mejores perspectivas de vida, tanto para la madre como para el niño por médicos generales y otros.

La metodología de enseñanza a las madres FAMI es a partir de carteles, videos, foros y cartillas especializadas que provienen directamente del FAMI – I.C.B.F (Málaga).

La edad de las mujeres gestantes y lactantes del programa FAMI en Capitanejo oscila entre los 17 y 35 años.

2.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Al tener en cuenta la realidad universal en torno a la mujer, con facilidad se detecta la desigualdad que este género ha tenido que afrontar a partir del surgimiento de la propiedad privada en manos del género masculino.

Crear nuevos métodos de trabajo y realización personal (o en este caso realización como mujer) solo es posible cuando el contexto en el que ellas se

desenvuelven les brinda la posibilidad de explorar. Sin embargo, debido al poco conocimiento intelectual y/o social que poseen, la creatividad para desenvolverse en un ámbito específico no se hace manifiesta, siendo ésta una razón para sentirse inútiles y con un solo propósito “Ser amas de casa”.

Así mismo, la cultura se encarga de crear un prototipo de mujer débil, sumisa, dependiente, conformista y pendientes de las cosas ajenas a la realidad dando a entender con ello que el mal manejo de la autoestima se debe única y exclusivamente a la errónea concepción que posee la cultura con respecto a la mujer.

Por todo lo dicho anteriormente, la mujer permite y delega a los demás la responsabilidad de valorarla y ponerla en un lugar social y familiar definido, razón por la cual su autoestima sufre una decadencia en la que el comportamiento logra reflejar la crisis del amor propio, y la aceptación de sí misma como mujer y miembro activo de un grupo social determinado.

Esta situación de dar a otro el señorío de su vida puede acarrear problemas en el desenvolvimiento personal y social de un sujeto particular, ya que cada ser humano tiene la libertad de decidir conforme a su propio criterio, así como de intervenir en cada una de las decisiones que tome con mira al crecimiento no solo físico, sino emocional y social, los cuales complementan la satisfacción de las necesidades del individuo consigo mismo y con quienes lo rodean.

He ahí la importancia de la cual la mujer debe tener conciencia, en el momento de defender sus derechos y deberes equitativos frente a la población masculina, porque de lo contrario no solo se verá en peligro su estabilidad social, sino su auto imagen disminuirá en un nivel bastante notorio y la auto percepción de sí misma correrá el riesgo de desaparecer, exponiéndose a aceptar sumisa el concepto que los demás tienen de ella, sin tener en cuenta el concepto que la mujer debe poseer sobre ella misma y nada más.

Para la obtención de buenos resultados frente a lo que significa la autoestima en la mujer gestante y lactante, se hace indispensable resaltar las cualidades que como mujer tiene y las buenas características que como madre posee, desatando el interés por un auto conocimiento más amplio que le permita a ella misma valorarse y buscar por sus propios medios y esfuerzos el lugar que se merece para así impedir, que el mal manejo de su autoestima logre complicar las relaciones interpersonales que a diario le son presentadas, o en casos extremos, que este desconocimiento hacia ella misma sea proyectado a su familia y futuras generaciones. Razón por la cual, investigadores en psicología humanística deben hacer presencia a lo largo de la investigación psicológica y científica del área social y comunitaria.

El grado de escolaridad de estas mujeres es así: 12 aprobaron satisfactoriamente la educación básica secundaria, 20 cursaron la primaria y 10 mujeres restantes no han recibido conocimientos correspondientes a áreas básicas de la educación.

2.3 JUSTIFICACIÓN

Para sustentar la temática planteada al inicio de este trabajo investigativo es necesario consultar temas cuyo objetivo es el estabilizar la auto percepción de la mujer en un ámbito social determinado (FAMI), tales temas deben ser consignados junto a sus exponentes y autores especializados en el área, que permitan al investigador hallar aspectos relacionados a la problemática, apoyándose en la teoría a lo largo y ancho del trabajo.

Sin duda alguna, la presencia teórica de Abraham Maslow, Carl Rogers y la Psicología Gestáltica, es indispensable en la presente investigación, ya que dichos exponentes sustentan cada una de sus teorías de sus trabajos científicos y al observar que las personas tenían la necesidad de satisfacer algunos deseos manifestados en la necesidad de superación y compromiso del individuo, consigo mismo al amarse, conocerse, aceptarse y de la misma manera hacerlo con los demás.

Esas teorías ayudan a comprender los estados de ánimo de las mujeres en su ciclo de gestación y lactancia, y también ayudan a comprender de qué manera el amor propio se ve afectado (positiva o negativamente) cuando existe la posibilidad de concebir y dar vida a un nuevo ser, en cuyo primer periodo, su existencia está íntimamente ligado a su madre y a lo que ésta haga en pro de ella misma y de su futuro hijo.

2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Las mujeres enfrentar el periodo de la gestación y la lactancia no es nada fácil, principalmente en aquellas que son primerizas, ya que los cambios que surgen a partir de su estado de gestación no sólo abarca su relación de pareja, sino también las alteraciones físicas a las que la mujer es sometida debido al desarrollo de este nuevo ser en su vientre y en la vida en general.

Otro aspecto social que se relaciona con el embarazo de la mujer son los prejuicios y este rechazo marcados por la sociedad hacia aquellas mujeres solteras que en dicha condición enfrentan el embarazo con valentía aparente, pero en realidad los trastornos causados por todos estos cambios y comentarios se ven reflejados con el desequilibrio de la autoestima, minimizando el amor a sí misma y permitiendo a la vez la decadencia del auto concepto en su nuevo papel de mujer y madre a la vez.

Con todo lo dicho anteriormente nos preguntamos:

¿En qué forma se ve afectada la autoestima de la mujer gestante y lactante al vivir el proceso de cambio en su cuerpo, en su vida personal y social al asumir un rol diferente en la sociedad?

2.5 SISTEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA

- a. ¿Qué significa para la mujer vivir el periodo de la gestación y la lactancia en su condición actual?
- b. ¿Qué importancia tiene para la madre el parto y las manifestaciones de amor hacia su hijo minutos posteriores al nacimiento?
- c. ¿Por qué es importante que la madre sea feliz a lo largo y ancho de la gestación y en el momento de amamantar a su hijo?
- d. ¿Qué diferencia existe entre sexo y género femenino y/o masculino?
- e. ¿En qué momento se deben articular estos dos elementos (Sexo – Género) en el fortalecimiento del autoestima en la mujer gestante y lactante?
- f. ¿Cuáles son las necesidades que se deben satisfacer para obtener una autoestima equilibrada en un contexto social determinado?
- g. ¿Cómo interviene la motivación en la cotidianidad de las mujeres y en el buen manejo de su autoestima?
- h. ¿Es la personalidad un factor importante en el buen manejo de la autoestima, aún cuando la mujer vive el periodo de gestación y lactancia?.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Indagar a profundidad el nivel de autoestima en la mujer beneficiaria del Programa FAMI, despertando el interés de cada una de ellas, a buscar un autoconocimiento que les permita adoptar una conducta de aprecio propio y a la vez que conozcan sus derechos y deberes sociales, exaltando ante todo, el privilegio de dar vida y preservar la prolongación del género humano, proyectando día a día el amor a sí misma y aprecio por la labor que cada una desempeña.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Realizar encuestas que permitan a la investigadora acercarse a la realidad de la autoestima de la beneficiaria FAMI – I.C.B.F. para de esta manera dar inicio al proyecto y su metodología trabajar
2. Caracterizar las necesidades básicas del individuo que indiquen la forma más viable para encontrar la autorrealización y por ende, la aceptación de sí misma y amor por lo que es.

3. Cooperar al descubrimiento de la mujer en un grupo social determinado partiendo de la autovaloración y autoconocimiento de su rol como madre que ahora se presenta.

4. Ampliar teorías concernientes a la autovaloración teniendo en cuenta el propósito inicial y así estabilizar la autoestima de la mujer gestante y lactante del programa FAMI.

4. MARCO DE REFERENCIA

4.1 MARCO TEÓRICO

4.1.1 Concepción de una Nueva Vida. Quizás algún día los científicos encontrarán que es posible clonar (copiar genéticamente) a un ser humano. Hasta entonces, el comienzo biológico de cada individuo seguirá siendo un evento de una fracción de segundo, en el cual un único espermatozoide entre millones provenientes del padre biológico, se une a un óvulo de los ovarios cientos de miles de producidos por el cuerpo de la madre biológica. Como veremos, el espermatozoide y el óvulo que se encuentra tienen tremendas implicaciones para la nueva persona.

- **Cómo se produce la fertilización.** En una mujer sexualmente madura, la ovulación – ruptura de un folículo maduro en uno de los ovarios y expulsión de su óvulo ocurre aproximadamente una vez cada 28 días hasta la menopausia. El óvulo es llevado a lo largo de la trompa de Falopio hasta el Útero o Matriz por pequeños vellos denominados cilios. La fertilización normalmente ocurre durante el breve tiempo en que el óvulo atraviesa la trompa de Falopio.

Los espermatozoides son producidos por los testículos o glándulas reproductoras del hombre maduro, en cantidad de varios cientos de millones diariamente y son

eyaculados en el semen cuando se alcanza el clímax sexual. Los espermatozoides ingresan a la vagina y tratan de nadar a través del cuello del útero (entrada uterina) hacia las trompas de Falopio, aunque sólo una pequeña fracción llega tan lejos.

La fertilización es más factible si el coito ocurre el día de la ovulación o durante los cinco días anteriores. Si no se produce la fertilización cinco días, el óvulo y las células espermáticas que se encuentran dentro del cuerpo de la mujer fallecen. Los espermatozoides son absorbidos por sus glóbulos blancos y el óvulo pasa a través del útero y sale por la vagina.

- **Cómo se determina el sexo.** En algunas sociedades, la incapacidad de una mujer para procrear hijos varones es causa de divorcio. La ironía de este asunto es que el esperma del padre es el que determina el sexo de un hijo.

En el momento de la concepción, los 23 cromosomas del espermatozoide y los 23 del óvulo materno forman 23 pares. Veintidós pares son autosomas, cromosomas que no están relacionados con la expresión sexual. El vigésimo tercer par son los cromosomas sexuales uno paterno y uno materno, los cuales determinan el sexo del bebé.

4.1.2 Etapas del Desarrollo Prenatal

Durante el primer mes de crecimiento es mucho más rápido que en cualquier otro momento de la vida prenatal o postnatal: El embrión alcanza un tamaño 10.000 veces mayor que el cigoto.



Figura 1. Dos a tres semanas de gestación

Al concluir el primer mes, mide aproximadamente 12 milímetros de longitud. La Sangre fluye a través de sus venas y arterias, las cuales son muy pequeñas. Poseen un corazón minúsculo que late 65 veces por minuto. Ya tiene indicios de cerebro, los riñones, el hígado y el tracto digestivo. El cordón umbilical, la línea vital que lo une a la madre, está funcionando. Al mirar detenidamente a través de un microscopio es posible observar en la cabeza las prominencias que eventualmente se convertirán en sus ojos, orejas, boca y nariz. Aún no es posible determinar su sexo.

Al finalizar el segundo mes, el organismo mide menos de 25 mm y pesa solamente un tercio de onza, la cabeza ocupa la mitad de la longitud total del cuerpo. Las

partes de la cara están claramente desarrolladas, incluso la lengua y los espacios para los dientes. Los brazos tienen manos, dedos y pulgares y las piernas tienen rodillas, tobillos y dedos.



Figura 2. Tercer mes de gestación

Posee un fino revestimiento cutáneo y huellas dactilares en manos y pies. Las células óseas aparecen aproximadamente a las ocho semanas. Los impulsos cerebrales coordinan la función de los sistemas orgánicos. Los órganos sexuales están en desarrollo; latido cardíaco es estable. El estómago produce jugos digestivos y el hígado fabrica células sanguíneas. Los riñones eliminan el ácido úrico de la sangre. Ahora la piel es suficientemente sensible y reacciona al estímulo táctil. Al golpear a un feto abortado a las ocho semanas, éste reacciona flexionando su tronco, extendiendo su cabeza y moviendo sus brazos hacia atrás.

Al terminar el tercer mes, el feto pesa aproximadamente una onza y mide cerca de 7.5 cm. Tiene uñas en manos y pies, párpados (aún cerrados). Cuerdas vocales, labios y una prominente nariz. Su cabeza todavía es grande, aproximadamente la tercera parte de su longitud total y su frente es amplia. Es fácil determinar su

sexo. Los sistemas orgánicos se encuentran en funcionamiento de modo que el feto ya puede respirar, deglutir líquido amniótico hacia sus pulmones y expelerlo, y orinar ocasionalmente. Sus costillas y vértebras se han convertido en cartílago. Puede además realizar diversas respuestas especializadas; mover sus piernas, pies, pulgares y cabeza; abrir y cerrar su boca y deglutir. Al tocar sus párpados cierra los ojos; al contacto con la palma de su mano, cierra parcialmente el puño; al palpar sus labios, succiona y al rozar la planta de su pie, despliega sus dedos. Estos reflejos estarán presentes al nacimiento pero desaparecerán durante los primeros meses de vida.

Al cuarto mes, el cuerpo está creciendo y ahora la cabeza ocupa sólo la cuarta parte de la longitud corporal total, la misma proporción que ocupará al momento de nacer. El feto mide 20 a 25 cm y pesa aproximadamente 6 onzas. El cordón umbilical es tan largo como el feto y continuará creciendo con él. La placenta ya se encuentra completamente desarrollada. La madre podrá sentir que el feto empieza a moverse, lo que en algunas sociedades y grupos religiosos es considerado como el comienzo de la vida humana. Las actividades reflejas que aparecieron en el tercer mes son ahora vigorosas debido al mayor desarrollo muscular.



Figura 3. Quinto Mes de gestación

En el quinto mes, el feto que ahora pesa entre 12 onzas y 1 libra y mide cerca de 25 cms, comienza a mostrar signos de una personalidad individual. Tiene patrones definidos de sueño y vigilia. Una postura favorita en el útero (denominada posición fetal) y se torna más activo, pateo, se estira, y arquea e incluso sufre accesos de hipo. Al colocar el oído sobre el abdomen de la madre es posible escuchar el latido cardiaco fetal. Las glándulas sudoríparas y sebáceas están funcionando. El sistema respiratorio aún no es adecuado para mantener la vida fuera del útero; un bebé que nace en este momento generalmente no sobrevive. Han comenzado a crecer las cejas y las pestañas así como un fino cabello en la cabeza mientras un vello lanudo denominado lanugo cubre el cuerpo.

Al sexto mes la velocidad del crecimiento fetal ha disminuido un poco; al finalizar el sexto mes, el feto mide aproximadamente 35 cms y pesa 1 ¼ de onza. Tiene cojines de grasa debajo de la piel, los ojos están completos y los abre, cierra y mira en todas direcciones. El feto puede oír y empuñar firmemente su mano. Un feto que nace durante el sexto mes tiene aún solo una ligera probabilidad de sobrevivir, pues el sistema respiratorio no ha madurado. No obstante, algunos fetos de esta edad sobreviven fuera del útero.

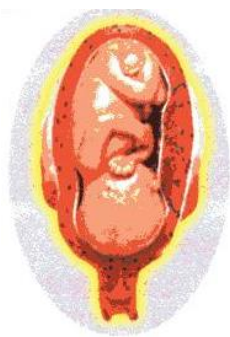


Figura 4. Séptimo mes de gestación

Al finalizar el séptimo mes, el feto que ahora mide 40 cm y pesa 1.500 a 2.500 gramos, tiene ya patrones reflejos completamente desarrollados. Llora, respira, deglute y puede succionar su pulgar. El lanugo puede desaparecer en este momento o permanecer hasta poco después del nacimiento. Su cabello puede continuar creciendo.



Figura 5. Nacimiento de un nuevo ser

Las posibilidades de que un feto que pese más de 1.700 gramos sobreviva son bastante buenas, si recibe atención médica intensiva, probablemente deberá permanecer en una incubadora hasta alcanzar un peso de 2.500 gramos.

- **Influencias Ambientales: El Papel de la Madre.** Dado que el entorno prenatal es el cuerpo de la madre, prácticamente todo aquello que afecte su bienestar, desde la dieta hasta los estados de ánimo, puede alterar el entorno de su hijo no nacido y afectar su crecimiento.

No todos los peligros ambientales implican igual riesgo para todos los fetos. Ciertos factores que algunos casos son teratogénicos (productores de defectos congénitos) en otros producen escaso o ningún efecto. El momento de

exposición a un teratógeno, su intensidad o interacción con otros factores pueden ser importantes.

La vulnerabilidad puede depender de un gen del feto o de la madre. Por ejemplo, los fetos con una variante particular de un gen del crecimiento, denominado factor alfa transformador del crecimiento, poseen un riesgo seis veces mayor que otros fetos de desarrollar paladar hendido si la madre fuma mientras está embarazada, y un riesgo casi nueve veces mayor si fuma más de 10 cigarrillos diariamente. Las mujeres que no tienen el alelo anormal y fuman por lo menos 20 cigarrillos cada día están en riesgo incrementado de tener bebés con paladar hendido, aunque su riesgo es aún mayor si el gen anormal se encuentra presente.

- **Nutrición.** Las mujeres necesitan comer más de lo habitual mientras están embarazadas: generalmente, 300 a 500 calorías más diariamente, incluyendo proteínas adicionales. Las mujeres embarazadas que aumentan 11 y 23 kilos de peso tienen menor probabilidad de abortar ó de procrear hijos muertos o con un peso peligrosamente bajo.

La malnutrición durante el crecimiento fetal puede producir efectos a largo plazo. En las zonas rurales de Gambia, en África Occidental, las personas nacidas durante la estación del “hambre”, cuando los alimentos de la cosecha, escasean seriamente, tiene diez veces mayor probabilidad de morir en la adultez temprana que aquellas nacidas en otros momentos del año. Los exámenes psiquiátricos de los reclutas alemanes cuyas madres habían estado expuestas a la hambruna de la

guerra durante su embarazo, sugieren que las deficiencias nutricionales prenatales severas durante el primero o segundo trimestre afectan al cerebro en desarrollo, aumentando el riesgo de desórdenes antisociales de la personalidad a la edad de 18 años.

Las mujeres mal nutridas que ingieren suplementos nutricionales durante el embarazo tienden a procrear bebés más grandes, sanos, activos y visualmente alertas, y las mujeres con bajos niveles de zinc que consumen diariamente suplementos de este mineral tienen menor probabilidad de que sus bebés nazcan con bajo peso y un perímetro cefálico reducido. Sin embargo, ciertas vitaminas (Incluyendo la vitamina A, B, C, D y K) pueden ser nocivas en cantidades excesivas. La deficiencia de yodo, a menos que se corrija antes del tercer trimestre del embarazo, puede causar cretinismo, el cual puede implicar alteraciones neurológicas a problemas tiroideos severos.

Sólo hace poco descubrimos la importancia crítica del ácido fólico (una vitamina B) en la dieta de la mujer embarazada. Durante cierto tiempo, los científicos advirtieron que China posee la más alta incidencia mundial de bebés nacidos con defectos del tubo neural, encefálico y espina bífida, pero solo a la década de 1980 los investigadores asociaron tal hecho con el momento de la concepción de los bebés. Tradicionalmente, las parejas chinas contraen matrimonio en enero o febrero e intentan concebir lo más pronto posible. Esto significa que los embarazos a menudo comienzan durante el invierno, época en la cual las mujeres rurales tienen poco acceso a las frutas y vegetales frescos, importantes fuentes de ácido fólico.

Después de que estudios médicos establecieran la carencia de ácido fólico como una causa de los defectos del tubo neural. China se embarcó en un programa masivo para proporcionar suplementos de la vitamina a las futuras madres. En estados Unidos se recomienda su inclusión en las dietas de las mujeres en edad productiva incluso antes del embarazo, pues el daño por deficiencia de ácido fólico puede ocurrir durante las primeras semanas de gestación. Incrementar en sólo cuatro décimas partes de un miligramo por día el consumo de ácido fólico por parte de las mujeres reduciría aproximadamente a la mitad la incidencia de defectos de tubo neural.

Las mujeres obesas también están en riesgo de procrear hijos con defectos del tubo neural. Aquellas que antes del embarazo pesan más de 88 kilos o poseen un elevado índice de masa corporal (peso comparado con estatura), tienen mayor probabilidad de procrear bebés con tales defectos, independientemente de su consumo de ácido fólico. La obesidad también aumenta el riesgo de otras complicaciones gestacionales incluyendo abortos, mortinatos muerte neonatal (muerte durante el primer mes de vida).

- **Actividad Física.** Aparentemente el ejercicio moderado no implica riesgos para los fetos de las mujeres sana; generalmente la embarazada puede continuar trotando, practicando ciclismo, natación o tenis. El ejercicio regular evita el estreñimiento y mejora la respiración, la circulación, el tono muscular y la elasticidad de la piel, todos los cuales contribuyen a un embarazo más cómodo y a un parto más fácil y seguro.

Trabajar durante el embarazo habitualmente no conlleva riesgos especiales. Sin embargo, las condiciones laborales agobiantes, el cansancio ocupacional y las largas horas de trabajo pueden estar asociadas con un mayor riesgo de partos prematuros.

Se recomienda que las mujeres con embarazos de bajo riesgo se guíen por su propio vigor y capacidades. Lo más seguro para las mujeres embarazadas parece ser la práctica de ejercicio moderado, no exigirse demasiado a sí mismo ni aumentar su frecuencia cardíaca por encima de 150 y finalizar cada sesión de ejercicios en forma gradual y no abruptamente.

4.1.3 Valoración e Intervención Prenatal. No hace mucho tiempo, casi la única decisión que los padres debían tomar respecto a sus bebés antes de nacer era concebir; la mayor parte de lo que sucedía durante los meses siguientes estaba fuera su control. Actualmente disponemos de una serie de herramientas para valorar la evolución y el bienestar de un bebé no nacido e incluso para intervenir con el fin de corregir ciertas condiciones anormales.

- **Ultrasonido o Ecografía.** Algunos padres ven a sus bebés por primera vez en un ecograma. Como mencionamos previamente, esta imagen del útero, el feto y la placenta es creada por medio del ultrasonido, ondas sonoras de alta frecuencia dirigidas hacia el abdomen materno. El ultrasonido o ecografía ofrece las más claras imágenes de un feto en el útero ocasionando una mínima molestia a la madre o ninguna. Se utiliza para medir el crecimiento fetal,

establecer la edad gestacional, detectar embarazos múltiples, detectar las anomalías uterinas, descubrir alteraciones estructurales importantes en el feto y determinar si un feto ha fallecido e igualmente para dirigir otros procedimientos como la amniocentesis. Los resultados de la ecografía pueden sugerir qué procedimientos adicionales pueden ser necesarios. También puede revelar el sexo del feto. El uso del ultrasonido es cada vez más frecuente; el examen fue practicado en 64% de las madres de bebés nacidos vivos en 1996, en comparación con solo 48% en 1.989. Sin embargo, la valoración ecográfica no parece reducir la muerte fetal y neonatal, por tanto, no parece existir razón para utilizar en los embarazos de bajo riesgo, especialmente ahora que ciertas investigaciones han sugerido que el ultrasonido repetido frecuentemente puede afectar el crecimiento fetal.

- **Amniocentesis.** En la amniocentesis, se obtiene y analiza una muestra del líquido amniótico que rodea al feto. Este líquido contiene células fetales y su valoración permite a los médicos detectar la presencia de ciertos defectos genéticos o multifactoriales y de la totalidad de las alteraciones cromosómicas inidentificables. La amniocentesis, igual que el ultrasonido, permite conocer el sexo del feto, lo cual puede ayudar a diagnosticar los trastornos ligados al sexo.
- **Terapia Fetal.** Las condiciones detectadas mediante valoración prenatal puede corregir antes del nacimiento de tres maneras: Administración de medicamentos, transfusión sanguínea y cirugía. Los fetos pueden deglutir y

absorber los fármacos, nutrientes, vitaminas y hormonas inyectados en líquido amniótico y es posible inyectar a través del cordón umbilical los agentes que no puedan cruzar la placenta. Pueden realizar transfusiones sanguíneas a través del cordón umbilical a partir de las 18 semanas de gestación.

En 1996, los cirujanos realizaron con éxito un transplante intrauterino de médula ósea para evitar el desarrollo de una rara y usualmente fatal anomalía consistente en una inmunodeficiencia combinada severa, en un feto que había sido identificado como portador del gen mutante para la condición mediante una muestra de trastorno durante sus primeros años de vida. Otros procedimientos de trasplantes similares pueden resultar efectivos para tratar distintas enfermedades congénitas.

4.1.4 Atención Prenatal. La detección de defectos y enfermedades susceptibles de tratamiento constituye solo una de las razones de la importancia de la atención prenatal. La atención prenatal temprana y de alta calidad, que incluya servicios educativos, sociales y nutricionales, pueden ayudar a prevenir la muerte materna e infantil, así como otras complicaciones del nacimiento. Puede ofrecer a las madres primerizas información acerca del embarazo, el parto y el cuidado del bebé. Las mujeres de escasos recursos que reciben atención prenatal se benefician al entrar en contacto con otros servicios necesarios y tienen mayor probabilidad de obtener atención médica para sus hijos después del nacimiento.

En Bélgica, Dinamarca, Alemania, Francia, Irlanda, Holanda, Noruega, España, Suiza, Gran Bretaña e Israel, toda mujer embarazada tiene derecho a atención prenatal y postnatal gratuita o de muy bajo costo y a la licencia de maternidad remunerada. En Estados Unidos, aunque la atención prenatal es corriente, no existen estándares nacionales uniformes, ni un cubrimiento financiero garantizado. El porcentaje de mujeres embarazadas atendidas a partir del primer trimestre del embarazo y que asisten a las consultas recomendadas o con mayor frecuencia, ha aumentado de modo constante desde la década de 1980. Sin embargo, en 1996 aproximadamente una de cada cinco mujeres embarazadas no recibió atención durante el primer trimestre y una de cada 25 sólo fue atendida durante el último trimestre o no recibió atención prenatal en absoluto.

4.1.5 Etapas del Parto. Las contracciones uterinas que expulsan al feto comienzan característicamente 266 días después de la concepción, en forma de un ligero endurecimiento del útero. En ocasiones, las mujeres pueden sentir contracciones similares durante los últimos meses del embarazo pero pueden reconocer que “ha llegado el momento” porque aumenta la regularidad e intensidad de las mismas.

El parto vaginal ocurre en cuatro etapas superpuestas: La primera etapa la más prolongada, característicamente dura 12 horas o más en una mujer que tiene su primer hijo. En los partos posteriores tiende a ser más corta. Durante esta etapa, las contracciones uterinas regulares y cada vez más frecuentes hacen que el cuello del útero se dilate o ensanche.

La segunda etapa generalmente dura una hora y media o menos, se inicia cuando la cabeza del bebé comienza a pasar a través del cuello del útero hacia el canal vaginal y termina cuando el niño abandona completamente el cuerpo de la madre.

Si esta etapa se prolonga más de dos horas, lo que indica que el bebé precisa ayuda, el médico puede sujetar su cabeza con fórceps o, lo que es más frecuente, recurrir a la extracción con aspiradora utilizando una tasa de succión para sacarlo del cuerpo materno. Al finalizar esta etapa nace el bebé; pero aún permanece adherido a la placenta en el cuerpo de la madre a través del cordón umbilical el cual debe ser seccionado y sujetado.

Durante la tercera etapa, que dura de 15 a 30 minutos, la placenta y la porción restante del cordón umbilical son expulsadas de la madre. El par de horas posteriores al alumbramiento constituyen la cuarta etapa, cuando la madre reposa en cama mientras se supervisa su recuperación.

4.1.6 El Recién Nacido. Las primeras cuatro semanas de vida o periodo neonatal, constituyen un tiempo de transición entre el útero, donde el feto es totalmente mantenido por la madre y una existencia independiente. ¿Cuáles son las características físicas de los bebés recién nacidos y cómo están ellos equipados para esta crucial transición?.

- **Tamaño y Aspecto.** En los primeros días los neonatos pierden hasta un 10% de su peso corporal, principalmente debido a la pérdida de líquido. Comienzan

a ganar peso nuevamente alrededor del quinto día y por lo general recuperan el peso que tenían al nacer entre el día 10 y 14.

Los bebés recién nacidos tienen características distintivas que incluyen una cabeza grande (la cuarta parte de la longitud corporal) y una mandíbula retraída (lo cual facilita la lactancia). Al principio, la cabeza del neonato puede ser larga y deforme debido al “moldeamiento” que facilitó su paso a través de la pelvis materna. Este moldeamiento temporal es posible porque los huesos del cráneo del bebé aún no se han adherido; no estarán completamente pegados hasta los 18 meses. Los sitios de la cabeza donde los huesos aún no se han unido – áreas blandas o fontanelas, están cubiertos por una membrana firme. Dado que el cartílago de la nariz del bebé también es maleable, el paso a través del canal del parto puede dejarla aplastada durante varios días.

Muchos recién nacidos tienen la piel rosada; ésta es tan delgada que escasamente cubre los capilares a través de los cuales fluye la sangre. Durante los días iniciales, algunos neonatos son muy peludos, porque parte del laguno, el bello prenatal, aún no se ha caído. Todos los bebés están cubiertos por la vernix caseosa, una protección oleosa contra las infecciones que seca en los primeros días.

- **Sistemas Corporales.** Posiblemente nos podemos preguntar ¿Por qué esta teoría de la gestación y el parto encabezan el análisis teórico del presente proyecto? Y es que la importancia de concebir un hijo no se mide únicamente en llevarlo en el vientre por algunos meses, para luego darle paso a la llegada

a este mundo; sino en concienciar a la futura madre del proceso tan relevante que tiene la gestación no sólo para ella, sino también para el bebé y a la de mostrar cómo debe ser la relación tan estrecha de madre – hijo, puesto que desde el primer momento están juntos y la emoción de la madre son los del hijo y las tristezas de la madre las siente el hijo.

Conocer el proceso de gestación le permite a la mujer observar con ojos agradables cómo ésta se convierte en instrumento esencial en el desarrollo excelente de una nueva criatura, razón suficiente para valorarse y quererse tal y como ella es sin disfrazar su verdadera personalidad e identidad adquirida en un grupo social determinado. Distinguir el proceso de desarrollo que se gestiona en el vientre de la mujer la puede permitir con mayor facilidad conocer la importancia del amor propio al darse cuenta que tiene uno de los dones más maravillosos de la vida, razón por la cual puede sensibilizarse y concientizarse sobre su propio valor y concepto con respecto a lo que ella es, lo que refleja y lo que proyecta en la comunidad.

Dicho don del que mencioné hace un instante puede permitir el equilibrio y fortalecimiento del autoestima y valoración de la mujer gestante y lactante, al descubrir la oportunidad que le es brindada gracias a su capacidad de concebir, dar a luz y permanecer por un largo periodo de gestación con ese nuevo ser, que de una u otra forma cambia la vida de la mujer y comienza a ser parte de sus planes y proyectos sociales.

Con lo dicho anteriormente dejo claro mi propósito de exaltar el proceso de gestación y lactancia de forma estrictamente teórica, complementando su relación directa con la autoestima de la madre y su buen desempeño social en su grupo de padres y obviamente en otro particular.

4.1.7 Motivación. Factores que dirigen y energizan el comportamiento

- **Enfoques Relativos a Incentivos: La Atracción de la Motivación.** Trata de explicar por qué el comportamiento no siempre está motivado por una necesidad interna, tal como el deseo de reducir las pulsaciones o de conservar un nivel óptimo de excitación. En lugar de centrarse en factores internos, la teoría de los incentivos explica la motivación con base en la naturaleza de los estímulos externos, los incentivos que dirigen y energizan al comportamiento. Desde esta perspectiva, las propiedades de los estímulos externos explican, en gran medida, la motivación de una persona.

Aunque esta teoría explica por qué podemos sucumbir ante un incentivo (como un postre apetitoso) a pesar de que no haya claves internas (como el hambre), no proporciona una explicación completa de la motivación, puesto que los organismos buscan satisfacer necesidades incluso cuando los incentivos no son evidentes. En consecuencia, muchos psicólogos creen que las pulsiones internas, propuestas por la teoría de la reducción de pulsiones, trabajan en conjunto con los incentivos externos de la teoría de los incentivos para “empujar” y “atraer” al comportamiento, respectivamente. Por lo tanto, al mismo tiempo que buscamos

satisfacer nuestras necesidades de hambre subyacentes (el empuje de la teoría de la reducción de pulsiones), somos atraídos por alimentos que parecen apetitosos en particular (la atracción de la teoría de los incentivos), entonces en lugar de contradecirse entre sí, las pulsiones y los incentivos pueden funcionar de manera conjunta para motivar al comportamiento.

▪ **Enfoque Cognitivos: Los Pensamientos que hay detrás de la motivación.**

Un enfoque cognitivo de la motivación se centra en el papel que desempeñan los pensamientos, las expectativas y la comprensión del mundo. Por ejemplo, según uno de los enfoques cognitivos, la teoría de las expectativas y el valor, dos tipos de cogniciones subyacen al comportamiento. La primera en nuestra expectativa de que cierto comportamiento nos permitirá alcanzar una meta determinada; la segunda es la comprensión del valor que tiene para nosotros esa meta. Por ejemplo, el grado en que estamos motivados a estudiar para un examen estará basado de manera conjunta en nuestras expectativas acerca de la calidad de los frutos que nos rendirá el estudio (en términos de una buena calificación), y del valor otorgamos al hecho de obtener una buena nota. Si tanto la expectativa como el valor son altos, estaremos motivados para estudiar diligentemente; pero si cualquiera de esos factores es bajo, nuestra motivación para estudiar será relativamente más baja.

Las teorías cognitivas de la motivación hacen una distinción clave entre la motivación intrínseca y la extrínseca. La motivación intrínseca nos impulsa a participar en una actividad para nuestro propio gozo, y no por alguna recompensa

tangible que se pueda derivar de ella. En contraste la motivación extrínseca provoca que hagamos algo por una recompensa tangible.

De acuerdo con investigación relativa a ambos tipos de motivación, somos más capaces de perseverar, de esforzarnos y de realizar trabajos de mejor calidad cuando la motivación para una tarea es intrínseca en lugar de extrínseca. Algunos psicólogos llegan más lejos al sugerir que ofrecer recompensa para el comportamiento deseado puede provocar una disminución de la motivación intrínseca y un aumento de la extrínseca. Para demostrar este fenómeno, se le prometió una recompensa a un grupo de alumnos de preescolar si dibujaban con marcadores mágicos (una actividad para la que antes había mostrado una gran motivación). La recompensa sirvió para reducir su entusiasmo ante la tarea, puesto que más tarde mostraron mucho menos interés por dibujar. Era como si la promesa de la recompensa minara su interés intrínseco en el dibujo, convirtiendo en un trabajo lo que antes había sido juego.

- **La Jerarquía de Maslow: La ordenación de las necesidades motivacionales.** ¿Qué tienen en común Eleanor Roosevelt, Abraham Lincoln y Albert Einstein? Infinidad de cosas, según un modelo de la motivación desarrollado por el psicólogo Abraham Maslow: Cada una de estas personas logró satisfacer los niveles más altos de necesidades motivacionales que subyacen al comportamiento humano.

El modelo de Maslow considera que las diversas necesidades motivacionales están ordenadas en una jerarquía, a la vez que sostiene que antes de poder satisfacer necesidades más complejas y de orden más elevado, es preciso satisfacer determinadas necesidades primarias. Este modelo se puede conceptualizar como una pirámide en la que las necesidades primarias se encuentran ubicadas en la base mientras que las de mayor nivel se ubican en la parte superior.

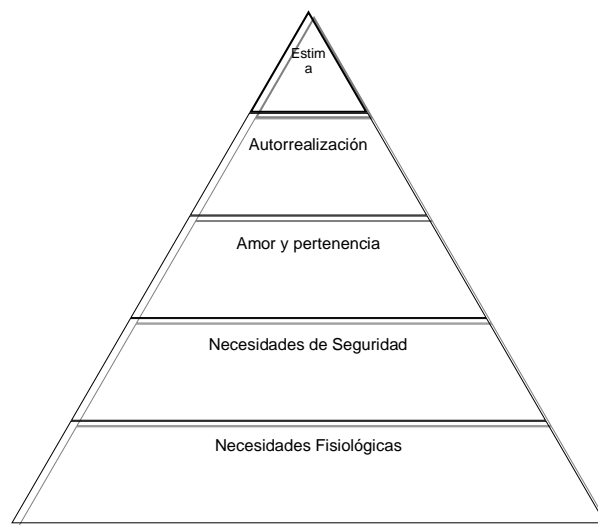


Figura 6. Pirámide de necesidades según Maslow

Para que una necesidad específica se active, y por lo tanto dirija el comportamiento de una persona, es preciso haber satisfecho primero las necesidades básicas en la jerarquía.

Las necesidades básicas son las que anteriormente se describieron como pulsiones primarias: necesidades de agua, alimento, sueño, sexo y cosas por el estilo. Con el fin de ascender por la jerarquía una persona debe haber satisfecho

estas necesidades fisiológicas. En el siguiente escalón jerárquico se encuentran las necesidades de seguridad; Maslow sostiene que las personas necesitan de un ambiente seguro a fin de funcionar con efectividad. Las necesidades fisiológicas y de seguridad conforman las necesidades de orden inferior.

Solo cuando se han satisfecho las necesidades básicas de orden inferior puede una persona considerar la satisfacción de las necesidades de orden superior, como la del amor y de un sentido de pertenencia, la estima y la autorrealización. Las necesidades de amor y pertenencia incluyen la necesidad de obtener y dar afecto y de contribuir como miembro en algún grupo o sociedad. Una vez que estas necesidades están cubiertas, la persona busca estima. Según Maslow, la estima se refiere a la necesidad de desarrollar un sentido de valía personal al saber que otros están conscientes de su capacidad y valor. Una vez que estas cuatro categorías de necesidades han sido cubiertas, lo cual no es sencillo, la persona está lista para buscar la satisfacción de la necesidad de más alto nivel: la autorrealización. Es un estado de satisfacción consigo mismo en que las personas desarrollan su máximo potencia. Cuando Maslow propuso por vez primera este concepto, lo utilizó para descubrir a unos cuantos individuos célebres, tales como Eleanor Roosevelt, Lincoln y Einstein. Pero la autorrealización no se limita a las personas famosas. Un padre con excelentes actitudes para criar a sus hijos que funda una familia, o un maestro que cada año genera un ambiente que eleva al máximo las oportunidades de éxito de sus estudiantes, o un artista que concreta su potencial creativo pueden estar autorrealizados. Lo importante es que la persona se sienta en paz consigo misma

y que esté satisfecha de utilizar al máximo sus talentos. En cierta forma, lograr la autorrealización produce una disminución de la lucha y el anhelo de mayores logros que caracteriza a la vida de la mayoría de las personas, y su lugar proporciona un sentido de satisfacción con el estado actual de las cosas.

Desafortunadamente, las investigaciones no han logrado confirmar el orden específico de las etapas de la teoría de Maslow, y ha sido difícil medir de manera objetiva la autorrealización, no obstante el modelo de Maslow es importante por dos razones: Destaca la complejidad de las necesidades humanas y subraya el hecho de que mientras las necesidades básicas no estén satisfechas, las personas muestran una indiferencia relativa ante las necesidades de orden superior. Si las personas tienen hambre, su primer interés será obtener alimento; no se preocuparán por cosas tales como el amor y la autoestima. El modelo ayuda a explicar porqué las víctimas de calamidades tales como la hambruna y la guerra puede sufrir el rompimiento de lazos familiares normales y no sentir preocupación sino por el bienestar de sí mismas.

- **Necesidades de Logro: Esforzarse por tener éxito.** En tanto que el hambre y el sexo puedan representar algunas de las pulsiones primarias más potentes en nuestra vida cotidiana, también estamos motivados por pulsiones secundarias poderosas que no cuentan con un fundamento biológico claro. Entre las más importantes de estas pulsiones está la necesidad de logro. La necesidad de logro es una característica aprendida y estable en la que la satisfacción se obtiene cuando se lucha por alcanzar y conservar un nivel de

excelencia. Las personas con una necesidad elevada de logro buscan encontrar situaciones en las que puedan competir en contra de algún parámetro, ya se trate de calificaciones, dinero o ganar en un juego y probarse a sí mismas que son exitosas. Pero no eligen sus retos indiscriminadamente: Como Gonzalo, el estudiante que desea estudiar leyes descrito antes, tienden a evitar las situaciones en las que obtendrían el éxito con demasiada facilidad (lo cual cancelaría el reto) o en las que el éxito parece muy poco probable. En lugar de ello, las personas que tienen una motivación de logro alta tienden a elegir tareas de dificultad intermedia.

En contraste, las personas con una baja motivación de logro tienden a ser motivadas, principalmente, por el deseo de evitar fracaso. Como resultado de ello, buscan tareas sencillas, asegurándose de que no fracasarán, o tareas tan difíciles para las cuales el fracaso no tiene implicaciones negativas, puesto que prácticamente todo el mundo fracasaría en ellas. Las personas que tienen terror al fracaso se alejarán de las tareas de dificultad intermedia, puesto que pueden fracasar en aquellos donde otros han triunfado.

Los resultados de una alta necesidad de logro suelen ser positivos, al menos en una sociedad orientada hacia el éxito. Por ejemplo, las personas motivadas por una gran necesidad de logro tienen más probabilidades de ingresar a la universidad que aquellas cuya necesidad de logro es menor; además, una vez que han ingresado, tienden a obtener mejores calificaciones en las clases relacionadas

con sus profesiones futuras. Por otra parte una motivación de logro alta se asocia con el futuro éxito económico y profesional.

- **Necesidad de Afiliación: Esforzarse por tener amigos.** ¿Por qué pocos de nosotros elegimos vivir como ermitaños? Una razón importante para ello es que la mayoría de las personas tiene necesidad de afiliación. Es decir, un interés por establecer y conservar las relaciones con otras personas. Las historias escritas en la prueba de Apercepción temática por los individuos que tienen una alta necesidad de afiliación hacen hincapié en el deseo de conservar o iniciar amistades, denotando preocupación acerca de la posibilidad de ser rechazados por los amigos.

Las personas que tienen necesidad de afiliación superior son especialmente sensibles a las relaciones con los demás. Tienen deseo de estar con los amigos la mayor parte del tiempo y su propensión a estar solas es inferior a la de las personas que tienen menores necesidades de afiliación. Al mismo tiempo, la motivación de afiliación puede ser menos importante que el género para determinar cuánto tiempo se pasa en compañía de los amigos. Según los resultados de un estudio, independientemente de su orientación afectiva, las estudiantes pasan mucho más tiempo con sus amigas y menos tiempo solas que los estudiantes.

- **Necesidad de Poder: Esforzarse por causar un impacto en los demás.** Si sus fantasías incluyen ser elegidos presidente de la nación, o director de la

General Motors, puede estar reflejando una alta necesidad de poder. La necesidad de poder, una tendencia a buscar tener impacto, control o influencia sobre los demás, y ser visto como un individuo poderoso, representa otro tipo de motivación. Como podría esperarse, las personas con una gran necesidad de poder tienen más probabilidades de pertenecer a organizaciones y ejercer cargos de elección que quienes tiene poca necesidad de poder. También tienen buenas probabilidades de pertenecer a profesiones en las que puedan satisfacerse sus necesidades de poder, tales como la administración de empresas y puede que esto lo sorprenda, la enseñanza. Además tratan de exhibir los beneficios del poder, incluso en la universidad, tienen más probabilidades de coleccionar bienes valiosos, tales como equipos de sonido o automóviles deportivos.

Existen varias diferencias de género importantes en la exhibición de la necesidad de poder. Los hombres que tienen grandes necesidades de poder tienden a mostrar altos niveles de agresividad, a beber en abundancia, a exhibir una posición de superioridad en su comportamiento sexual y a participar con frecuencia en deportes competitivos, comportamientos que colectivamente representan una cierta extravagancia.

En contraste, las mujeres demuestran sus necesidades de poder de modo más moderado, congruente con las restricciones sociales tradicionales con relación al comportamiento de las mujeres. Las mujeres con grandes necesidades de poder pueden expresarse en varias formas bastante diversas. La forma en que se

manifiesta una necesidad particular refleja una combinación de las habilidades y de los valores de las personas, así como de las situaciones específicas en las que se encuentran. 4

4.1.8 Enfoques Importantes de la Personalidad. En Busca de la Unicidad Humana

- **Enfoques de los Rasgos: Color etiquetas a la personalidad.** Si alguien le pidiera hacer una caracterización de otra persona, es probable que al igual que las dos personas del diálogo anterior, hiciese un listado de las cualidades personales de este individuo, como usted las percibe. Pero ¿Cómo sabría cuáles de estas cualidades son fundamentales para comprender el comportamiento de esta persona? Los psicólogos de la personalidad se han planteado preguntas similares, en un intento por darles respuesta desarrollaron un modelo de la personalidad al que denominan teoría de los rasgos. Los rasgos son dimensiones constantes de las características de personalidad que diferencian a las personas.

Los teóricos de los rasgos no suponen que ciertas personas poseen un rasgo y otras no lo tienen; afirman que todos los individuos poseen ciertos rasgos, pero que la medida en el cual un determinado rasgo se aplica a una persona en particular es variable y se le puede cuantificar. Por ejemplo, usted puede ser relativamente amistoso, en tanto que yo puedo ser relativamente poco amistoso. Pero, los dos tenemos un rasgo “amistoso” aunque su grado de “amistad” sería

mayor que el mío. El mayor reto planteado a los teóricos del enfoque de los rasgos ha sido identificar los rasgos primarios específicos necesarios para describir la personalidad. Como veremos, diferentes teóricos han elaborado conjuntos sorprendentemente distintos de rasgos.

Teoría de los Rasgos de Allport: La identificación de lo Fundamental.

Cuando Gordon Allport, psicólogo de la personalidad, terminó de revisar de manera sistemática todas las hojas de un voluminoso diccionario, obtuvo un listado de 18.000 términos que se podían emplear para describir la personalidad. A pesar de haber reducido esa lista a tan solo 4.500 términos después de eliminar los sinónimos, era evidente que aún tenía entre manos un problema de suma importancia para todos los enfoques de los rasgos: ¿Cuáles de ellos eran los fundamentales?.

Allport los diferenció en tres categorías básicas: los cardinales, los centrales y los secundarios (Allport, 1961, 1966). Un rasgo cardinal es una característica única que dirige la mayor parte de las actividades de una persona. Por ejemplo, una mujer enteramente desprendida podría concentrar toda su energía en actividades altruistas; otra persona con una intensa inclinación hacia el poder podría estar impulsada por una necesidad obsesiva de control.

Sin embargo, la mayoría de las personas no desarrolla rasgos cardinales globales, en lugar de ello, poseen varios rasgos centrales que constituyen el núcleo de su personalidad. Los rasgos centrales, como la honestidad y la sociabilidad, son las

principales características que influyen en menos situaciones y que tienen un impacto menor en la determinación del comportamiento que los rasgos cardinales o los centrales, por ejemplo la preferencia por un helado o sentir desagrado ante el arte moderno se consideraría rasgos secundarios.

Teoría de Cattell y Eysenck: Análisis factorial de la personalidad. Los intentos más recientes para identificar los rasgos primarios de la personalidad se han centrado en una técnica estadística denominada análisis factorial. El análisis factorial es un método que permite resumir las relaciones existentes entre un amplio número de variables en un número menor de patrones con un carácter más general. Por ejemplo, un investigador de la personalidad le podría administrar un cuestionario a muchos sujetos de estudio, pidiéndoles que se describan según una larga lista de rasgos. Mediante la estadística se combinan las respuestas y se calcula cuáles son los rasgos relacionados entre sí en una misma persona, y esto permite identificar los patrones o combinaciones de rasgos fundamentales – que se denominan factores – subyacentes a las respuestas de los sujetos de estudio.

- **Enfoques del Aprendizaje: Somos lo que hemos aprendido.** Los enfoques psicoanalíticos y de los rasgos de la personalidad se centran en la persona “interior”; la tormentosa furia de uno de ellos inobservable pero poderoso o un conjunto hipotético de rasgos que revisten suma importancia. En contraste, los enfoques del aprendizaje de la personalidad se centran en la persona “exterior”. Para un teórico ortodoxo del aprendizaje la personalidad resulta de la suma de las respuestas aprendidas ante el ambiente externo. No hace caso

de los sucesos internos, como pensamientos, sentimientos y motivaciones. Aunque no niegan su existencia, los teóricos del aprendizaje sostienen que se logra comprender mejor la personalidad al observar las características del ambiente de una persona.

El más sobresaliente de los teóricos del aprendizaje, B. F. Skinner, afirma que la personalidad es un conjunto de patrones de comportamiento aprendidos (Skinner, 1975). Las semejanzas de las respuestas dadas en diversas situaciones son provocadas por similares de reforzamiento que se han recibido en el pasado durante estas distintas situaciones. Si mi actitud es sociable tanto a las reuniones de trabajo como a las fiestas, es causa de que con anterioridad he sido reforzado al mostrar comportamientos sociables y no porque esté satisfaciendo algún deseo inconsciente proveniente de mis experiencias de la niñez, o causa de poseer un rasgo interior de la sociedad.

Sin embargo, los teóricos del aprendizaje estrictos, como Skinner se interesan menos en las inconsistencias del comportamiento que para otros serían teóricos, sería estable e inquebrantable es susceptible de cambio y mejoramiento. Los teóricos del aprendizaje son óptimos en cuanto a la potencia de sus soluciones de problemas personales y sociales que ofrecen sus estrategias de tratamiento sustentadas en la teoría del aprendizaje.

Enfoques sociales cognitivos de la personalidad. No todas las teorías de aprendizaje para el estudio de la personalidad asumen una perspectiva tan

estricta, ni rechazan la importancia de lo que existe “en el interior” de la persona para estudiar, solo que se encuentra “fuera” de ella. A diferencia de otros enfoques de la personalidad, con base en el aprendizaje, los enfoques sociales cognitivos subrayan la importancia de las cogniciones de las personas, sus pensamientos sentidos, expectativas y valores, para determinar su personalidad. Según Albert Bandura, uno de los principales exponentes de este punto de vista, las personas son capaces de prever los posibles resultados determinados comportamientos en un escenario específico sin tener que llevarlos a efectos. Este se produce principalmente debido al mecanismo denominado aprendizaje observacional: Las acciones de los demás y observar las consecuencias que estas producen (Bandura 1977).

Por ejemplo, cuando los niños ven un modelo que actúa de modo agresivo tienden a imitar su comportamiento, si las consecuencias del comportamiento del modelo son positivas para el observador. Por otra parte, si el comportamiento es agresivo del modelo no tiene consecuencia alguna ó esta es negativa, los niños tienen mucho menos probabilidad de comportarse con agresividad. De acuerdo con los enfoques sociales cognitivos, la personalidad se desarrolla, por tanto, mediante la observación repetida del comportamiento de los demás.

Bandura asigna especial importancia al papel que desempeña la auto eficacia: las expectativas aprendidas respecto a que se es capaz de realizar un comportamiento o producir un resultado deseado. La auto eficacia subyace a la fe de las personas en su capacidad para realizar un comportamiento particular.

Cuanto mayor sea el sentido de auto eficacia de una persona, más persistente será y habrá más probabilidades de que este individuo tenga éxito. Por ejemplo, los estudiantes con un alto sentido de auto eficacia con relación a los logros académicos tendrán más probabilidades de alcanzar éxitos en ese campo (Sheier y Carver, 1992).

Si se comparan con otras teorías del aprendizaje de la personalidad, los enfoques sociales cognitivos se distinguen por su énfasis en la reciprocidad que existe entre los individuos y su ambiente. No sólo asumen que el entorno afecta la personalidad, suponen que los comportamientos y las personalidades de la gente “retroalimentan” y modifican su ambiente, lo cual a su vez afecta al comportamiento en una red de reciprocidad. De hecho, Bandura sostiene que el determinismo recíproco es la clave para comprender el comportamiento. Con el determinismo recíproco es la clave para comprender el comportamiento. Con el determinismo recíproco se refiere a la forma en que la interacción existente entre ambiente, comportamiento e individuo a fin de cuentas provoca que las personas se comporten del modo en que lo hacen (Bandura, 1981, 1986). Por ejemplo, un hombre con tendencias agresivas puede involucrarse en una pelea durante un partido de fútbol. Puede ser que posteriormente busque los partidos de fútbol en parte para poder satisfacer su gozo por pelear. Al mismo tiempo su impulso hacia la agresividad puede aumentar como consecuencia de sus peleas. En resumen, el ambiente de un partido de fútbol, el comportamiento de pelea y las características del sujeto interactúan en forma recíproca.

- **Enfoques Biológicos: ¿Nacemos con Personalidad?.** ¿Se hereda la personalidad? Esta es la pregunta planteada por los enfoques biológicos de la personalidad. Éstos sugieren qué componentes importantes de la personalidad son heredados, de la misma manera en que nuestra estatura es determinada en parte por contribuciones genéticas de nuestros antepasados (Kupfermann, 1991 d; Plomin y McClearn, 1993).

Temperamento. El estudio del temperamento, la disposición innata básica que surge al inicio de la vida, representa un enfoque biológico de la personalidad. Por ejemplo, ya a los dos meses de edad algunos bebés muestran signos de timidez. Fruncen el ceño en forma espontánea, incluso mientras descansan tranquilos: una rareza en bebés pequeños. Más tarde, estos mismos bebés se muestran inusitadamente temerosos ante la vista de un adulto desconocido y se irritan cuando son confrontados con objetos desconocidos o lugares nuevos. Para cuando cumplen tres o cuatro años de edad sus padres y maestros los clasifican como “tímidos”.

Para el Psicólogo Jerome Kagan este comportamiento es característico del niño inhibido. Los niños inhibidos, que pueden representar hasta un 10% de todos los niños, son tímidos en forma consistente y retraída emocionalmente en situaciones desconocidas. Cuando se les expone a un ambiente novedoso ó cuando conocen a personas por primera vez se vuelven notoriamente callados. Cuando un adulto desconocido les hace preguntas de dificultad apenas moderada en experimentos, se vuelven ansiosos, lo cual tiene el efecto de obstaculizar su desempeño. Tienen

mayor probabilidad que otros niños de mostrar temores inusuales, como el temor de entrar a las recámaras solos en la noche o de hablar en voz alta en clase. En contraste, los niños desinhibidos muestran poco temor por los extraños o por las situaciones novedosas (Kagan, 1989b).

Los niños inhibidos difieren de los desinhibidos en un nivel biológico. Los primeros muestran mayor tensión muscular a los cinco años de edad, en particular en las cuerdas vocales y en la laringe. Tienden a poseer un ritmo cardíaco en reposo más rápido y sus ritmos cardíacos se incrementan más cuando se enfrentan a una situación nueva. También hay diferencias y variaciones hormonales en la excitabilidad del sistema límbico del cerebro entre los niños inhibidos y los desinhibidos.

Basado en esta evidencia, Kagan sugiere que las diferencias entre los niños inhibidos y los desinhibidos pueden radicar en una mayor reactividad fisiológica de los niños inhibidos: una característica innata. De acuerdo con esta hipótesis algunos bebés, debido a su dotación genética, son más reactivos a los estímulos novedosos que otros. Incluso el estrés más ligero eleva su ritmo cardíaco, aumenta su tensión muscular y provoca cambios en los niveles hormonales. Es esta reactividad característica la que con el tiempo lleva a la mayoría de los bebés que presentan este patrón a mostrar timidez en situaciones sociales en forma posterior.

Por otra parte, no todos los bebés que nacen son sistemas nerviosos que se excitan con facilidad se vuelven tímidos más adelante: alrededor de una cuarta parte vencerá su predisposición biológica y no exhibirá timidez en años posteriores. Parece que ciertos tipos de estrés ambiental, como discordias matrimoniales entre los padres o una enfermedad crónica en la familia, aumentan la probabilidad de que estos bebés se volverán después niños tímidos. Es la interacción de la herencia y el ambiente, por tanto, la que determina si un niño se volverá tímido.

- **Enfoques Humanistas: Ser Únicos.** ¿En qué punto de todos estos enfoques de la personalidad se encuentra una explicación para la santidad de la Madre Teresa, la creatividad de Miguel Ángel y la brillantez y la perseverancia de Einstein? La teoría humanista nos permite comprender la personalidad de individuos tan especiales, así como de personas más cercanas a lo normal, las cuales comparten algunas de sus cualidades.

De acuerdo con la perspectiva humanística, todos los enfoques de la personalidad a los que hicimos referencia tienen en común un error fundamental en sus concepciones de la naturaleza humana. En lugar de pensar que las personas son controladas por fuerzas inconscientes e inobservables (como es el caso de los enfoques psicoanalíticos), por un conjunto de rasgos estables (enfoques de los rasgos), por reforzadores y castigos situacionales (teoría del aprendizaje) o por factores heredados (enfoques biológicos), los enfoques humanísticos de la personalidad destacan la bondad básica de los seres humanos así como su

tendencia y auto motivada para cambiar y mejorar, junto con los impulsos creativos únicos de la persona, lo que constituye el núcleo de la personalidad.

El principal exponente del enfoque humanista es Carl Rogers, que encuentra en las personas una necesidad de aprecio positivo, reflejada en la necesidad universal de ser amadas y respetadas. Debido a que son los demás quienes brindan este aprecio positivo, generamos dependencia hacia ellos. Comenzamos a vernos y juzgarnos a través de los ojos de los demás y a confiar en sus valores. Según Rogers, una consecuencia inmediata de conceder importancia a las opiniones de los demás es la posibilidad de la existencia de un conflicto entre las experiencias reales de una persona y el concepto que tenga de sí misma, o auto concepto. Si las discrepancias son menores, también lo serán las consecuencias. Pero si son grandes, generarán perturbaciones psicológicas en el desempeño cotidiano, como experimentar ansiedad en forma frecuente.

Rogers expresa que una forma de superar la discrepancia existente entre la experiencia y el auto concepto es la obtención de aprecio positivo incondicional por parte de otra persona, un amigo, la pareja o el terapeuta; el aprecio positivo incondicional por parte de otra persona, un amigo, la pareja o el terapeuta. El aprecio positivo incondicional se refiere a la actitud incondicional se refiere a la aceptación y respeto de un observador, independientemente de lo que haga o diga una persona. Desde el punto de vista de Rogers, esta aceptación le brinda a las personas la oportunidad de evolucionar y crecer en lo cognitivo así como en lo emocional y desarrollar auto conceptos más apegados a la realidad.

Para Rogers y otros teóricos humanistas de la personalidad (como Abraham Maslow), una meta final del crecimiento de la personalidad es la autorrealización. La autorrealización es un estado de satisfacción individual que permite a las personas alcanzar su máximo potencial. De acuerdo con Rogers dicho estado se alcanza cuando existe semejanza entre su experiencia cotidiana y su auto concepto. Las personas autorrealizadas se aceptan tal como son, lo cual les permite alcanzar la felicidad y la satisfacción.

4.1.9 Prejuicio y Discriminación. ¿Qué piensa usted cuando alguien dice “él es afro americano” o “ella es china” o “mujer conductora”? Si es como la mayoría de las personas es probable que de manera automática piense en alguna clase de impresión que usted ya tenga de la forma es que puede ser ese individuo. Estas opiniones representan estereotipos, creencias y expectativas que se tienen, sobre los miembros de grupos, simplemente con base en que pertenecen a esos grupos.

Los estereotipos pueden conducir a prejuicios, las evaluaciones o juicios negativos (o positivos) respecto a los integrantes de un grupo, que están basados principalmente en la pertenencia de dichos individuos al grupo más que en el comportamiento de un individuo particular. Por ejemplo, el prejuicio racial ocurre cuando un miembro de un grupo racial es evaluado en función de la raza y no por sus características o habilidades propias.

Los estereotipos o formas de prejuicios más comunes tienen que ver con las clasificaciones raciales, religiosas y étnicas. A lo largo de los años diversos grupos han sido llamados “perezosos”, “perspicaces”, “cruels” con diversos

grados de regularidad por personas ajenas al grupo. Aún hoy, a pesar del progreso importante hacia la reducción de las manifestaciones de prejuicio aprobadas legalmente, como la segregación en las escuelas, los estereotipos permanecen.

- **Fundamentos del Prejuicio.** Nadie ha sido nunca con desagrado hacia un grupo racial, religioso o étnico particular. Las personas aprenden a odiar de la misma forma en que aprenden el alfabeto. De acuerdo con los enfoques del aprendizaje social sobre el estereotipamiento y el prejuicio, los sentimientos de las personas respecto a los miembros de diversos grupos son moldeados por el comportamiento de los padres, otros adultos y sus pares. Por ejemplo, los padres intolerantes pueden alabar a sus hijos por expresar actitudes a favor del prejuicio. Del mismo modo, los niños pequeños aprenden el prejuicio a través de la imitación del comportamiento de modelos adultos. Este aprendizaje comienza a una edad muy temprana, en vista de que niños de apenas tres años de edad comienzan a mostrar preferencias por miembros de su propia raza.

Los medios masivos de comunicación también proporcionan una fuente importante de información sobre los estereotipos, no sólo para los niños, sino también para los adultos. Incluso en la actualidad, algunos programas de televisión y películas describen a los italianos como mafiosos, a los judíos como banqueros avaros y a los afros americanos como individuos con ojos saltones, promiscuos, flojos y que hablan jerga. Cuando descripciones tan imprecisas son la fuente de información

primaria acerca de los grupos minoritarios estos perfiles pueden conducir al desarrollo y mantenimiento de estereotipos desfavorables.

Otras explicaciones del prejuicio y la discriminación se centran en la forma en que ser miembro de un grupo particular ayuda a aumentar nuestro sentido de autoestima. De acuerdo con la teoría de la identidad social, usamos la pertenencia a un grupo como una fuente de orgullo y de valor propio. Lemas como “orgullo gay” y “negro es hermoso” ejemplifican el argumento de que los grupos a los que pertenecemos nos proporcionan un sentido de respeto por nosotros mismos.

Sin embargo, existe un resultado desafortunado por el uso de la pertenencia al grupo para proporcionar respeto social. En un esfuerzo por maximizar nuestro sentido de autoestima, podemos llegar a pensar que nuestro propio grupo es mejor que otros. En consecuencia, exageramos los aspectos positivos de nuestro propio grupo y, al mismo tiempo, devaluamos a los grupos como inferiores al nuestro (Turner, Pratkanis, Probasco y Leve, 1992) El resultado final es prejuicio hacia los miembros de los grupos de los que no formamos parte.

- **Trabajar para dar al prejuicio y la discriminación.** ¿Cómo podemos disminuir los efectos del prejuicio y la discriminación? Los Psicólogos han elaborado varias estrategias que han demostrado ser efectivas. Entre éstas se encuentran las siguientes:

Aumentar el contacto entre el objetivo del estereotipamiento y el poseedor del estereotipo. Las investigaciones han mostrado que el incremento en el nivel de interacción entre las personas puede reducir el estereotipamiento negativo. Pero ciertas clases de contacto tienen mayor probabilidad que otras de fomentar el desarrollo de impresiones más precisas respecto a miembros de grupos diferentes. Las situaciones en las que el contacto es relativamente íntimo, donde los individuos tienen una posición social igual, donde los participantes debe cooperar entre sí o dependen uno de otro, tienen mayor probabilidad de producir una reducción del estereotipamiento. Estas formas de contacto parecen ser efectivas en particular en vista de que la comprensión de las personas respecto a los grupos estereotipados se vuelve más detallada, individualizada y precisa conforme aumenta la cantidad de interacción. Este hallazgo proporciona parte de la base para prácticas sociales como las leyes de integración escolar y vivienda justa.

Destacar los valores positivos. No siempre es necesario basarse en el contacto para cambiar la naturaleza de los esquemas y los estereotipos. Un enfoque alternativo sugiere que debe hacerse comprender a las personas que creen en la igualdad y el trabajo justo para los demás, pero que tienen estereotipos negativos, que sus opiniones son inconsistentes. Por ejemplo, las investigaciones han mostrado que las personas a las que se les hace ver que los valores que tienen respecto a la igualdad y la libertad son inconsistentes con sus percepciones negativas de los miembros de grupos minoritarios, tienen mayor probabilidad de trabajar en forma activa en el futuro contra el prejuicio.

Proporcionar información sobre los objetos del estereotipamiento. Es probable que el medio más directo para cambiar los esquemas sea por medio de la educación: Enseñando a las personas a ser más conscientes de las características positivas de los susceptible de estereotipamiento extraño se explica a las personas que han formado estereotipos, éstas pueden llegar a apreciar su significación, aún cuando todavía pueda parecer ajena y quizás incluso amenazadora.

4.1.10 Enfoque Humanista. La Psicología humanista se propone ampliar los aspectos del psiquismo humano estudiados por la psicología científica, de tal forma que contemple aquellas experiencias únicas del hombre, como pueden ser el amor, el temor, la esperanza, la alegría, el afecto, la responsabilidad y el sentido de vida.

Este enfoque ha recibido una fuerte influencia de la filosofía fenomenología, movimiento que irrumpe al alborear el siglo XX. La fenomenología de la idea bastante concreta de que la esencia de las cosas se hace patente a una mirada intuitiva y reveladora. ¡Hay que dejar que las cosas hablen por sí mismas! En la reflexión fenomenológica científica analítica (descriptible y matematizable) y en tanto que es un tipo de conocimiento que se ubica mejor en las ciencias humanas, devela la esencia de la conciencia: la intencionalidad.

En la fenomenología el objeto de estudio es el fenómeno, esto es, lo que aparece en forma más inmediata a la conciencia, lo “dado”. Lo dado en las acciones del hombre – el fenómeno, es la finalidad de la acción, es decir, la intencionalidad del sujeto. Por otro lado, esto que es dado, el fin perseguido por la persona, será le da sentido a las acciones humanas. La relación entre la fenomenología y la psicología humanística, se puede sintetizar en los siguientes puntos:

- ⇒ Ambas teorías rescatan la introspección como medio privilegiado del yo para alcanzar un conocimiento de sí mismo, en el sentido de que lo vivido por la persona es ya en sí mismo un saber de la conciencia, teniendo estas vivencias el carácter estrictamente individual.

- ⇒ El problema de la clásica distinción entre lo interior y lo exterior de la persona. En estas dos teorías esta contradicción se resuelve a través de una mejor interpretación de la intencionalidad. Con la intencionalidad el Yo puede mostrar su propia esencia y además que es gracias a ésta que puede estar ligado al mundo. El Yo, desde esta perspectiva, ya no es pura interioridad, ni está sometido únicamente a los vaivenes de lo exterior, sino que se conforma en la estrecha relación que embarga a los dos extremos, el nexo en este caso es la intencionalidad. En otras palabras, la persona es en el mundo de la vida (en la situación) y el mundo es negado como simple exterioridad y el Yo como pura intencionalidad.

⇒ La estrecha relación entre la persona y el mundo es considerada, tanto por la fenomenología humanista, como una totalidad (gestalt), ésta lleva a plantear que la realidad no es una sustancia real, independiente de la persona, sino que por el contrario se da como una pre-existencia vivencia, en forma de una experiencia vital anterior a cualquier teorización del mundo. No se trata de experimentar lo real en un nivel más profundo de aquel que se da en la percepción del mundo, por medio de la cual éste se separa en sujeto y objeto.

En resumen, la psicología humanista se desarrolla como un enfoque que intenta contrarrestar la negatividad percibida en el conductismo y el psicoanálisis. Los psicólogos humanistas no creen que la personalidad se erija en las fuerzas inconscientes, como tampoco que la conducta se a controlada de manera exclusiva por el medio ambiente. Aunque están dispuestos a admitir la influencia del pasado sobre la personalidad. Debido a su fuerte vinculación con la filosofía fenomenológica, concede mayor importancia al libre albedrío, esto es, la capacidad que tiene el hombre de elegir y tomar decisiones.

Por otro lado, el enfoque humanista a puesto de manifiesto la gran importancia que tiene para la vida humana, la satisfacción de las necesidades psicológicas, como el amor, la aprobación social, la creatividad, la autoestima y la tendencia a manifestar la propia personalidad.

El aporte principal a la psicología contemporánea es el rescate que hace el enfoque de los factores subjetivos del psiquismo humano, tales como la imagen

personal, la auto evaluación, la individualidad y la realización personal. Estos factores han sido rescatados con mucho éxito, principalmente en el campo de la psicología clínica, la educación y en los programas de desarrollo organizacional.

- **Conceptos fundamentales.** En el transcurso de los últimos cincuenta años, el enfoque humanista ha desarrollado un conjunto de conceptos, a pesar de la diversidad de posiciones existentes al interior del movimiento. Términos como persona, sí mismo, autorrealización, libre albedrío y crecimiento personal, son utilizados para resaltar el potencial que los hombres poseen para aprender de la experiencia o para orientar sus acciones.

Persona. El concepto de persona en el enfoque humanista fue introducido por Carl Rogers, con el objetivo de resaltar la autenticidad de la experiencia subjetiva de los individuos y su capacidad para buscar la autorrealización.

La persona es concebida como una unidad, como una totalidad compleja, en la que no es posible separar lo cognoscitivo, lo afectivo y lo social. La persona puede controlar su yo real, aceptar y valorar lo que es, lograr una apertura hacia los sentimientos y confiar en las intuiciones y necesidades.

Este potencial propio de todo ser humano, se ve opacado muy frecuentemente por las dificultades y experiencias traumáticas de la vida cotidiana, pero a pesar de estas limitaciones, según la visión positiva que se tiene del hombre en el enfoque

humanista, los individuos guardan un mínimo de consistencia interna y una fuerte tendencia a sobreponerse a las adversidades.

El sí mismo o el self. La teoría de la personalidad en el enfoque humanista gira en torno al concepto del sí mismo, esto es la percepción que la persona tiene sobre sí misma. Se trata del conocimiento sensible y cambiante de la identidad personal, producto de la experiencia vital.

El sí mismo ha sido utilizado para ampliar la noción del Yo que tenía la psicología tradicional. Según la corriente de la congruencia, en la que la imagen de sí mismo es afín con lo que realmente se experimenta, se piensa, se siente y se realiza. En esta zona la persona es capaz de realizar sus potencialidades. La otra zona la denomina incongruente y se hace presente a medida que la auto imagen se torna menos realista, confusa, vulnerable e insatisfecha.

Con el concepto de sí mismo se subrayan las cualidades únicas de la auto percepción que cada persona tiene de su propio yo y que le permite orientar el curso de su personalidad cuando ésta se ve amenazada por las circunstancias que la rodean.

ESQUEMAS DEL SI MISMO. De la misma manera que uno representa y almacena información acerca de las personas, así se representa y almacena información sobre uno mismo, pero en forma más compleja y variada; esta información acerca del sí mismo constituye el auto concepto. Se tiende a tener

concepciones muy claras acerca de uno mismo (es decir, esquemas del sí mismo), en ciertas dimensiones pero no en otras. Por ejemplo, si alguien se considera una persona atlética, diferente de un individuo no atlético, y ser atlético es importante para esa persona, entonces tendrá un esquema del sí mismo en esa dimensión (es decir, es parte de su auto concepto).

La mayoría de las personas tiene un auto concepto complejo con un número relativamente grande de esquemas del sí mismo; los cuales incluyen un conjunto de los sí mismos posibles, dichos esquemas están orientados hacia aquello en lo que la persona desea convertirse. Las visiones de los sí mismos posibles en el futuro, pueden influir sobre la forma en que se toman decisiones vitales, como la elección de carrera. De la idea de los sí mismos múltiples, surge la pregunta de si existe algún sí mismo que sea más real o auténtico que los otros; por ejemplo, quizás se sienta uno más real (mas “uno mismo”) con alguien que lo ve a uno como uno desea ser visto. Mientras que los teóricos de la personalidad tienden a suponer que la persona tiene un sí mismo único, unitario, los psicólogos sociales reconocen la posibilidad de que el sí mismo se refiere a un conjunto complejo de percepciones, compuestas por varios esquemas relacionados tanto con aquello que somos, como con aquello que podríamos ser.

- **Auto actualización.** Una de las contribuciones más interesantes del enfoque humanista es el concepto de auto-actualización. Noción con la que A. Maslow, uno de los psicólogos que más impulso el enfoque humanista, hacía referencia a la realización personal. La auto-actualización consiste en el desarrollo

máximo de las potencialidades, en el logro de una vida plena y significativa. Con la auto-actualización el individuo tiene a convertirse en la mejor persona posible.

La persona alcanza la auto-actualización o auto-realización, de acuerdo con la psicología humanista, cuando las personas han podido asegurar la supervivencia básica, en este momento pueden pasar a preocuparse por la libertad y seguridad personal. Una vez esté segura la persona, estará en disposición de buscar una mayor intimidad en sus relaciones interpersonales, como por ejemplo en la relación de pareja, en el contacto familiar o social, a la vez que podrá procurar para sí mismo el auto-respeto.

4.1.11 Conciencia y autoconciencia. Cuando usted ve su rostro en el espejo es tanto la persona que mira como la que es mirada. De manera similar, cuando se razona acerca del tipo de persona que se es o acerca de lo que se ha hecho, se es tanto la persona que piensa como aquello sobre lo que se piensa. En otras palabras, usted es tanto el sujeto (el pensador u observador) como el objeto (lo que se observa o aquello en lo que se piensa). Se utiliza el pronombre personal “yo” para referirse a uno mismo como sujeto y “mi” para referirse a uno como objeto y esto representa una relación bastante especial que se tiene con uno mismo, a saber, la **autoconciencia** o **auto conocimiento**.

Mientras que otras especies animales tienen conciencia (es decir, tienen sensaciones de frío, calor, hambre, sed y pueden sentir placer, dolor, temor,

excitación sexual, etcétera) solo los seres humanos tienen autoconciencia. El término “auto conciente” se utiliza con frecuencia para implicar vergüenza o timidez y ciertamente la persona se siente así cuando se le hace sentir similar a un objeto, o que está expuesta de alguna manera; por ejemplo, si sube al autobús en la mañana y descubre que tiene el suéter al revés. Pero éste es un significado secundario, el principal se refiere a esta relación única donde la misma persona, el **sí mismo**, es tanto sujeto como objeto.

▪ **Componentes del auto concepto.** El auto concepto es un término general que, de manera tradicional, se refiere a tres componentes principales:

⇒ Auto imagen

⇒ Autoestima

⇒ Sí mismo ideal

La **auto imagen** se refiere a la manera en que uno se describe a sí mismo, el tipo de persona que uno piensa que es (le guste a uno o no). Un modo de investigar la auto imagen consiste en pedirle a las personas que respondan a la pregunta “¿Quién soy yo?” 20 veces. Esto típicamente, produce dos categorías principales de respuesta: roles sociales y rasgos de la personalidad. En general, los roles sociales son aspectos bastante objetivos de la propia auto imagen (por ejemplo hijo, hija, hermano, hermana, estudiante, etcétera); son hechos y otras personas los pueden verificar. Por otra parte, los rasgos de personalidad son más cuestión de opinión y de juicio y lo que se piensa acerca de cómo es uno mismo puede ser diferente de la manera en que otros lo ven a uno. Pero veremos adelante que la

forma en que los demás se comportan hacia uno tiene una importante influencia sobre la auto percepción.

Al igual que a los roles sociales y los rasgos de personalidad, con frecuencia las personas hacen referencia a sus características físicas en respuesta a la pregunta de “¿Quién soy yo?”, como alto, bajo, gordo, flaco, de ojos azules, cabello castaño, etcétera. Estas son partes de la propia **imagen corporal** o **sí mismo corporal**, el yo corporal, que también incluye sensaciones físicas de dolor, frío, hambre y demás. Un rasgo más permanente de la imagen corporal tiene que ver con lo que se considera como parte del propio cuerpo y lo que no lo es. Gordon Allport (1955), un eminente teórico del sí mismo, proporciona dos ejemplos bastante dramáticos y vividos de qué tan íntimo es el propio sentido corporal y justo dónde se establecen los límites entre “yo” y “no yo”.

Imagínese que traga saliva, ¡o realmente hágalo! ¡Ahora imagine que escupe dentro de una taza y la bebe! Es claro que una vez que hemos arrojado nuestra saliva, la hemos desconocido, ya no nos pertenece.

Imagine chupar la sangre de una cortada en su propio dedo (algo que se hace de manera bastante automática, suponiendo que la cortada es relativamente ligera). ¡Ahora imagine chupar la sangre de un parche de su dedo! De nuevo, una vez que el parche le ha absorbido, la sangre ha dejado de ser parte de nosotros mismos.

Sin embargo, no siempre se aplica esta “regla”. Por ejemplo, se puede sentir que se ha perdido parte de uno mismo cuando se tiene el cabello muy largo y se corta, y con frecuencia, los amantes conservan un rizo de cabello de cada uno como un recordatorio de constante de la existencia del otro. Es claro que cuando el cuerpo cambia de cualquier modo, también cambia la imagen corporal. En casos extremos, cuando se pierde un miembro o cuando una persona queda marcada con una cicatriz por causa de un accidente o se somete a una cirugía cosmética, se esperaría un cambio drástico correspondiente en la imagen corporal, a veces favorable, a veces no.

A través del curso de la vida, como parte del proceso normal de maduración y envejecimiento, todo ser humano experimenta aumentos repentinos en el crecimiento, cambios en estatura, peso, apariencia y “sensación” general de su cuerpo y en cada ocasión tiene que adaptarse a la propia imagen corporal. Después se examinará la pubertad y la manera en que los cambios corporales implicados afectan la imagen corporal de los adolescentes y, de allí, su autoconcepto.

Mientras que en esencia, la autoimagen es descriptiva, la **autoestima** es, esencialmente evaluativo: se refiere al grado en el cual la persona se agrada y acepta o aprueba a sí misma, qué tan valiosa se considera. Coopersmith (1967), la definió como “el juicio de valor personal, que se expresa en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo”.

El modo en que la persona se agrada o valora a sí misma puede constituir un juicio general o puede relacionarse con áreas específicas de su vida. Por ejemplo, se puede tener una opinión generalmente elevada de uno mismo y aún así no sentir agrado por ciertas características o atributos, como el cabello ondulado o rizado (cuando se desea tenerlo lacio) o la falta de asertividad (cuando se desea ser más asertivo). De manera alternativa, puede ser imposible o en verdad muy difícil tener una autoestima general alta si se sufre una grave desfiguración o se es tímido es extremo. La autoestima se considera como el modo en que el individuo evalúa su auto imagen, es decir, qué tanto agrado se siente por el tipo de persona que se considera ser. Es claro que ciertas características o capacidades tienen un mayor valor en la sociedad en general y, por tanto, están en probabilidad de influir la autoestima de acuerdo con ello; por ejemplo, ser atractivo en un sentido físico en oposición a poco atractivo. El valor vinculado con las características particulares también dependerá de la cultura, género, edad, antecedentes sociales y demás.

La autoestima también se determinará en parte por la manera en que la auto imagen difiere del sí mismo ideal, el tercer componente del autoconcepto. Si la auto imagen constituye el tipo de persona que se piensa ser, entonces el **sí mismo ideal (yo ideal o auto imagen idealizada)** es el tipo de persona que se desearía ser. De nuevo, esto puede variar en extensión y grado, se puede desear ser diferente en ciertos aspectos o ser una persona totalmente diferente. Se puede estar muy insatisfecho con lo que se es y desear ser diferente por esa razón o básicamente se puede sentir agrado por uno mismo y desear desarrollarse y

extenderse alrededor de las mismas líneas esenciales. En general, entre mayor sea la brecha entre la auto imagen y el sí mismo ideal, menor será la autoestima.

- **Factores que influyen sobre el desarrollo del Autoconcepto.** Gran parte de la investigación acerca de los factores que influyen en el autoconcepto se puede comprender en relación con la postura del interaccionismo simbólico. Pero la importancia de estos factores va más allá de la infancia -revisamos en forma constante nuestro autoconcepto- aunque es probable que el “cambio” mas significativo ocurra en el momento en que originalmente se forma. Argyle (1969,1983) considera que existen tres influencias principales:

⇒ La reacción de los otros.

⇒ Comparación con otros.

⇒ Roles sociales.

⇒ Identificación.

- **Reacción de los otros.** Ya se ha visto qué tan importantes son las reacciones de los otros en la formulación de auto concepto. Cualquier intento por explicar cómo se llega a ser lo que se es y cómo se cambia lleva a la pregunta de qué tipo de evidencia se utiliza. Kelly (1955) , considera que se deriva la imagen de uno mismo de lo que sabemos acerca de la imagen que otros tienen de ella. Por tanto la evidencia central es la reacción de los demás hacia la propia persona, tanto de lo que dicen, como de las implicaciones de su conducta hacia uno; se filtran las opiniones de los demás a través del punto de vista de

uno sobre ellos. Se construye una imagen continua y cambiante de la propia persona a partir de la interacción de uno con los demás.

Guthrie (1938) narró la famosa historia de una estudiante que era una chica poco atractiva y simple. Algunos de sus compañeros de clase decidieron jugarle una broma mediante fingir que era la muchacha más deseable de la universidad y rifaron turnos para ver quien la invitaría a salir primero, quién en segundo lugar y así sucesivamente. Para la quinta o sexta cita, ya no se le consideraba simple y poco atractiva, al ser tratada como atractiva se había vuelto así en cierto sentido y su auto imagen había cambiado de manera clara; para los muchachos que salieron con ella después, ¡ya no era una tarea! “Antes de que hubiera terminado el año, había desarrollado una actitud afable y la suposición confiada de que era popular”. Durante los años preescolares los niños están sumamente preocupados con la manera en que los ven los adultos y pocas cosas son tan importantes como el modo en que otros reaccionen entre ellos, es decir, los padres, hermanos mayores y otras personas cuyas opiniones el niño valora. Hablando en términos estrictos, es la **percepción** del niño acerca de las reacciones de los otros lo que hace tan importante contribución a la manera en que el niño llega a percibirse a sí mismo. Después de todo, el niño no tiene marco de referencia para evaluar las reacciones de los padres: éstos son figuras todopoderosas en cuanto tiene que ver con el preescolar, de modo que lo que ellos dicen es un “hecho”. Si a la niña se le dice constantemente qué bella es, llegará a creerlo, se volverá parte de su auto imagen; de modo similar, si a un niño se le dice de manera repetida qué tonto o torpe es, esto también se llegará a aceptar como la “verdad” y el niño tenderá a

actuar de acuerdo con ello. La primera niña está en probabilidad de desarrollar una alta autoestima y el segundo, una baja autoestima. Argyle explica esto en términos de **introyección** donde llegan a incorporarse dentro de la propia personalidad las percepciones, actitudes y reacciones que los padres tienen con respecto a uno y es a través de las reacciones de los otros que el niño aprende sus **condiciones de valía**, es decir, qué conductas producirán una reacción positiva y cuáles no. En general, las niñas tienen menor autoestima que los niños.

- **Comparación con otros.** De acuerdo con Bannister y Agnew (1976), el constructor personal del “sí mismo” es bipolar intrínsecamente, es decir, tener un concepto de no sí mismo. Así que una manera en la que se llega a tener la imagen de lo que se es, consiste en ver cómo se compara uno con los demás. De hecho, existen ciertas partes de la autoestima que sólo toman cualquier significancia a través de la comparación con otros. Por ejemplo, “alto” y “gordo” no son características absolutas (como digamos, ojos azules), y solo se es alto o gordo en comparación con otros que son más bajos o más delgados que uno mismo. Esto es verdadero para muchas otras características, incluyendo la inteligencia.

Con frecuencia, los padres y otros adultos reaccionan ante un hijo mediante compararlo con sus otros hermanos. Si a la niña se le dice, de modo repetido, que es “menos lista que su hermana mayor”, llegará a incorporar esto como una parte de su auto imagen y es probable que como resultado tenga menor autoestima; esto puede afectar de manera adversa su desempeño académico de modo que no

tenga logros adecuados a su verdadera capacidad. Rosenberg (1965) estudió a gran número de adolescentes y encontró que aquellos con la autoestima más alta tendía a ser de una clase social más alta, a tener mejor desempeño en la escuela y a ser mejores líderes en sus asociaciones juveniles, todo lo cual representa la base para una comparación favorable entre el sí mismo y lo otros.

- **Roles sociales.** Los roles sociales son lo que, por lo común, las personas consideran como parte de “quienes son”. Kuhn (1960) pidió a niños de siete años y a estudiantes universitarios que dieran veinte diferentes respuestas a la pregunta “¿Quién soy yo?”. En promedio, los niños de siete años dieron cinco respuestas relacionadas con roles, mientras que los universitarios dieron un promedio de diez. Es claro que los individuos incorporan más y más roles en su auto imagen a medida que crecen y esto es lo que podría esperarse dado que, a medida que se avanza en edad, se asume un número cada vez mayor y variedades de roles. El preescolar es un hijo o hija, quizá un hermano o hermana y tiene otros roles familiares y puede también ser un amigo de otro niño pero el número y rango de roles son limitados en comparación con los del niño mayor o a los del adulto. A medida que se crece y se inicia la aventura dentro del “ancho mundo” los deberes y responsabilidades, lo mismo que las elecciones, comprometen a la persona en todo tipo de roles y relaciones con otros (por ejemplo, roles laborales, grupos y organizaciones a las que pertenece y así sucesivamente).

4.1.12 Cambios del desarrollo en el auto concepto.

- **¿Cómo se llega a conocer a uno mismo?**. Según Lewis (1990), lograr la identidad, en el sentido de adquirir un conjunto de creencias acerca de sí mismo es una de las principales tareas en el desarrollo de un ser social. Progresar a través de varios niveles de complejidad y continúa desarrollándose a lo largo de la vida. Durante los primeros meses de vida, el bebé logra distinguirse en forma gradual de su ambiente de otras personas y en relación con ellos se encuentra un sentido de continuidad a través del tiempo. Pero en esta etapa, el auto conocimiento del lactante es comparable al que tienen otras especies (por ejemplo, los monos); lo que distingue el auto conocimiento humano es la conciencia de que se tiene dicho auto conocimiento –estamos conscientes de nuestra existencia y singularidad- (Buss,1992).

Según Maccoby , los recién nacidos pueden distinguir entre ellos mismos y los demás en dos sentidos:

Sus propios dedos duelen cuando los muerden (pero no tienen la sensación cuando muerden sonaja o los dedos de su madre).

Es probable que muy pronto en la vida comience a asociar sensaciones que se originan de sus propios movimientos corporales con la vista de sus propios miembros y los sonidos de su propio llanto. Estas impresiones sensoriales se ligan

entre sí en un conjunto que define su sí mismo corporal, de modo que es probable que éste sea el primer aspecto que se desarrolle en el auto concepto.

- **Autoreconocimiento.** Una manera en la que se ha estudiado el desarrollo del sí mismo corporal es a través del **autorreconocimiento** y esto implica más que una simple discriminación de los rasgos corporales. Para determinar que la persona en una fotografía, o en una película, o el reflejo en un espejo, es uno mismo, parece necesitarse cierto conocimiento: a) al principio, por lo menos, un conocimiento rudimentario de uno mismo como algo continuo a través del tiempo y espacio y, b) de un conocimiento de rasgos particulares. Aunque son posibles otros tipos de autorreconocimiento , sólo se ha estudiado de manera extensa el autoreconocimiento visual, tanto en animales como en seres humanos.
- **Autodefinición.** Piaget, Mead y muchos otros han señalado la importancia del lenguaje en la consolidación del desarrollo temprano del autoconocimiento ya que éste proporciona etiquetas que permiten distinciones entre lo que es el sí mismo y lo que no lo es (“yo” , “tú”, “mi”, “rso” y demás). Por supuesto, estas etiquetas las puede utilizar el niño para comunicar conceptos de sí mismo hacia los demás. Un tipo importante de etiqueta es el nombre del niño.

4.1.13 Términos relacionados con sexo y género. Psicólogos feministas como Unger (1979), distinguen entre sexo y género. **Sexo** se refiere a cierto hecho biológico acerca de una persona, es decir, la posesión de una constitución

genética y de una anatomía y funcionamiento reproductivos particulares; en general se le señala con los términos “masculino” y “femenino”. **Género** es la interpretación de la cultura acerca del “material en bruto” del sexo biológico, es el equivalente social, o interpretación social del sexo. La identidad sexual es una forma alternativa de referirse al status biológico como varón o mujer, niño o niña, etcétera. Aunque para la mayoría de las personas la identidad sexual y la identidad de género corresponden entre sí, una importante excepción es el individuo transexual.

El **rol de género** (con frecuencia llamado rol sexual) se refiere a las conductas, actitudes, valores, creencias y demás, que una sociedad en particular espera, o considera apropiadas, de varones y mujeres con base en su sexo biológico. Por tanto, para ser masculino, un varón debe conformarse al rol de género masculino; de modo similar, para que una mujer sea femenina, debe conformarse al rol de género femenino. Como se vio previamente, los **estereotipos de género** representan creencias sustentadas de manera general acerca de las diferencias psicológicas entre varones y mujeres. La **identidad de rol de género** se refiere a la comprensión y aceptación de los roles de género; es decir, comprender y aceptar la expectativa de que varones y mujeres son diferentes entre sí y que se comportarán de maneras distintas.

La orientación o preferencia sexual se refiere a gustos o preferencias de un individuo en cuanto a compañero sexual: ésta puede ser heterosexual, homosexual, o bisexual. Los homosexuales son personas anatómicamente

normales, cuya identidad de género es, en general, bastante consistente con su sexo biológico y con su sexo de crianza. El transexual es una persona normal, en un sentido anatómico, que de manera genuina y muy firme creo que es un miembro del sexo opuesto (atrapado en un cuerpo extraño); en consecuencia, existe una inconsistencia fundamental entre su identidad biológica sexual y su identidad de género.

4.2 MARCO HISTÓRICO SITUACIONAL

La mujer gestante y lactante del programa FAMI está en el derecho de exigir una adecuada información concerniente al autoestima que debe tener para poder de esta manera, desenvolverse ante cualquier situación con seguridad y certeza propia de que lo que hace o dice es socialmente aceptado, sin poner de esta manera en riesgo, su emotividad respecto al rol que como madre desempeña.

Las organizadoras por su parte, debe orientar, motivar y animar la participación de las integrantes del grupo para que ellas con sus vivencias, experiencias y su participación activa se comprometan poco a poco en la construcción de una vida cotidiana mucho más afectiva y humana para el grupo familiar.

Como siempre hemos mencionado, la participación es vital en el momento de integrar conocimientos y aportes para la edificación de todos los participantes, razón por la cual el ambiente debe estar en condiciones perfectas con el ánimo de

generar confianza y sentido de pertenencia a todo lo que les concierne al trabajo a desempeñar.

Para facilitar la orientación en las sesiones educativas las organizadoras dividen en grupo de la siguiente manera:

GRUPO A: Integrado por los niños de cero a un año con su madre, padre o acompañante o encargado de su cuidado diario.

GRUPO B: Integrado por los niños de uno (1) a dos (2) años con su madre

GRUPO C: Integrado por las madres gestantes

GRUPO D: Integrado por las madres gestantes

GRUPO E: Integrado por todos los adultos que participan en el programa. Los grupos educativos comunitarios, o mejor madres gestantes y lactantes hacen dos reuniones al mes cada una de dos horas trayendo a colación temas de relevante importancia como las que tienen que ver con el área nutricional que involucra madre e hijo; como también demostraciones afectivas y temas que tengan que ver con el aspecto personal y superación de la misma, siendo el tema de autoestima uno de los mejores y más importantes en el proceso laboral tanto de las organizadoras como de las madres involucradas en el proyecto que el ICBF traza para este programa.

También es cierto que las manualidades que las organizadoras y las madres deben hacer, es con el objetivo de crear herramientas de apoyo que ayuden al desempeño de cada una de las fichas a trabajar, teniendo en cuenta la creatividad para hacer de cada sesión una forma más amena de ver su rol como madre y las responsabilidades que esto implica.

Otro objetivo que las organizadoras tienen presente en las sesiones educativas es que estas deben convertirse en un momento de juego que permita un acercamiento directo entre padres e hijo, donde puedan experimentar amor, gozo y alegría.

Indudablemente se vivió una era donde el hombre y la mujer centraban su actividad en la tierra como fuente de trabajo, consumo y organización social y en la era actual han quedado sesgadas estas actividades e intereses, razón por la cual, la mujer de hoy en día descuida su valor psicológico y manifiesta conformidad ante las leyes que el hombre impone tanto en el grupo familiar como en el resto de contextos al que la mujer forma parte. El trabajo femenino y masculino toman rumbos de labor diferente y erróneos: El primero se dedica al cuidado de los niños y el hogar; el segundo al trabajo material y aporte de manutención a la familia como tal.

Precisamente por esta razón la mujer gestante y lactante pertenecientes al programa FAMI entran a formar parte en este grupo para crecer más en los conocimientos que como madre debe poseer para el buen desempeño de su rol. Sin embargo el ICBF considera que las mujeres para ser verdaderas madres en el

hogar y conocer a sus hijos en su contexto deben dedicarse tiempo a ella misma con el propósito de amarse para así amar a los demás (hijos, en este caso).

4.2.1 Descripción General del Municipio de Capitanejo. Ciudad que nació en los albores del siglo XVII y que sin embargo desconoce el nombre preciso de su fundador hallándose el crédito entre los capitanes CRISTOBAL Y BARTOLOMÉ DE AGUILAR, siendo el primero quien le dio el nombre de “EL CAPITANEJO”, convirtiéndose así en su primer benefactor; es más, según documentos parroquiales de la época dan como fundador a Fray BARTOLOMÉ PONCE DE LEÓN, quien al retirarse de esta en 1811, dejaba a Capitanejo como un verdadero municipio y como una verdadera parroquia.

De edad milenaria, el cañón del Chicamocha, que enmarca este municipio, ofrece un espectáculo fascinante. Su nombre proviene del cacique del mismo nombre dentro de los indios Chitareros, quienes hablan y de igual forma llaman esta región, pero no así el río, denominado en ese entonces Río Grande. Las rocas antiquísimas y la belleza extraordinaria y natural del cañón ofrece material invaluable para la investigación científica en ramas como: La Geología, Arqueología y la antropología en universidades como la nacional e industrial de Santander y otras.

Las brisas del Chicamocha, la nobleza, el don de gentes y el canto guerrero de su pueblo, invitan a Colombia a visitarnos y conocer este sitio turístico por excelencia; paso alterno para ir al Nevado del Cocuy y Guicán con balnearios atendidos con esmero y atención sobresalientes de clima único, cálido seco saludable para todo

el mundo; con una casa de la cultura apenas estrenada que tratamos de mejorar con biblioteca y danzas con su tradición oral y sus leyendas populares, lógicamente esto se logrará con el concurso de sus aproximadamente 8.000 habitantes.

Económicamente y laboralmente sus genes son trabajadores incansables siembran tabaco, arroz, frijol, sandía o patilla, melón y otros, la mayoría con la asesoría técnica para la diversificación de cultivos, ofrecida por las tres compañías de tabaco establecidas en éste y por la reciente creada “compañía Santandereana de Frutas” incluimos dentro de sus labores el cuidado de la ganadería caprina. Resaltamos la importancia de implantar la siembra de la Joba como cultivo que evitaría la gran erosión de nuestros suelos por su magnífica vitalidad y enrasamiento profundo además sirve a la Industria, la cosmetología y el comercio.

En cuanto a transporte, comunicación y servicios públicos: Son aceptables, excepción hecha de sus carreteras que son destapadas a pesar de ser un puerto sobre la vía principal del Norte (Bogotá, Cúcuta).

Su población está complacida con la reciente estructuración y construcción de acueducto municipal, obra desarrollada y ejecutada con regalías de ECOPETROL. En el campo de las telecomunicaciones su servicio excelente, tanto público como automático. Falta eso sí, más campos de recreación y eventos culturales y deportivos para niños y jóvenes.

Tratando aspectos sociales y religiosos, son gentes muy unidas familiarmente y solidarias con sus semejantes de origen pobre y campesino la gran mayoría, pero firmes y laboriosos. El 98% de su población es católica y profesan su fe y esperanza ante los patronos del municipio: San Bartolomé y Santa Lucía. De otra parte hacen peregrinaciones cada martes al Santuario "El Carmen", ubicado a 5 kilómetros del centro, para orar, pedir y agradecer favores.

OTROS DATOS

ALTURA: S.N.M. 1160

CLIMA: Templado Alto

TEMPERATURA MEDIA: 25.2% C

SUPERFICIE: 154 Km²

HABITANTES: 8.000

GANADERÍA: Caprina; 3.500 Cabezas (Aporte anual)

UBICACIÓN GEOGRÁFICA: Sur de Santander

DISTANCIA: A 200 Kms de su Capital, Bucaramanga

4.2.2 Reseña Histórica del ICBF. Mediante la Resolución 1700 del 19 de Octubre de 1.988 se reconoció personería jurídica a la asociación de usuarios del programa hogares de bienestar de la vereda El Datal municipio de Capitanejo.

Mediante al acuerdo 04 del 9 de Febrero de 1.988 fue aprobado por el decreto 276 de la misma fecha y resolución 0255 del 19 de Febrero de 1.988.

Se iniciaron los hogares de bienestar en la vereda el Datal, estableciendo estatutos con las responsabilidades concernientes del desempeño de cada cargo que ejecute los miembros de la asociación. Se establecieron objetivos de la asociación tales como: propiciar el mejoramiento de las condiciones de vida de las familias y el desarrollo de los niños, apoyar acciones que contribuyan al desarrollo integral de los niños de 0 a 7 años; recibir, administrar y custodiar los recursos que otorgue el gobierno nacional otras entidades y los propios para el funcionamiento de los hogares de bienestar familiar y controlar que éstos se destinen a los fines para los cuales fueron asignados; lograr la participación de los miembros de la comunidad en la solución de problemas, velar porque se cumplan los programas de protección, nutrición, salud, vivienda y demás que benefician a la comunidad dando protección a los menores.

Estos hogares de Bienestar Familiar u hogares comunitarios más comúnmente denominados, surgieron a partir de la idea de que los niños hasta los siete años de edad no recibían atención y educación adecuada y educación para asimilar los cambios que se generarán a partir de la segunda etapa de su vida, es decir, después de los ochos años de edad.

El Pre-Kinder y el curso de transición no existía por este tiempo y el ingreso al primer curso de estudio que vendría siendo el Zinder solo podía ser aceptado si el menor cumplía los siete años de edad, de no ser así no podía ser aceptado como estudiante perteneciente al curso de Zinder y dispuesto a iniciar su proceso educativo en la institución. Por esta razón los hogares comunitarios u hogares de

bienestar eran formados únicamente por niños de 0 a 7 años de edad, supliendo las necesidades básicas de esta primera etapa de su vida.

En el año 1.992 surge la necesidad de crear un programa que se ocupara de la mujer gestante con niños menores de 2 años. Es entonces cuando aparece el FAMI (Familia Mujer Infancia, dando a entender que son éstos tres aspectos el eje principal del programa creado por el Bienestar Familiar). Antes de empezar hablando del programa FAMI como tal, es necesario transcribir la primera junta que se ocupó de que este programa y sus objetivos fueran cumplidos a cabalidad. La Junta estaba organizada de la siguiente manera: PRESIDENTE, SECRETARIA, REVISOR FISCAL, TESORERO, VOCAL Y COMITÉ DE VIGILANCIA.

Pues bien, para entrar en materia el programa FAMI-ICBF busca favorecer la familia, la mujer y la infancia, los cuales se ven afectadas y desamparadas por la sociedad que ignora estos tres aspectos como únicos y esenciales para un futuro sin violencia que ponga en riesgo su integridad y permanencia en su grupo social. Se dice que la familia es el núcleo de la sociedad, por lo tanto es ella el motor principal, el cual debe ser atendido con inmediatez buscando el bienestar diario y constante del niño y la mujer, ya que estos son las dos poblaciones más vulnerables y que con frecuencia se ven afectados precisamente por la falta de conocimiento sobre sus deberes y derechos en la comunidad. Las organizadoras también denominadas como madres comunitarias FAMI tienen derecho y deberes que cumplir. Capacitar a las mujeres gestantes y lactantes pertenecientes a cada

grupo es una labor que implica demasiadas responsabilidades pues los temas son los que tienen que ver con el fortalecimiento de su relación madre-hijo y el auto conocimiento que cada una de ellas debe tener, pues este aspecto da paso a la explotación del auto esquema y manifestación de la misma para entender su relación con los demás y el importante valor que tiene su rol en cuanto a ser madre y promotora del cambio familiar. La formación del ICBF (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar) a nivel nacional fue aprobada por la ley 75 de 1968 llamada la ley cecilia, cuyo objetivo principal es garantizar los derechos de los niños y niñas de todas las razas, culturas, creencias religiosas, estrato social entre otros, y de esta manera asegurar un crecimiento digno y pacífico al menor donde pueda asimilar los cambios que la sociedad ofrece sin alterar su estabilidad social, afectiva y psicológica para el crecimiento completo de su cotidianidad.

Aunque todos los niños derechos y deberes hay ciertas prioridades para aquellos que pertenecen a un nivel más bajo de estrato social como suelen ser los niveles 1 y 2 regidos bajo las normas o seguros del SISBEN; así mismo las mujeres cabezas de familia, representantes legales y desplazados forman parte de ese grupo humano a priori para socorrer y amparar de situaciones que atenten contra su integridad y vivencia personal y familiar. El ICBF tiene una misión exacta, clara y correcta con respecto a su programa y es que es una institución de servicio público comprometida con la protección integral de la familia y en especial de los niños; sus componentes son entes coordinadores del ICBF y como tal proponen e implementan políticas, presentan asesoría y asistencia técnica y socio legal a las comunidades y organizaciones públicas y privadas del orden nacional y territorial.

Es gracias a esta situación que los Hogares de Bienestar Familiar y programa FAMI existen en las diferentes comunidades de García Rovira y resto del país, y así brindar protección a las personas más vulnerables que en este caso vendrían siendo las mujeres y los niños. El eje principal de mi investigación es el programa FAMI y todas sus aplicaciones en el desarrollo y crecimiento físico e intelectual de los niños y sus progenitores. El proceso de este trabajo tiene reglas que deben ser cumplidas a cabalidad para no perder el derecho de pertenencia a dicho grupo.

A continuación se anotará la modalidad FAMI:

Se sugiere que en lo posible el programa funcione en la vivienda a la madre comunitaria.

- Es requisito que cada grupo familiar tenga una carpeta que contenga la siguiente documentación: Registro Civil de Nacimiento, Fotocopia Carné de vacunas, Fotocopia del carné del Sisben, Fotocopia carné de afiliación en salud, Fotocopia carné de crecimiento y desarrollo de los niños y niñas, Fotocopia carné control prenatal para los gestantes, Ficha integral diligenciada de madres lactantes, gestantes y menores e dos años. La cobertura en cada hogar es de 14 familiar que equivalen a 28 usuarios de los niveles 1 y 2 del Sisbén de cada municipio.

El valor máximo de la cuota que debe aportar cada familia es \$5.000 mensual. Esta cuota es de carácter obligatorio y debe cancelarse los diez primeros días de cada mes por adelantado.

- La Madre Comunitaria debe cumplir con un horario de trabajo de 80 horas mensuales distribuidas en las siguientes actividades:

Reunión con niños y niñas: Una reunión al mes con una duración de dos horas

Reunión con adultos: Dos reuniones al mes con una duración de dos horas

Visitas Familiares: Dos visitas al mes a cada familia con una duración mínima de 45 minutos.

- El complemento a entregar a cada familia es el siguiente: una libra de arroz, una botella de aceite, una libra de arveja, una libra de avena (o chocolate), una libra de azúcar (o una panela) dos kilos de bienestarina.
- Se recuerda los registros y cuadernos que cada madre comunitaria debe tener en el hogar: Copia cronograma de actividades, registro de asistencia mensual, carpeta de cada familia, cuaderno de programación de sesiones con adultos, niños y visitas familiares, cartel de peso y talla, control entrega de raciones, fecha de entrega mes al que corresponde, alimentos entregados, firma del usuario, cuaderno de supervisión de visitas, control recibo de material didáctico y de bienestarina, carpeta de actas, control de pago de pensiones, inventario actualizado.

- Las fechas de tomas de peso y talla son: Febrero, Mayo, Agosto y Noviembre. En estos meses debe enviar los datos al centro zonal en el formato que se anexa.

- La asistencia mensual debe estar en el Centro Zonal el día 12 de cada mes. Es importante que las madres comunitarias y las juntas directivas sean puntuales en este aspecto pues la demora en el envío de la asistencia implica demora en el giro de los recursos y la responsabilidad recae sobre las madres comunitaria FAMI.

- Se prohíbe el cobro de cuotas extraordinarias a los padres de familia, pues algunos hogares se acostumbra a pedir dinero para comprar regalos a los niños para ahorro, o para cancelar arriendo, servicios y otros gastos. El padre o madre de familia debe cancelar únicamente el valor de la cuota establecida por el ICBF, está contemplado como causal de cierre inmediato de un hogar (Acuerdo 050/96, Artículo 2, Ítem m). Así mismo se sugiere que en cada asociación se unifique el valor de la cuota que deben pagar los padres y así evitar que en un mismo municipio existan diferentes valores de cuota.

4.3 MARCO CONCEPTUAL

“Mente creadora es aquella parte de la conciencia psicológica” en la cual la persona pierde la noción de lo que pasa a su alrededor por la poca intensidad o duración de las percepciones, es el lugar en el cual permanecen la experiencias y

deseos de la persona”¹. Y es que cuando hablamos de crear no hacemos referencia únicamente a una labor material, sino también a dar paso a nuevas ideas que ayuden al crecimiento intelectual y social de otro.

En el caso de las mujeres FAMI – I.C.B.F. la palabra “crear” debe implicar factores de conocimiento en diferentes áreas; no solo en la crianza y el buen manejo de su relación madre hijo evadiendo ciertos compromisos que la esclavicen y hagan entrar en choc su mente creadora, sino en distinguir sus derechos sociales y humanos que la satisfacen así misma y ayudan a su crecimiento personal.

“La acción se explica no desde la menta interior, sino de la estructura de la interacción humana”² El concepto que la persona pueda tener de sí misma, depende de las relaciones interpersonales que establezca en su contexto social, pues es a partir de éste hecho que su mente toma conciencia del papel que debe desempeñar en un determinado grupo y así comienza a actuar de acuerdo a su rol como persona y en este caso como madre encargada del Bienestar Familiar pero a la vez del bienestar propio.

¹ CORTÉS, Víctor. 12 Fundamentos para la Autorrealización. Ed. Hispanoamericana Ltda.

² GAFARO B, Martín. Psicología Social y Biología. Santa Fe de Bogotá. 1999. p.5

La autopercepción de la mujer como persona y agente reproductor no es precisamente el correcto, ya que no tiene en cuenta sus propios pensamientos emociones y sentimientos, sino que se limita a dar el rendimiento que la sociedad o una persona en particular demanda de su condición femenina y madre que se encarga de proteger y buscar los medios necesarios para satisfacer las necesidades de su contexto familiar.

AUTOIMAGEN Y AUTOCONCEPTO: si desglosamos estos dos términos sabríamos que “auto” es un prefijo del griego “autos” que significa uno mismo, por sí mismo, mismo. Concepto e imagen se catalogaría como un juicio, opinión, crédito y título. Entonces autoconcepto es la opinión que se tiene de uno mismo sea positiva o negativa.

Autoimagen por su parte, señala el símbolo o la representación personal que el individuo posee como arras de presentar su vida y la cotidianidad de la misma.

“Es claro que la calidad de vida y el estilo no depende exclusivamente de condiciones económicas, pero también es cierto que es muy importante tener la posibilidad de satisfacer necesidades básicas como alimento, vestido, salud, educación, etc”.³

³ BARBOSA, Juan Carlos y Otros. Sentido de Vida. UNAD. Santa Fe de Bogotá. 1999. 43p.

5. MÉTODO

5.1 ENFOQUE

El objetivo de la presente investigación es conocer el grado de autoestima de la mujer gestante y lactante teniendo en cuenta su actual condición física y emocional con respecto a su papel tanto en la familia como en la sociedad, despejando todo con respecto al tema y fortaleciendo cada vez más su auto concepto y auto percepción, elementos que conllevan a un amor sano para consigo misma y quienes la rodean, por todo lo dicho anteriormente el enfoque dado al presente proyecto es cualitativo, dado que este sirve para enseñar y explicar las situaciones presentes en la vida del individuo, al igual que este enfoque tiene un carácter descriptivo para aquellos análisis detallados que se manifiestan en las pesquisas realizadas a través de encuestas y entrevistas realizadas a lo largo y ancho del proceso de investigación con respecto a la mujer gestante y lactante del programa FAMI – ICBF.

5.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Para el investigador no es nada fácil percibir desde el primer momento; el verdadero problema que presenta la mujer gestante y lactante en el autoestima, elemento directamente relacionado con la nueva etapa de que debe afrontar la

futura madre en una sociedad situada de estereotipos y prejuicios que ponen en tela de juicio la integridad personal, desvalorizando su labor y cuestionando la vida nueva a la que debe adaptarse por bien de ella misma y de su hijo.

Por esta razón, describir las situaciones observadas a lo largo y ancho de la investigación permite al psicólogo social retomar teorías que de acuerdo a lo observado concuerde con la necesidad de establecer un nivel alto de autoestima en la mujer gestante y lactante, teniendo en cuenta diversas situaciones que ayudan a fortalecer de esta, y el logro establecido al inicio del presente trabajo.

5.3 TÉCNICA

Las técnicas utilizadas en el actual documento fue la encuesta y la observación

5.3.1 Encuesta. Podemos decir que la encuesta es una particular forma de “averiguar” ciertas pautas que nos son útiles en el diseño no solo de un proyecto determinado, sino también en ejecución propia de éste. Dicha técnica arroja al investigador las respuestas que éste debe tener para la realización cabal del trabajo, ofreciendo cierta confiabilidad en los resultados y a partir de ello dar un diagnóstico próximo a la realidad que permita dar inicio a la metodología propuesta, respetando cada uno de sus pasos buscando el alcance de los objetivos medidos en estadísticas y porcentajes precisos. Por esta razón la encuesta ha sido la técnica principal para medir los intereses del proyecto y dar paso a la ejecución del mismo y su propia metodología.

5.4 POBLACIÓN

En el municipio de Capitanejo existen 3 grupos de mujeres gestantes y lactantes del programa FAMI – ICBF. Cada grupo está conformado por 14 mujeres, de donde el número total de participantes es de 42 mujeres. Para realizar los instrumentos que recogerían la información necesaria para la investigación se tuvo en cuenta tan solo una parte del grupo en general, es decir, el 33.33% de la población que corresponde a 14 participantes; cuya edad escolar entre los 23 y 25 años.

5.5 PROCEDIMIENTO

Para la presente investigación no fue necesario convocar un grupo desorganizado y/o desintegrado ya que, el grupo de mujeres gestantes y lactantes del programa FAMI-I.C.B.F tiene su propio cupo de participantes con representación social en los barrios: Santo Domingo, Centro2 y las Acacias. Para trabajar el proyecto de la autoestima solo se selecciono un grupo de los tres ya mencionados, el cual corresponde al grupo del Santo Domingo conformado por 14 mujeres.

En primera instancia se realizó la observación participante que dio paso a la descripción de los sucesos vistos al interior del grupo, el cual dio inicio a las primeras preguntas de la primera encuesta, indagando la hoja de vida de cada una de ellas y sus percepciones frente a su situación actual y trabajo que desempeñan.

La segunda y tercera encuesta partió de la inquietud, por parte de la investigadora para descubrir el nivel de conocimiento de las mujeres sobre el autoestima y sus derivados (autoconcepto, autovaloración y autoaceptación), y de esta manera buscar la forma más viable de despejar sus dudas y a la vez corroborar la información existente en su memoria con respecto a dicho tema.

Cada una de estas encuestas fueron aplicadas en diferentes fechas con el ánimo de examinarlos una por una y de acuerdo a ellas, indagar teóricamente temas de amplio conocimiento que tengan relación íntima en sus contenidos con respecto al autoestima y que ayuden al fortalecimiento de ésta en las mujeres, y así poder alcanzar los objetivos planteados en el proyecto. Una vez aplicadas las encuestas y obtenidos los resultados de los mismos se dio paso a la exposición del marco teórico, el cual también permitió llevar a cabo la ejecución de los talleres cuyos temas estaban íntimamente ligados al objetivo del trabajo y a la vez sustentaba en algunos capítulos del marco teórico, logrando poco a poco la meta propuesta al inicio de la investigación y a la vez ampliando el conocimiento de las mujeres con respecto a la autoestima y todo aquello que tiene que ver con ella primeramente, con su hijo y por último con su familia y comunidad en general. Las reuniones era repartidas en seis horas mensuales, empezando en el mes de febrero y finalizando en el mes de julio. Fue un trabajo exhaustivo, pero con perspectivas positivas desde un principio al mejoramiento de la autoestima y la espera, también de que este tema siga su curso e importancia en el área de ciencias sociales y humanas del programa de Psicología Social Comunitaria.

6. DESCRIPCIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACION Y DISCUSION

ENCUESTA 1. HOJA DE VIDA: el objeto de la presente encuesta es el de conocer la hoja y proyecto de vida que las mujeres viven, y de esta forma, acercarnos poco a poco a la realidad de su situación actual y las implicaciones de la autoestima en dicha situación. (Ver anexo A)

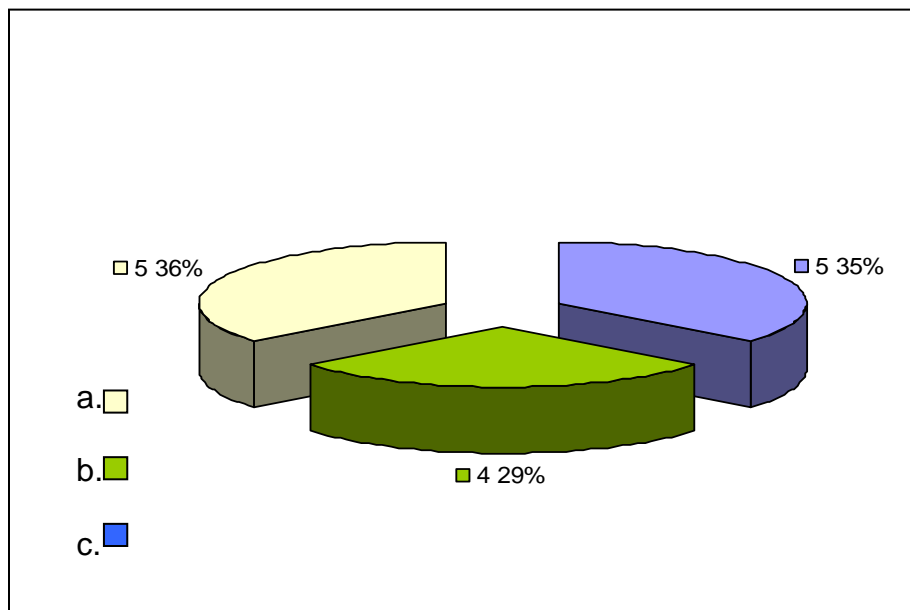


Gráfico 1. Edad

El porcentaje 35% equivale a cinco participantes, el 36% cinco participantes y el 29% a cuatro participantes. De donde cinco mujeres tienen 23 años, cinco 26 años y las cuatros restantes 25 años.

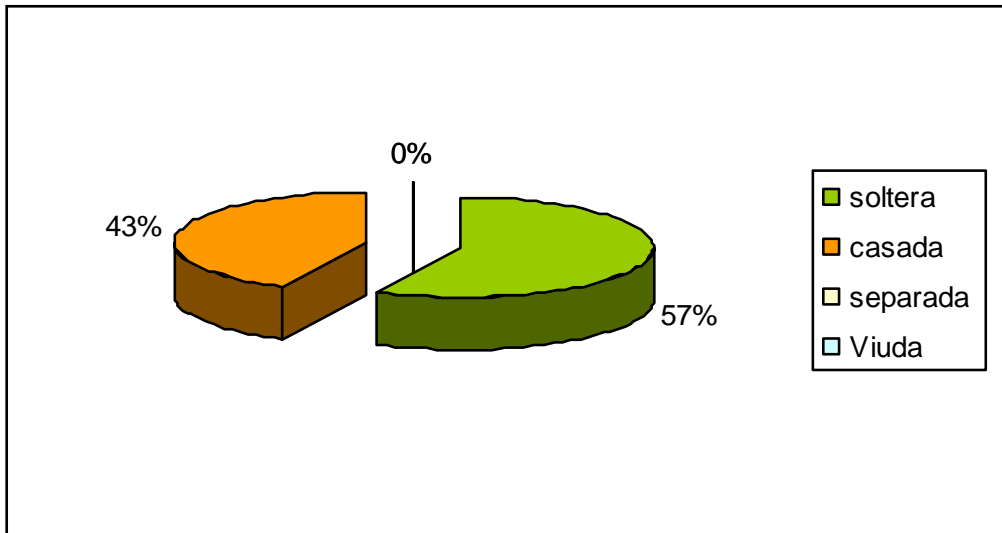


Gráfico 2. Estado Civil

De las catorce mujeres entrevistadas el 57% son solteras que equivale a ocho personas y el 43% casadas lo que equivale a las seis restante.

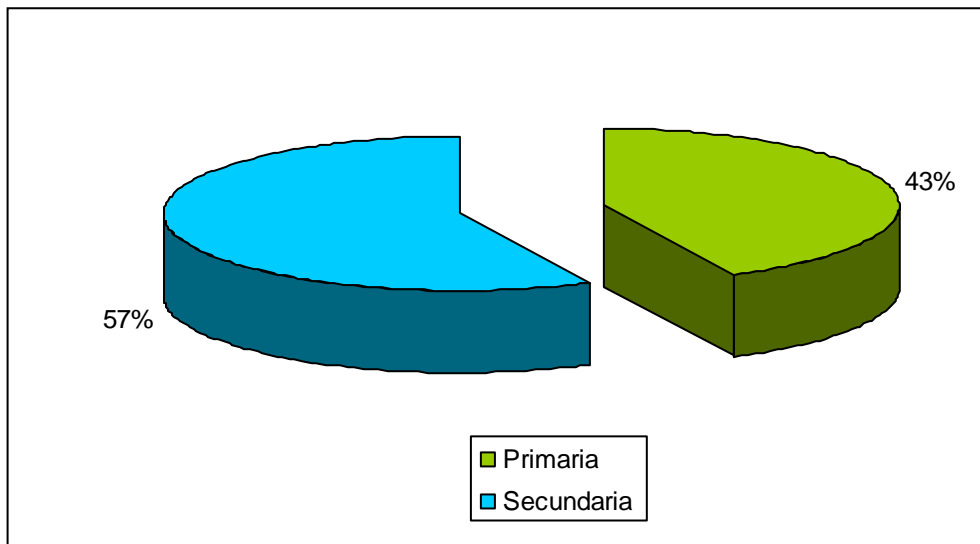


Gráfico 3. Nivel de escolaridad

El 43% de las mujeres han cursado tan solo la primaria equivalente a seis mujeres y el 57% han cursado totalmente la básica secundaria que corresponde a ocho mujeres.

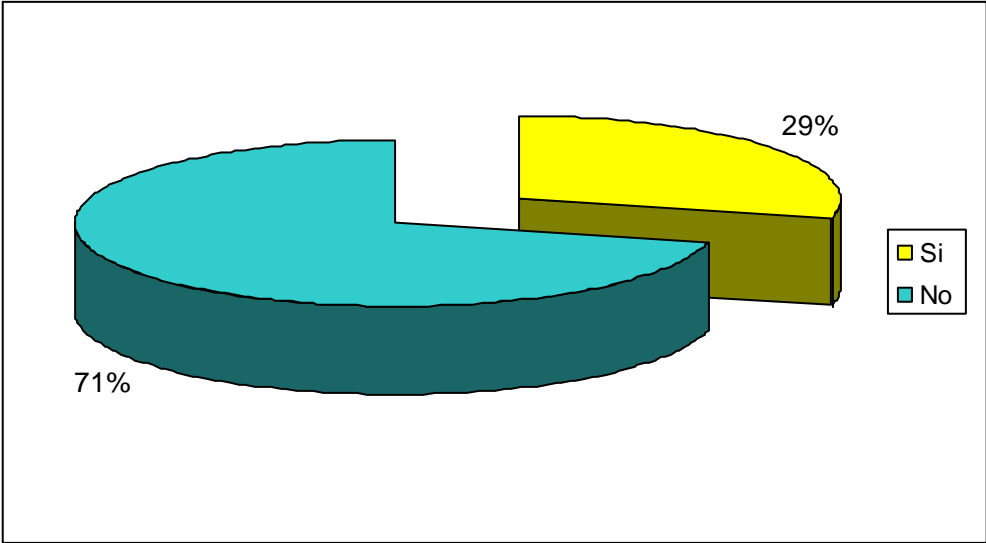


Gráfico 4. Aspiraciones Familiares

El 71% de las mujeres coincide la realidad con sus aspiraciones familiares trazadas previamente en su juventud y el 29% restante afirman no haber alcanzado sus objetivos de niña. El anterior porcentaje describe a 10 y 4 mujeres respectivamente.

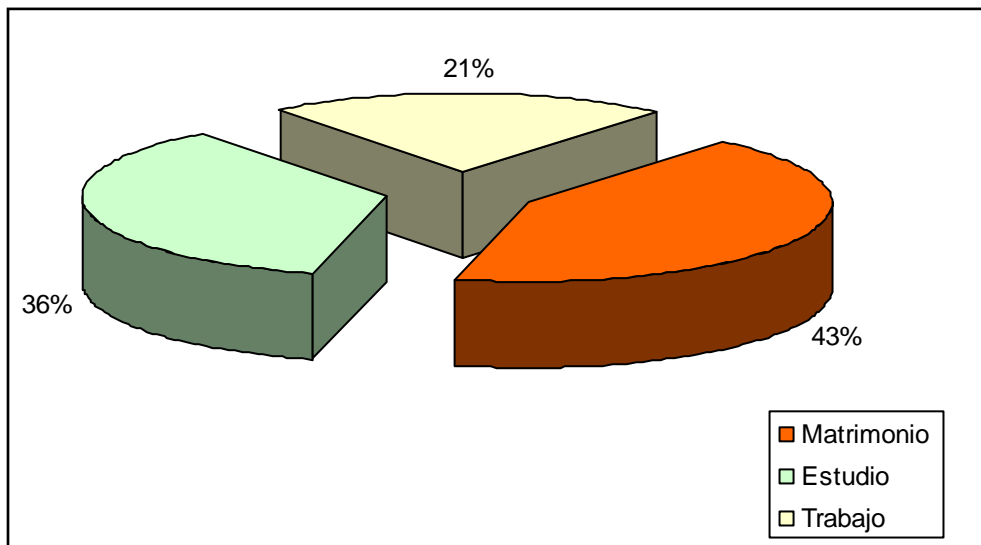


Gráfico 5. Aspiraciones Personales

El 43% de las mujeres afirman que en su hogar se hablaba más acentuadamente sobre el tema del matrimonio. El 36% le daba mayor interés al estudio, mientras que el 21% hablaban del trabajo. Esta descripción corresponde a seis, cinco y tres mujeres respectivamente.

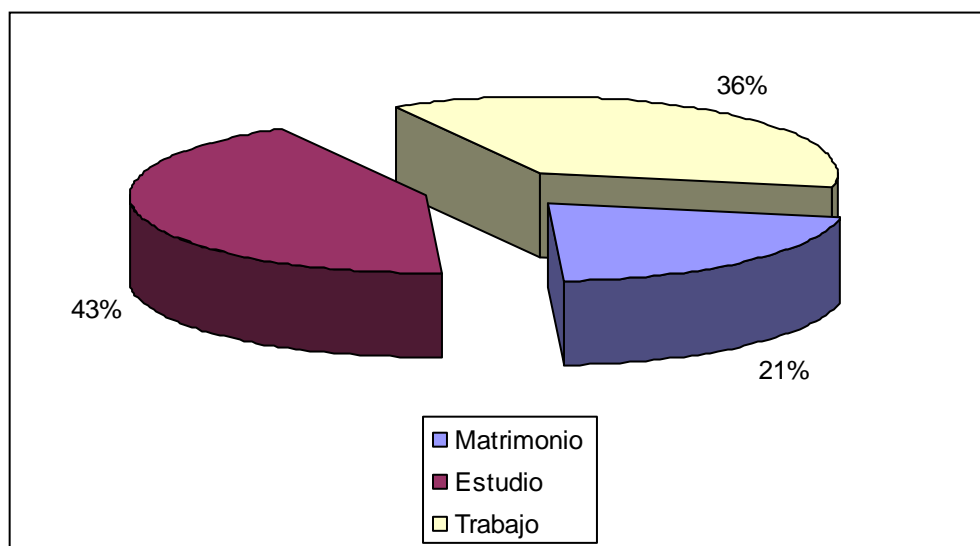


Gráfico 6. Expectativas para el futuro de los hijos

El 43% de las mujeres aspira que sus hijos estudien, el 36% que se casen y el 21% que trabajen. Esta descripción corresponde a seis, cinco y tres mujeres respectivamente.

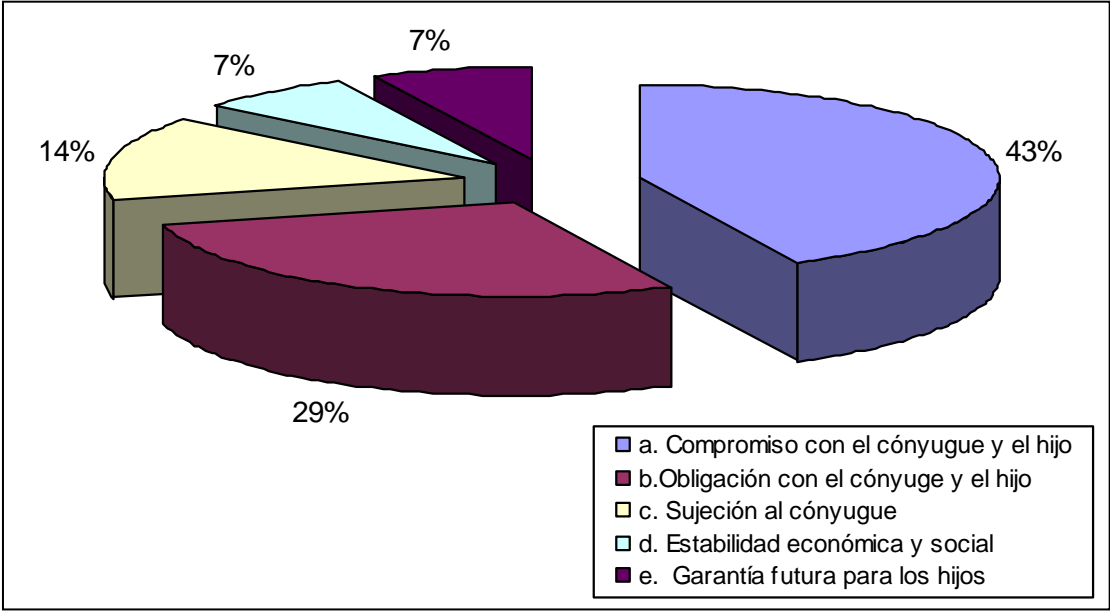


Gráfico 7. Conocimiento Conyugal

El 43% de las mujeres entrevistadas, entienden por matrimonio compromiso con el cónyuge y el hijo. El 29% lo perciben como una obligación. El 14% sujeción al cónyuge. El 7% estabilidad económica y social y el restante 7% creen brindar garantía futura para los hijos. Estos porcentajes equivalen a seis, cuatro, dos, una y una mujer entrevistada respectivamente.

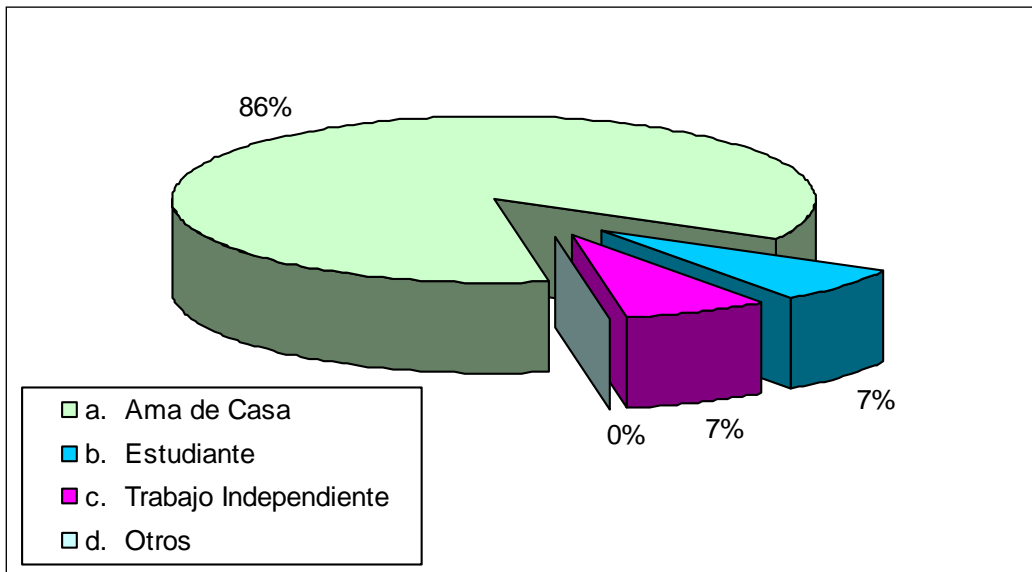


Gráfico 8. Ocupación

El 86% de las mujeres encuestadas se desempeñan como amas de casa. El 7% es estudiante y el 7% trabaja independiente. De donde se dice doce, una y una expresan su ocupación, correspondiendo a los porcentajes anteriores.

ENCUESTA 2. NIVEL DE AUTOESQUEMA GENERAL: descubrir el conocimiento que las madres tienen sobre el tema de la autoestima y conocer a la vez, el nivel de amor propio en cada una de ellas. (Ver Anexo B).

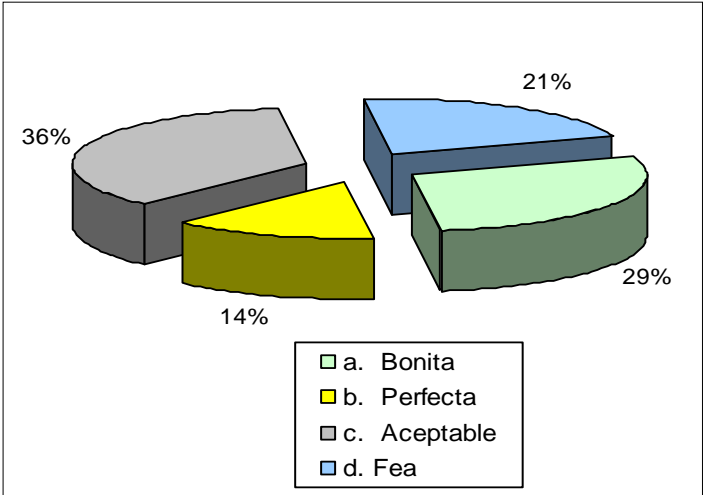


Gráfico 9. Estado Físico

El 36% de las mujeres que equivale a cinco se consideran aceptables físicamente. El 29% que equivale a cuatro mujeres se perciben bonitas. El 21% que equivale a tres mujeres dicen ser feas, mientras 14% que equivale a dos mujeres dicen estar perfectas.

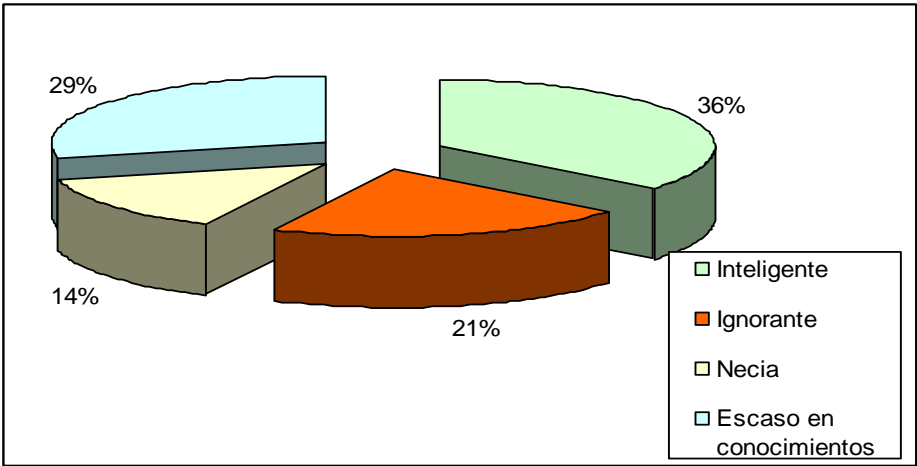


Gráfico 10. Estado Intelectual

El 36% que equivale a cinco mujeres se consideran inteligentes. El 29% que equivale a cuatro mujeres dicen ser ignorantes. El 21% que equivale a tres mujeres creen ser necias y el 14% restantes escasas en conocimientos.

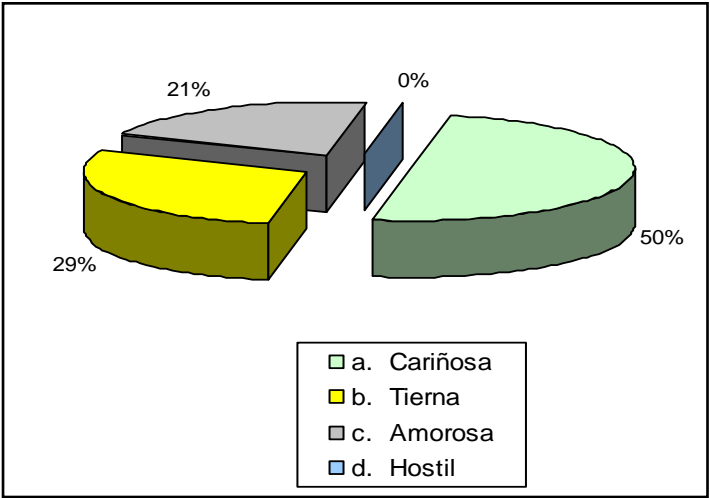


Gráfico 11. Distinguiendo los sentimientos

El 50% de las mujeres encuestadas dicen ser cariñosas en sus demostraciones afectivas. El 29% tiernas y el 21% se consideran amorosas en el trato con su familia. De donde siete, cuatro y tres mujeres corresponden a los porcentajes descritos anteriormente.

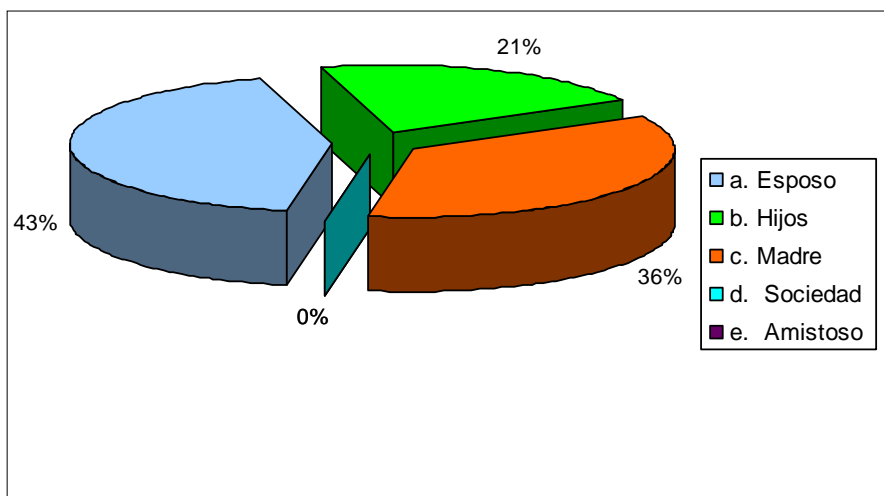


Gráfico 12. Buscando aceptación

El 43% de las mujeres dicen arreglar su apariencia personal buscando aceptación del esposo. El 36% buscan aceptación de la sociedad y el 21% de los hijos. Esta información corresponde a seis, cinco y tres mujeres respectivamente.

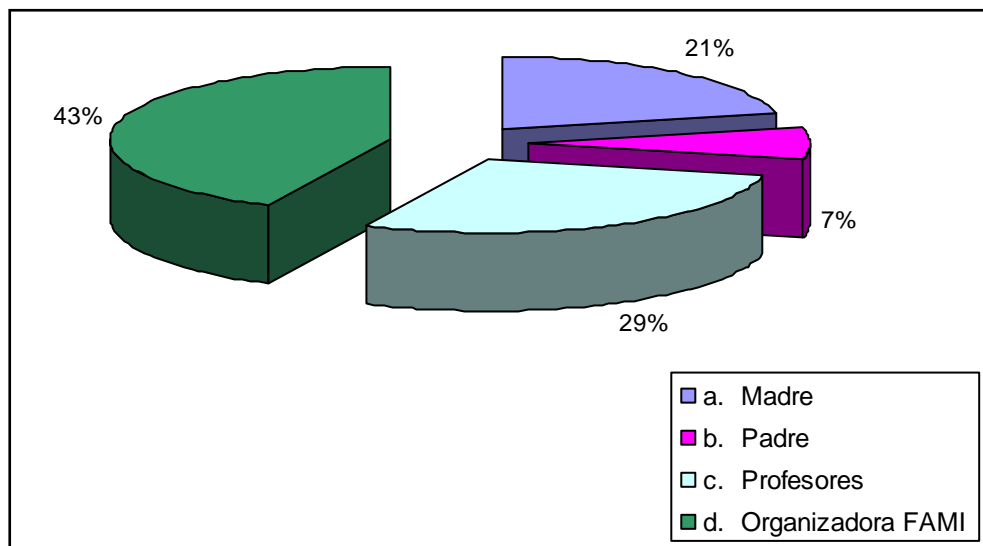


Gráfico 13. Amor propio

El 43% han escuchado hablar del amor propio a las organizadoras FAMI. El 29% a los profesores de estudio. El 21% hablan de este tema con la madre y el 7% con el padre. Esto equivale a seis, cuatro, tres y una mujer entrevistada respectivamente.

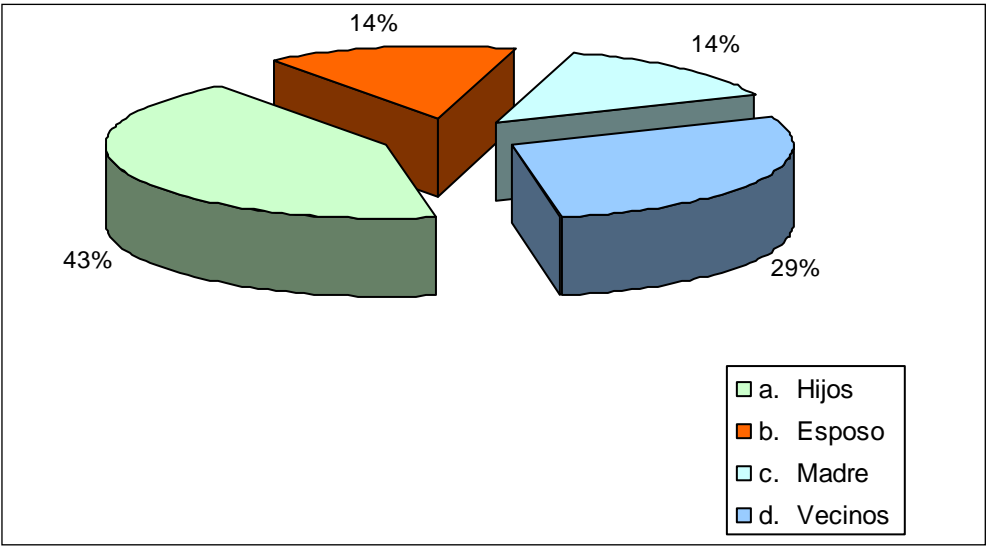


Gráfico 14. Conociendo el amor de los demás

El 43% que equivale a seis mujeres han hablado de este tema en su comunidad con los hijos. El 29% que equivale a cuatro mujeres con los vecinos. El 14% que equivale a dos mujeres con la madre y el otro 14% con el esposo.

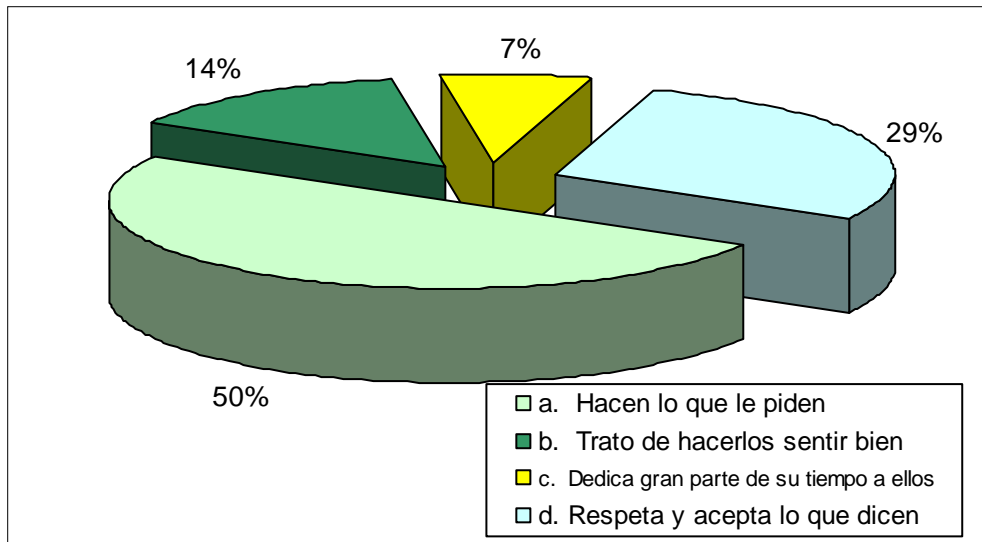


Gráfico 15. Necesidad por encontrar aceptación

El 50% de las mujeres dicen que para encontrar aceptación hacen lo que una comunidad en particular le piden. El 29% respeta y acepta lo que dicen. El 14% trata de hacer sentir a un grupo y el 7% dedica gran parte de su tiempo a los demás. Esto equivale a siete, cuatro, dos y una mujer respectivamente.

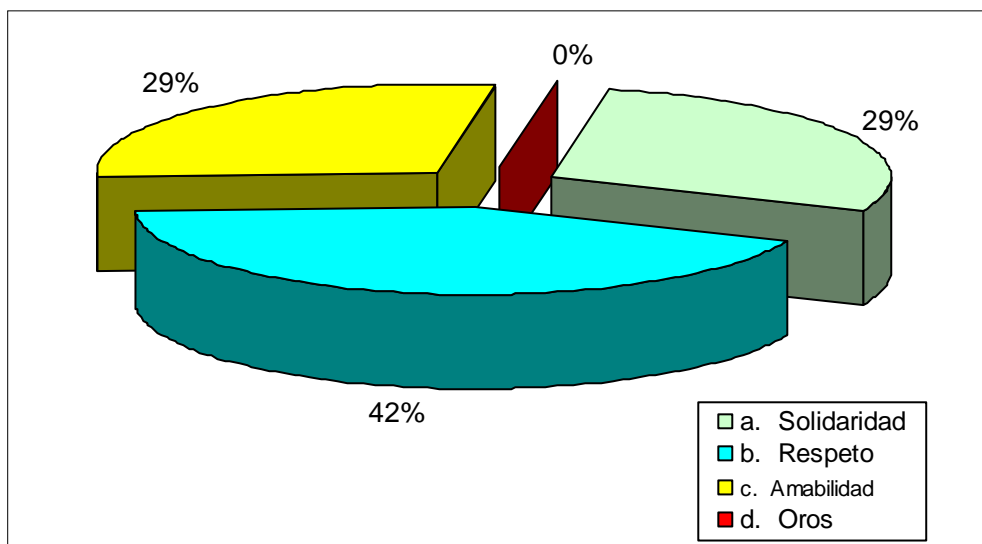


Gráfico 16. Valores

El 42% que equivale a seis mujeres hablan más del valor del respeto. El 29% que equivale a cuatro mujeres, tienen conocimiento sobre el valor de la solidaridad y el otro 29% del valor de la amabilidad.

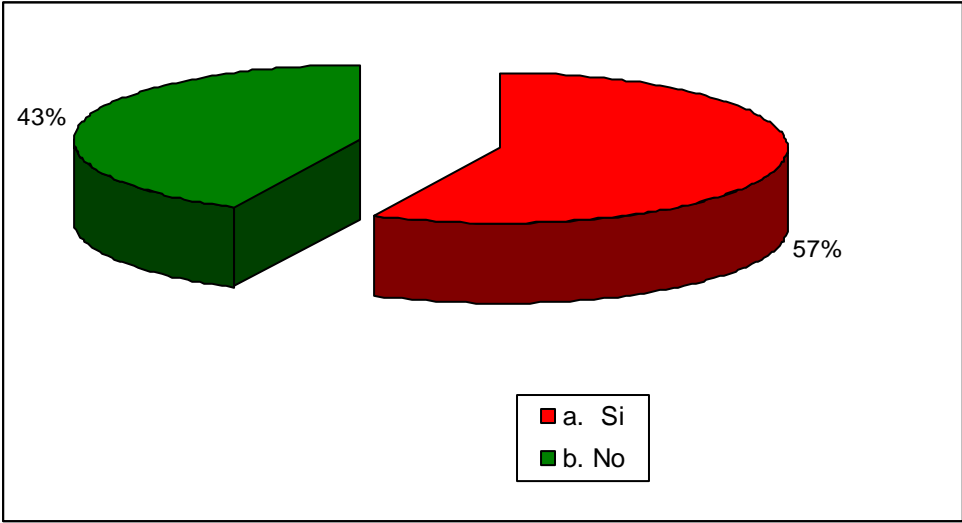


Gráfico 17. Conformista o realista

El 57%, es decir ocho mujeres, están conformes con la actual situación en la que se desenvuelven, mientras que el 43%, es decir seis mujeres, se muestran inconformes ante ella.

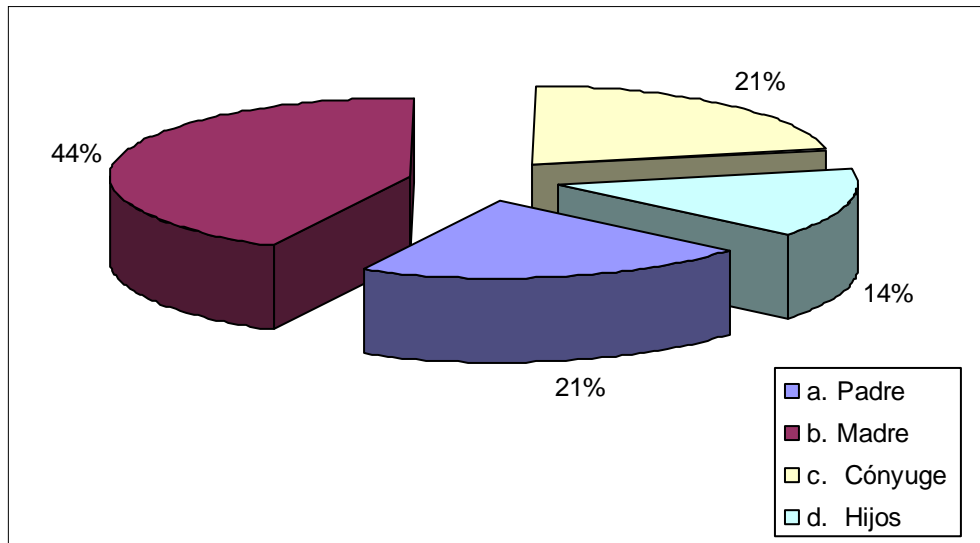


Gráfico 18. El buen trato

El 44% de las mujeres encuestadas dicen haber recibido el buen trato que se merece por parte de la madre. El 21% del padre, el otro 21% del cónyuge y el 14% restante de los hijos. Es decir, seis, tres, tres y dos respectivamente.

ENCUESTA 3. CONOCIÉNDOME Y ACEPTÁNDOME COMO SOY: Realizar ciertas preguntas que permitan indagar la autovaloración y aceptación de las mujeres beneficiarias, teniendo en cuenta aspectos sentimentales, intelectuales y físicos que contribuyen a la formación de su propio concepto. (Ver Anexo C).

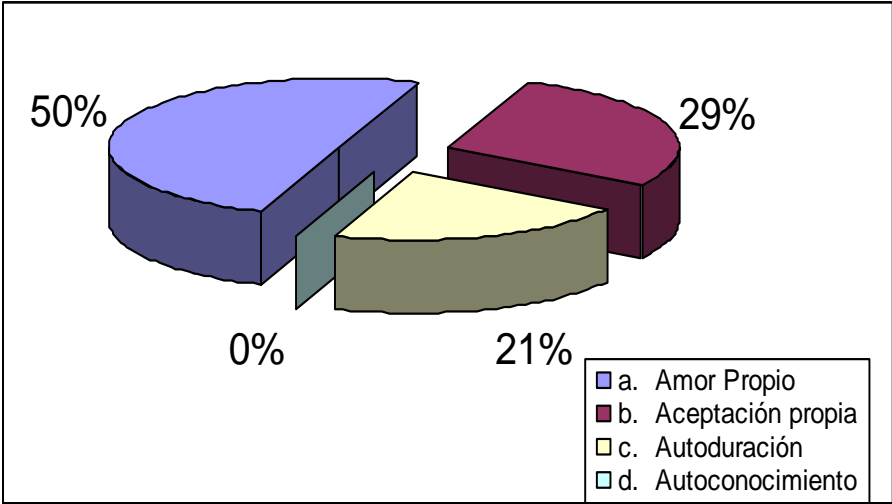


Gráfico 19. Autoestima

El 50%, de la población, es decir siete mujeres entienden por autoestima el amarse a sí misma. El 29%, es decir cuatro mujeres creen que es el aceptarse a sí mismo y el 21% que equivale a tres mujeres dice que es la autovaloración.

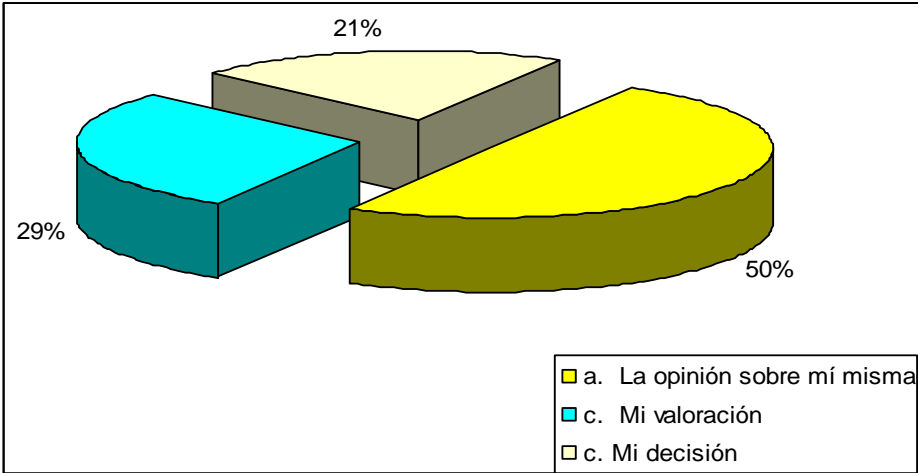


Gráfico 20. Autoconcepto

El 50% de las entrevistadas entienden por autoconcepto la opinión de sí misma. El 29% lo describen como la valoración que se dan y el 21% a la decisión que cada uno toma. Estos porcentajes corresponden a siete, cuatro y tres mujeres.

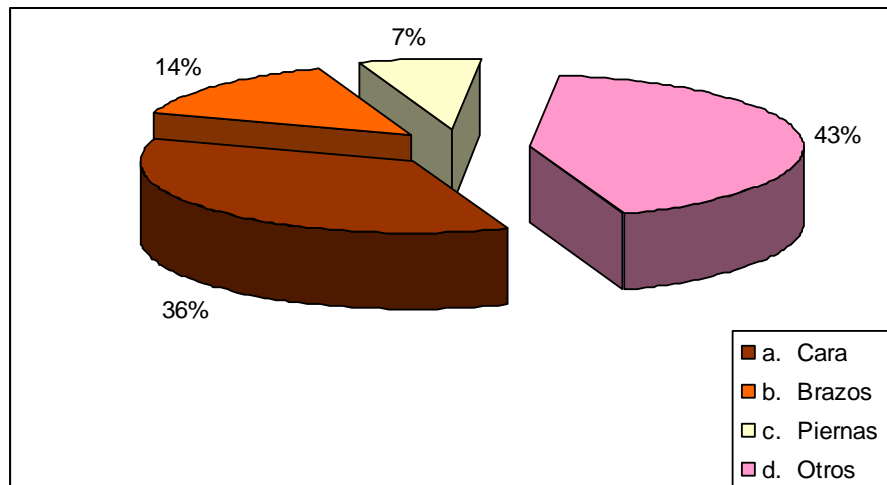


Gráfico 21. Amor al cuerpo

El 43%, es decir seis mujeres expresan que la parte de su cuerpo más agradable a ellas mismas es el cabello. El 36% afirman que la cara. El 14% se agrada de sus brazos y el 7% de sus piernas. Lo que equivale a seis, cinco, dos y una mujer entrevistada.

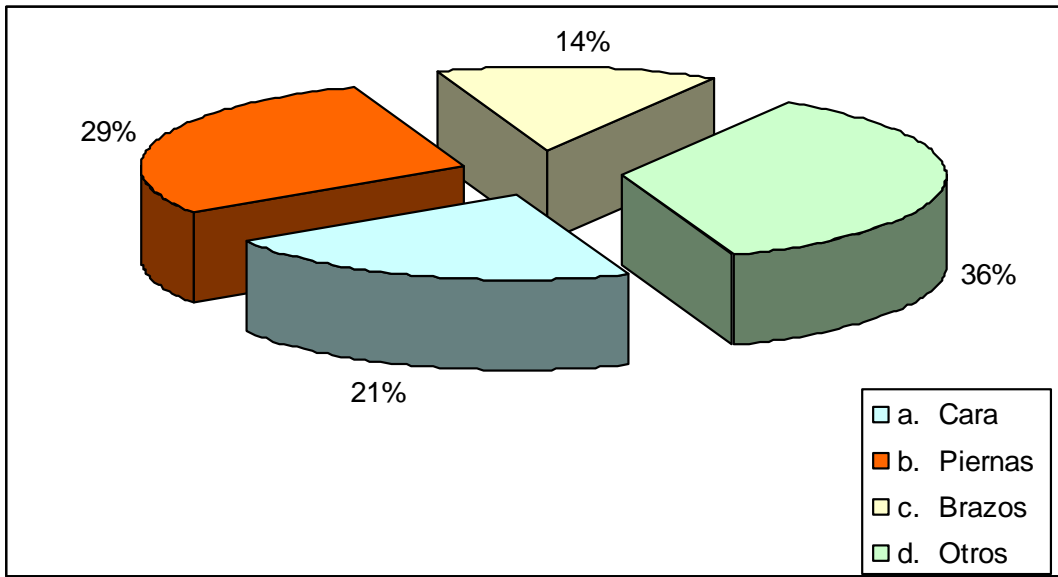


Gráfico 22. No aceptación a una parte del cuerpo

El 36% afirman que el busto es la parte de su cuerpo que menos le agrada. El 29% afirman que son las piernas. El 21% la cara y el 14% los brazos. Lo que significa cinco, cuatro, tres y dos mujeres encuestadas respectivamente.

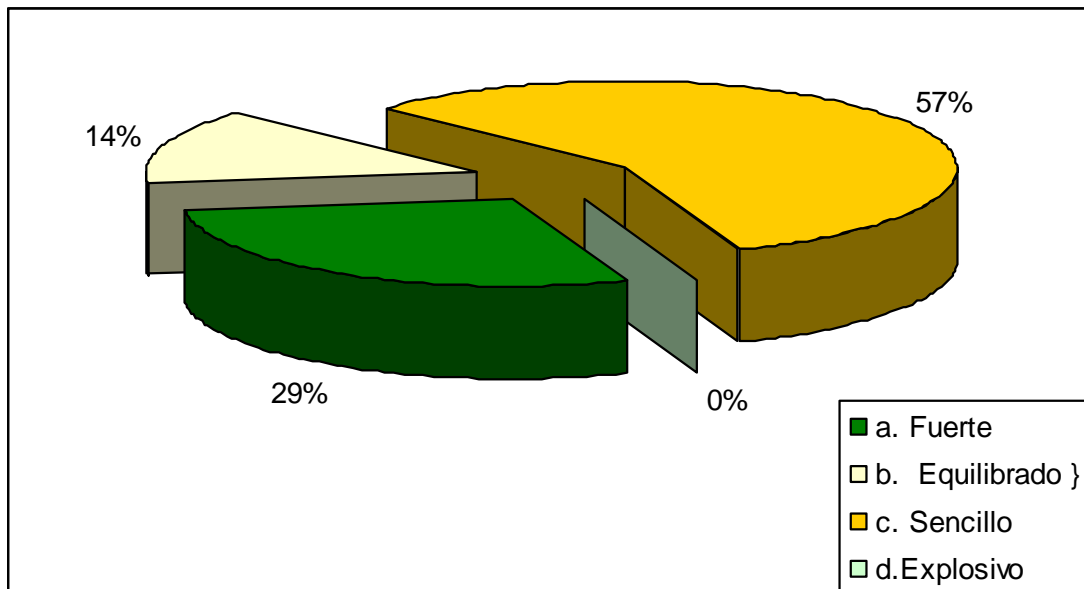


Gráfico 23. Carácter en su personalidad

El 57%, es decir ocho mujeres, creen tener un carácter sencillo ante la sociedad.
El 29%, es decir cuatro mujeres, dicen tener un temperamento fuerte, mientras que el 14% afirman tener un carácter equilibrado.

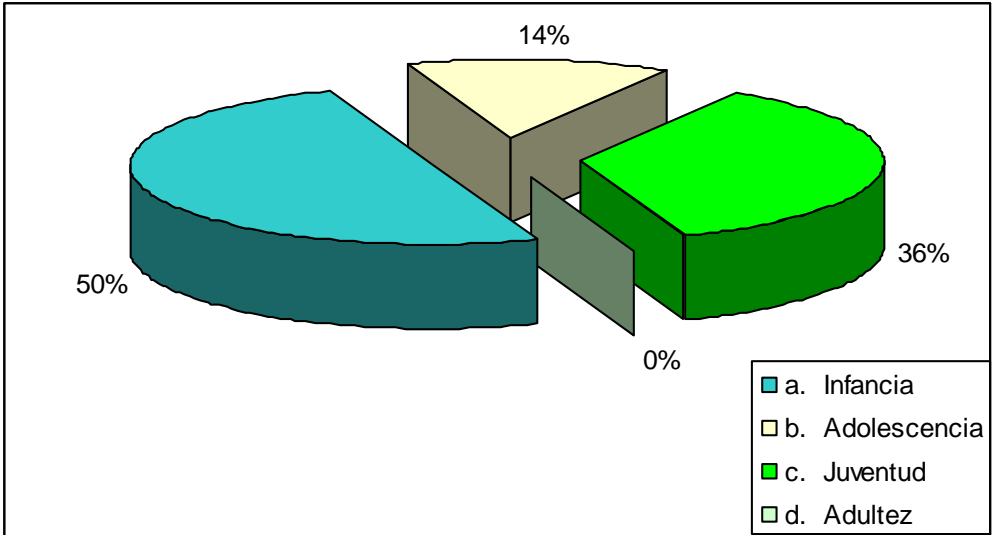


Gráfico 24. Viviendo lo que me gusta

El 50% de las mujeres demostraron que la infancia fue la etapa mejor vivida en su existencia. El 36% afirman que la juventud y el 14% dicen haber disfrutado la adolescencia. El número respectivo de mujeres encuestadas son siete, cinco y dos.

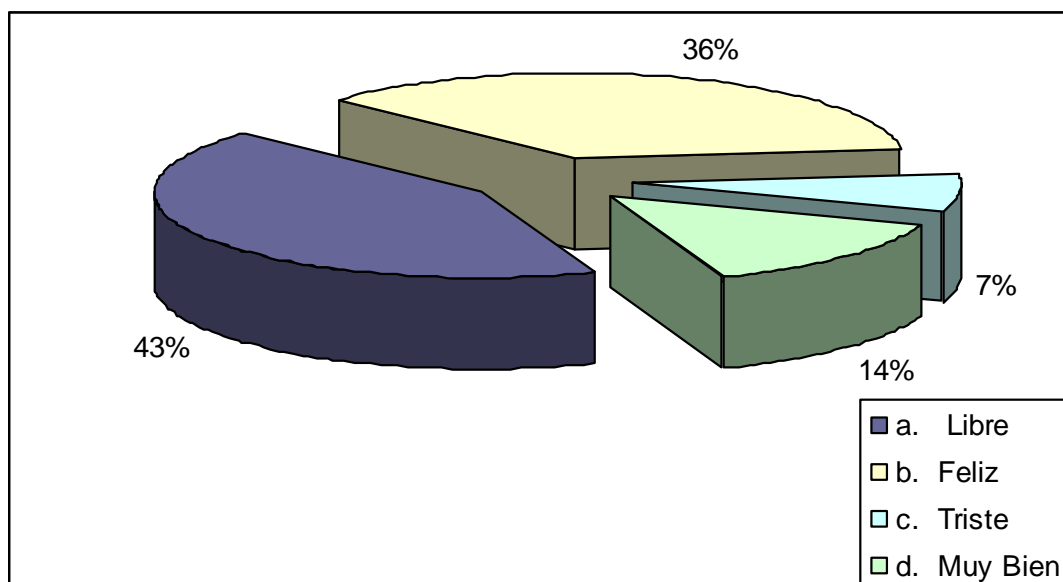


Gráfico 25. Cero compromisos

El 43% de las mujeres antes de tener sus hijos y hogar se sentían libres. El 36% se sentían felices. El 14% muy bien y el 7% triste. Dichos porcentajes corresponden a seis, cinco, dos y una mujer respectivamente.

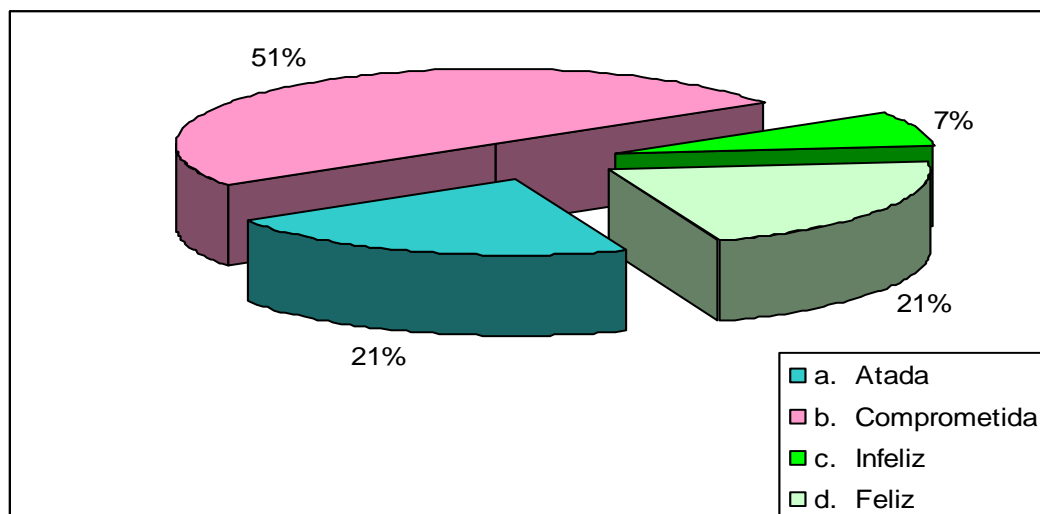


Gráfico 26. Satisfacción de Madre

El 51%, es decir siete de las catorce mujeres encuestadas dicen sentirse comprometidas en su situación actual. El 21%, es decir tres mujeres se sienten atadas. El otro 21% dicen ser feliz y el 7% restante infeliz.

6.1 FUENTE

- **Encuesta No 1.** La encuesta hoja de vida fue realizada el cuatro de marzo del 2005. El número total de participantes fue de catorce mujeres, todas beneficiarias del programa FAMI – I.C.B.F.
- **Encuesta No 2.** La encuesta Nivel de autoestima general fue realizada el 18 de Marzo del 2005. El número total de participantes fue de catorce mujeres, todas beneficiarias del programa FAMI – I.C.B.F.
- **Encuesta No 3.** La encuesta conociéndome y aceptándome como soy fue realizada el 1º de Abril del 2005. El número total de participantes fue de catorce mujeres, todas beneficiarias del programa FAMI – I.C.B.F.

6.2 DISCUSIÓN

Los gráficos muestran claramente la posición y condición social en la que se encuentra cada una de las usuarias y el nivel de autoestima que ellas consideran tener.

Para lanzar la hipótesis de cómo descubrir el amor propio, es necesario conocer aspectos que aparentemente no son importantes en la investigación, pero que de una u otra forma tienen que ver con la valoración que la misma mujer de a su vida con respecto a su rol de mujer, madre y miembro de un grupo social determinado. Dichos aspectos han sido conocidos gracias al porcentaje arrojado en los gráficos de las diferentes encuestas aplicadas al grupo, de donde nace la siguiente discusión que da paso a la intervención:

Todas las mujeres sufren cierto desequilibrio emocional al enfrentarse en la sociedad con un hijo y junto a ello todos los cambios que esto implica. Es por esta razón que la autoestima se ve directamente afectada y se manifiesta en las relaciones interpersonales que la mujer mantenga en su grupo familiar y social. Justificando lo anterior se abre paso a la intervención psicosocial, cuyo objetivo es elevar el autoestima de la mujer gestante y lactante en su nuevo papel en la sociedad, ofreciendo mayores alternativas de amor y aprecio propio, que ayude a la buena relación madre e hijo y a la vez, pueda enriquecer el autoconcepto encontrando el sentido a la vida y las diversas formas de enfrentar las dificultades que en ella se manifiesta.

7. TÍTULO DE LA INTERVENCIÓN

VENCIENDO LAS BARRERAS DE FRUSTRACIÓN Y LIMITACIÓN EN LA VIDA PERSONAL Y SOCIAL DE LA MUJER GESTANTE Y LACTANTE DEL PROGRAMA FAMI – I.C.B.F.

7.1 NATURALEZA DE LA INTERVENCIÓN

A partir de la observación realizada al comienzo de la investigación y las encuestas aplicadas a la población tomada para el proyecto, surge la inquietud por parte de la investigadora de aplicar algunos talleres con objetivos específicos que determinen la intención del trabajo y la satisfacción de alcanzar la meta propuesta al principio del proyecto. Cada taller tendrá presente su correspondiente desarrollo y su especificidad única en el tema, no perdiendo en ningún momento la mira hacia el fortalecimiento de la autoestima e importancia del amor propio en las mujeres del ya mencionado grupo.

Al detectar la necesidad de un tema tan importante como lo es la autoestima nace la inquietud por tener en cuenta un periodo determinante en la vida de la mujer principalmente en aquellas madres solteras y cuya edad oscila entre los 21 y 26 años.

7.2 DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN

Taller No 1. TEMA: Importancia del amor en la familia

FECHA: Abril 15 del 2005

OBJETIVOS	RESULTADOS
<p>Identificar el papel tan importante que desempeña la madre en el crecimiento y desarrollo físico, intelectual, emocional y social del niño en cada uno de sus contextos.</p> <p>Proponer estrategias de corrección y reforzamiento de la conducta en el niño sin poner en riesgo su estabilidad o dejar huellas imborrables para el futuro del niño</p> <p>Traer a colación los recuerdos positivos y negativos de la madre en su infancia resaltando la repercusión de éstos en su autoestima y relación madre-hijo.</p>	<p>El objetivo general fue debidamente alcanzado a lo largo y ancho de la ejecución del taller, sin embargo fue necesario retomar el tema de la FAMILIA como tal, para ir desglosando el título del trabajo, temas como la familia, comunicación entre padres e hijos y cómo mejorar las relaciones familiares, tuvieron que ser improvisadas para la satisfacción del entendimiento total y amplio del tema inicial en la comprensión del taller aplicado al grupo anteriormente mencionado.</p> <p>Posteriormente y en forma rápida se habló sobre los derechos del niño para complementar un poco más el amor que los padres deben proyectar a sus hijos y la influencia de ello en la adquisición de una buena autoestima tanto para el adulto como para el infante. Con respecto a la dinámica fue un poco difícil seleccionar las participantes debido a su inexperiencia para actuar y timidez para participar, hecho que tomo un tiempo largo para continuar con el propósito del taller, finalmente sólo 4 participaron en la dinámica. En la retroalimentación y su correspondiente aplicación las mujeres fueron breves en sus comentarios pero hay que destacar que aún así fueron muy precisas en sus palabras e intenciones para expresarse. En cuanto a la evaluación no todos respondieron en la hoja, pero sí comentaron sus respuestas generando socialización en el grupo. (Ver Anexo D).</p>

Taller No 2.**TEMA: La autoestima****FECHA: Mayo 6 del 2005**

OBJETIVOS	RESULTADOS
<p>Identificar la autoestima como un valor que determina la independencia, la responsabilidad y la confianza de los individuos.</p> <p>Alcanzar un alto grado de equilibrio emocional a partir de la lectura y actividades a realizar, teniendo en cuenta siempre la necesidad de amarse a sí misma y amar a los demás.</p> <p>Resaltar constantemente la importancia del amor, la confianza y la aceptación de sí misma en las relaciones interpersonales y buen desempeño en un grupo social determinado.</p>	<p>El objetivo específico número 2 no fue del todo alcanzado, puesto que con la ejecución de un taller que hable de autoestima es imposible lograr un equilibrio emocional en las personas, pues pude darme cuenta que esto es un proceso lento y no algo que se logra de la noche a la mañana. Sin embargo este taller fue relativamente fácil de aplicar y con perspectivas óptimas de alcanzar los objetivos. Tanto en la dinámica como en la retroalimentación se presentó cierta timidez para hablar del amor propio, de sus capacidades y discapacidades en el momento de hacer ver éstas como algo natural y no como algo que disminuya mi autoestima o empobrezca mi autoconcepto y auto imagen en el momento de definir como mujer, persona y ser social. El marco teórico tuvo que ser ampliamente expuesto para la satisfacción de las mujeres con respecto a sus inquietudes sobre el amor y aceptación propia. En la evaluación al igual que el taller anterior, prefirieron socializar verbalmente lo que implica suprimir el uso de hojas y otros materiales. (Ver Anexo E).</p>

Taller No 3.**TEMA: Las emociones****FECHA: 20 de Mayo del 2005**

OBJETIVOS	RESULTADOS
<p>Conocer las diferencias entre una emoción y un sentimiento teniendo en cuenta la cotidianidad de las participantes.</p> <p>Distinguir la emoción como una forma de comportamiento negativa o positiva que tiene repercusiones en la relación social y familiar de un sujeto determinado.</p>	<p>La importancia de las emociones no es sólo expresarlas, sino verlas como algo esencial que hace parte de la vida cotidiana del ser humano, y que por lo tanto no debe interferir en mi autoestima y autoconcepto para valorarme y relacionarme debidamente con los demás.</p> <p>Se dio la importancia necesaria al tema de las emociones omitiendo el de los sentimientos, lo cual impidió alcanzar uno de los objetivos específicos planteados al inicio del taller. En la dinámica fue necesario hacer varias gráficas para expresar lo que para ellas significa una emoción, pusieron títulos a los gráficos con lo cual usaron el lenguaje escrito. (Ver Anexo G). En la pregunta de la retroalimentación desviaron la respuesta habituándola a lo que significa dicha afirmación en la vida personal de ellas, más no la importancia a la significancia en la lectura, la propuesta fue suprimida debido al poco ánimo de tenían para dibujar y tampoco quisieron hablar sobre ello. Al principio se notó interés por el tema pero en el momento de la retroalimentación se hizo notorio el deceso de entusiasmo con respecto a la participación y conclusión del tema. Me fue difícil controlar la situación con lo que se dio rápidamente paso a la evaluación, la cual fue cumplida a cabalidad, retomando el entusiasmo que se había perdido finalizando óptimamente el taller. (Ver Anexo F).</p>

Taller No 4.**TEMA: ¿CÓMO VENCER LA TIMIDEZ?****FECHA: 3 DE JUNIO DE 2005**

OBJETIVOS	RESULTADOS
<p>Reconocer la timidez como una forma de manifestación de falta de seguridad.</p> <p>Identificar todos aquellos rasgos de la personalidad propios de la persona tímida.</p> <p>Distinguir los factores que contribuyen a disminuir la timidez</p>	<p>Para las dinámicas surgieron algunos cambios, no se hizo el juego de roles como se había planteado, sino que un cartel se hizo un paralelo de las ventajas y desventajas de las personas tímidas. El cartel fue improvisado. (Ver Anexo I). Sin embargo, esto no cambió para nada la dirección de los objetivos y propósitos del taller. En la temática se tuvo que implementar un tema no previsto como complemento a lo que es la timidez y su persuasiva influencia en la dificultad para relacionarse e interactuar con los demás. Como no hicimos el juego de roles, hicimos una mesa redonda en el suelo y empezamos a contar experiencias dadas como madres que son, la timidez fue desapareciendo y se logró el objetivo complementando la importancia de los dos temas expuestos en la clase. La actitud fue óptima, pues dieron importancia al tema y actividades a realizar; sin embargo para la retroalimentación y evaluación no todos participaron debido al poco material que les fue proporcionado, este inconveniente supo dominar el éxito total del taller. (Ver Anexo H)</p>

TALLER No. 5. TEMA: LA SEXUALIDAD**FECHA: 17 DE JUNIO DE 2005**

OBJETIVOS	RESULTADOS
<p>Reconocer la existencia de varias etapas en el desarrollo sexual del ser humano.</p> <p>Ofrecer una mirada diferente con respecto a la sexualidad haciendo de ella una forma más de interactuar y ejercer las relaciones sociales</p> <p>Comprobar técnicamente que la sexualidad posee un lenguaje y una cultura que permite al sujeto conscientizarse de su papel en un grupo social determinado sin prejuicios ni estereotipos planteados o contruidos erróneamente por la comunidad.</p>	<p>Para el tema de la sexualidad iba dirigida a la importancia de relacionarse con los demás, se hizo necesario incluir, la particularidad que tiene este tema en los padres, cuando de orientar y explicar a sus hijos de trata. Esta pauta surgió a partir del comentario oportuno de una de las participantes cuando expuso el tema de los métodos anticonceptivos en una relación de pareja. Ya que la sexualidad como tal es concebida como la relación genital que se lleva a cabo en un hombre y una mujer después de vivir el noviazgo (esto en los adolescentes). Fue así como se vio la necesidad de complementar el objetivo inicial, no mirando únicamente al autoestima de la mujer, sino a la orientación adecuada que ésta puede brindar en su hogar para evitar complicaciones futuras en la vida de sus hijos. Por otro lado, en la dinámica todos querían dar los más precisos conceptos respecto a las palabras, por lo que hubo demora en la actividad prolongando el tiempo definido para ello. Esto ocurrió porque no se contaba con un diccionario que acertara el tiempo para la idea del concepto. La exposición conceptual tuvo que reducirse debido al momento gastado en la dinámica inicial. La retroalimentación sólo constó de las explicaciones que surgieron a partir de la exposición conceptual. La evaluación fue suprimida. (Ver Anexo J).</p>

Taller No. 6

TEMA: EL TRABAJO

FECHA: 1 DE JULIO DE 2005

OBJETIVOS	RESULTADOS
<p>Asignar al trabajo el valor personal y social que le corresponde, haciendo de él un peldaño más que acerque a la mujer a la autorrealización y autovaloración como persona, mujer y madre a la vez.</p> <p>Identificar en qué consiste el verdadero éxito en el trabajo</p> <p>Valorar cada uno de los aspectos que identifican a los individuos triunfadores.</p>	<p>Aunque tan solo eran cuatro moralejas para la dinámica planteada, se propició un ambiente agradable donde todas ellas participaron con lo que sobrepasó el límite de moralejas a decir. Sin embargo para la exposición conceptual, la cual daba uso a un cuadro de falso y verdadero, tuvo que ser tan solo discutido debido a la falta de ppelo grafo y recursos para exponer la cartelera lo que implicó un cierto desorden en la ejecuci3n del taller. En la retroalimentaci3n hubo cambios, cada una habl3 con respeto a su trabajo en el hogar mirando cierta desventaja de dicho trabajo con uno que puede ser debidamente remunerado. El tiempo de la retroalimentaci3n y evaluaci3n fue plenamente abarcado lo que implic3 el suprimir estos dos procedimientos y reemplazarlos. Pues uno que las mismas mujeres inconscientemente propusieron. (Ver Anexo K).</p>

CONCLUSIONES

- A través de las encuestas se percibió la importancia y la necesidad de equilibrar las emociones y sentimientos que contribuyen a mejorar el auto concepto de la mujer gestante y lactante en su grupo social y familiar, echando mano a las teorías más relevantes con respecto al tema principal y a los objetivos planteados al inicio de la presente investigación.
- Se hizo necesario la presencia de la teoría humanista planteada por Abraham Maslow donde aclara en su pirámide de la importancia que tiene para el sujeto satisfacer sus necesidades primarias, secundarias y de logro para posteriormente alcanzar la autorrealización y ayude al fortalecimiento de la auto estima y auto aceptación.
- Fue apremiante y satisfactorio el tema planteado en el marco teórico sobre las etapas del desarrollo prenatal y sus correspondientes figuras para mostrar a la mujer que concebir y dar a luz un hijo, va más allá de un cambio temporal, concientizándolas de que el amor propio se proyecta y se refleja en la aceptación de algunas modificaciones a nivel biológico, físico y psicosocial, producto de su nuevo papel valorativo en la sociedad.

- Como parte del presente proyecto se llevo a cabo algunos talleres que permitieron resaltar el importante papel de la madre, enfocándola siempre a la buena autoestima que debe tener para enfrentar su nuevo rol como mujer, cooperando al conocimiento de ello y motivándola a la autorrealización.

RECOMENDACIONES

Por todo lo dicho anteriormente, deseo plasmar en el presente trabajo mis recomendaciones como psicóloga social comunitaria para todos aquellos profesionales que vienen tras de mí y que igual buscan el bienestar psicosocial de los sujetos y excelente relación consigo mismo y con los demás.

Recomiendo entonces que:

- El tema de la autoestima siga siendo extendido en la localidad de Capitanejo y municipios aledaños a él, principalmente en el programa del I.C.B.F. con las mujeres gestantes y lactantes del FAMI.
- Contribuir a la superación personal de la mujer, no centrando el éxito solo en el ámbito profesional, sino personal y social de la misma.
- Recomendando también dar prioridad a las madres solteras, ya que son éstas la población que más censura recibe por su embarazo y soledad para enfrentar su estado.

BIBLIOGRAFÍA

AGUIRRE DÁVILA, Eduardo. Enfoques Teóricos Contemporáneos de la Psicología. Santafe de Bogotá, D.C. 1997.

Comportamiento y Salud 1. Editorial Voluntad.

PAPALÍA, Diana E. y Otros. Desarrollo Humano, Octava Edición. Mc. Graw Hill

FELDMAN, Robert S. Psicología con Aplicaciones a los países de Habla Ispana. Tercera Edición. Mc. Graw Hill.

BARBOSA, Juan Carlos; BARRER S, Humberto y NOREÑA, Nestor M. Sentido de Vida. UNAD. Bogotá D.C. 1999

GROSS, Richard D. Psicología. La ciencia de la mente y la conducta. Segunda Edición. Manual moderno.

CORTES, Víctor. 12 Fundamentos para la autorrealización. Ed. Hispanoamericanas Ltda.

GAFARO B, Martín. Psicología Social y Biología. UNAD. Santa Fe de Bogotá. 1999.

MANTILLA, William. El científico y la ciencia I. UNAD. Santa Fe e Bogotá. 1999

AGUIRRE, Eduardo. Representaciones Sociales. Facultad de Ciencias Sociales Humanas. UNAD. 1998.

TORRES, Alfonso. Enfoques Cualitativos y Participativos de Investigación. Arfin Colombia. 1995.

ANEXOS

ANEXO A. Encuesta 1. Hoja de Vida

PREGUNTAS	OPCIONES DE RESPUESTA
1. ¿Qué edad tiene?	a. 23 Años b. 25 Años c. 26 Años
2. Estado Civil	a. Soltera b. Casada c. Separada d. Viuda
3. Nivel de escolaridad	a. Primaria b. Secundaria
4. ¿Los hijos que hasta el momento ha tenido coincide con los propósitos que anteriormente existió en su proyecto de vida?	a. Si b. No
5. ¿Cuáles eran los temas que en su hogar se trataba con respeto a su proyecto de vida?	a. Matrimonio b. Estudio c. Trabajo
6. ¿Cuáles son los que usted trata con sus hijos?	a. Matrimonio b. Estudio c. Trabajo
7. ¿Qué entiende usted por matrimonio?	a. Compromiso con el cónyuge y el hijo b. Obligación con el cónyuge y el hijo c. Sujeción al cónyuge d. Estabilidad económica y social Garantía futura para los hijos
8. ¿Cuál es su labor actual o cotidiana?	a. Ama de casa b. Estudiante c. Trabajo independiente d. Otros

ANEXO B. Encuesta 2. Nivel de Autoestima General

PREGUNTAS	OPCIONES DE RESPUESTA
1. ¿Cómo se considera Físicamente?	a. Bonita b. Perfecta c. Aceptable d. Fea
2. ¿Cómo se considera intelectualmente?	a. Inteligente b. Ignorante c. Necio d. Escasa en conocimiento
3. ¿Cómo se considera sentimentalmente?	a. Cariñosa b. Tierna c. Amorosa d. Hostil e. Despreocupada
4. Cuando arregla su apariencia personal lo hace para agradar a:	a. Esposo b. Hijos c. Madre d. Sociedad e. Usted misma
5. ¿A quién le ha escuchado hablar sobre amor o aprecio propio?.	a. Madre b. Padre c. Profesores d. Organizadora FAMI
6. En su comunidad familiar y social habla Usted de este tema con:	a. Hijos b. Esposo c. Madre d. Vecinos
7. ¿Qué hace para que un grupo social incluyendo su familia, la acepte?	a. Hacen lo que le piden b. Trata de hacerlos sentir bien c. Dedicar gran parte de su tiempo a ellos d. Respeta y acepta lo que dicen
8. ¿Sobre qué valores humano tiene usted conocimientos?	a. Solidaridad b. Respeto c. Amabilidad d. Otros
9. Está conforme con la actual situación en la que se desenvuelve?	a. Si b. No
10. De qué personas ha recibido el buen trato y consideración que se merece?	a. Padre b. Madre c. Cónyuge d. Hijos

ANEXO C. Encuesta 3. Conociéndome y aceptándome como soy

PREGUNTAS	OPCIONES DE RESPUESTA
1. Qué entiende por autoestima?	a. Amor propio b. Aceptación propia c. Autovaloración d. Auto conocimiento
2. ¿Qué entiende por auto concepto?	a. La opinión sobre mí misma b. Mi valoración c. Mi decisión
3. ¿Qué parte de su cuerpo le agrada más?	a. Cara b. Brazos c. Piernas d. Otros
4. Qué parte de su cuerpo le agrada menos?	a. Cara b. Piernas c. Brazos d. Otros
5. ¿Cómo cree que tiene su temperamento?	a. Fuerte b. Equilibrado c. Sencillo d. Explosivo
6. ¿Qué etapa de su vida le ha gustado más?	a. Infancia b. Adolescencia c. Juventud d. Adulthood
7. ¿Cómo se sentía antes de tener a su(s) hijos (s)?	a. Libre b. Feliz c. Triste d. Muy Bien
8. ¿Cómo se siente ahora?	a. Atada b. Comprometida c. Infeliz d. Feliz

ANEXO D. TALLER 1. IMPORTANCIA DEL AMOR EN LA FAMILIA

OBJETIVO GENERAL: Reconocer la importancia del amor como factor determinante de la estabilidad familiar.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar el papel tan importante que desempeña la madre en el crecimiento y desarrollo físico, intelectual, emocional y social del niño en cada uno de sus contextos.
- Proponer estrategias de corrección y reforzamiento de la conducta en el niño sin poner en riesgo su estabilidad o dejar huellas imborrables para el futuro del niño
- Traer a colación los recuerdos positivos y negativos de la madre en su infancia resaltando la repercusión de éstos en su autoestima y relación madre-hijo.

MARCO TEORICO

El amor en la familia. Hoy en día la mayoría de las personas no desean comportarse como padres autoritarios, ni severos. Debido tal vez a que si en su infancia sintieron un control estricto sobre los actos de su vida y eran castigados, como padres no desean repetir el esquema con sus hijos. Los avances

especialmente de la psicología y el pensamiento humano, y la difusión de éstos por distintos medios masivos, son responsables de este hecho.

Gracias a ello, muchas personas antes de casarse y tener sus propios hijos han construido una auto imagen más amplia que se contrapone a los comportamientos paternos que han visto o vivido, inclinándose por una actitud más humana, comprensiva, cariñosa y amable para con sus hijos.

Es muy importante la forma como los padres manifiestan el amor que sienten por sus hijos y el que experimenta el uno por el otro. Esto determina el clima emotivo de la familia y la imagen que los hijos tengan de sí mismos y de sus progenitores. En una familia donde hay varios hijos de distinta edad y diferente sexo, es recomendable que los padres den a cada uno de ellos una atención individual, sin demostrar jamás favoritismo por alguno, ya que esto genera problemas de rivalidad.

EL AMOR DE PAREJA

“Una relación de pareja es aquella en la cual ambas partes se sienten amadas, tan aceptadas y tan seguras, que pueden compartir sus más íntimos sentimientos, sueños, fracasos y éxitos sin reserva alguna. Es dar y recibir, una interacción recíproca en ambos sentidos basada en el respeto mutuo e invertida de dignidad, en donde las lágrimas y las sonrisas tienen la misma importancia”.

PROCEDIMIENTO

Presentación de la tallerista y la temática a trabajar

Dinámica: Juego de roles. Con la participación de 5 mujeres se hará una dinámica actoral pero sin palabras, posteriormente el grupo restante deberá interpretar lo que los compañeros hicieron. En dicha dinámica hará un breve drama con respecto al maltrato infantil y desintegración familiar.

Breve exposición conceptual.

Retroalimentación:

Aplicación creativa: Expresa tu opinión acerca de los siguientes comentarios. Sé breve.

- Los padres deben ser conscientes de los errores de sus hijos.
- Los padres pueden controlar prudentemente las actividades que realizan sus hijos fuera del hogar, sin caer en excesos.
- Los padres debe dejar que los hijos participen, hasta donde las circunstancias lo permitan, de las actividades que ellos realizan, y viceversa.
- Los padres deben escuchar e interesarse por los problemas de sus hijos en de un ambiente de confianza y cariño.
- Los hijos tienen obligaciones y deberes para con sus padres.
- Los padres no siempre son el mejor ejemplo para sus hijos.
- La unión sólida de los padres es la columna vertebral de la familia.
- Una familia sin amor, ni capacidad de comunicación entre sus miembros, no es familia.

FASE DE PLANEACION

Duración: 2 horas

Justificación: Es importante resaltar el significado tan valioso que tiene el amor que se pueda manifestar en la familia, pues como todos sabemos es ésta el núcleo central de la sociedad, razón por la cual, el sujeto percibe los primeros valores y modales que le permiten ser socialmente aceptado pero principalmente encontrar la auto aceptación con la ayuda de la familia,

Principalmente de los padres, pues de esta manera el individuo empieza a amarse a sí mismo y a los demás, impidiendo así que cualquier frustración por insignificante que sea logre desestabilizarlos y hacerlos dudar de sus habilidades y capacidades para el éxito y la superación.

ANEXO E. Taller 2. La Autoestima

OBJETIVO GENERAL. Valorar la importancia del autoestima como elemento importante para afrontar todas las áreas de la vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar la autoestima como un valor que determina la independencia, la responsabilidad y la confianza de los individuos.
- Alcanzar un alto grado de equilibrio emocional a partir de la lectura y actividades a realizar, teniendo en cuenta siempre la necesidad de amarse a sí misma y amar a los demás.
- Resaltar constantemente la importancia del amor, la confianza y la aceptación de sí misma en las relaciones interpersonales y buen desempeño en un grupo social determinado.

MARCO TEORICO

La autoestima. La autoestima es el concepto que tenemos de nosotros mismo. Dicho concepto puede ser positivo o negativo. La autoestima es el resultado de todos los pensamientos, los sentimientos y las experiencias que el ser humano ha acumulado durante el desarrollo de su vida.

Todos necesitamos tener autoestima, independientemente de nuestro sexo, edad, cultura, trabajo y objetivos en la vida. La autoestima afecta prácticamente todas las facetas de nuestra vida. Las investigaciones psicológicas indican que si no se satisface esta necesidad de autovaloración, tampoco pueden satisfacerse otras necesidades como la creatividad, los logros personales y la realización de nuestro potencial. Recuerda lo bien que te sientes cuando alguien alaba tu trabajo o lo satisfecho que quedas tras terminar una actividad escolar o laboral que sabes, está bien hecha.

Las personas que se sienten bien consigo mismas suelen sentirse bien en la vida, son capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos y las responsabilidades que ésta plantea.

Características del autoestima. Toda persona está en la obligación de construir un fuerte sentido de su propia valía. Una persona segura de sí misma se inclina con más facilidad a utilizar positivamente su energía; se abre a la vida y lleva consigo su propia alegría interna. Es más capaz de entregarse a vivir y se siente feliz de su proyección. A continuación hay un cuadro que discrimina el comportamiento general de una persona con bajo nivel de autoestima y otra con alta autoestima.

Una persona con autoestima	Una persona sin autoestima
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actúa con independencia ▪ Es responsable ▪ Asume nuevos retos con seguridad y confianza en sí mismo (a) ▪ Sabe manejar sus emociones ▪ Influye positivamente sobre los demás 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desconoce sus capacidades ▪ Se siente infravalorado(a) ▪ Experimenta incapacidad de lograr triunfos ▪ Es inseguro(a) ante nuevos proyectos ▪ Expresa con pobreza sus sentimientos ▪ Influye negativamente sobre los demás

¿Cómo se desarrolla el autoestima? La autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida. Cada etapa del desarrollo sicofísico aporta nuevas situaciones que permiten adquirir un sentimiento de incapacidad o valía. Conforme el niño se desarrolla, percibe cómo reaccionan los demás hacia él y comienza a ampliar su sentido del yo o de la realidad. Todo desarrollo posterior podrá basarse sin problemas sobre estos cimientos. Pero si el niño sólo experimenta sentimientos negativos, abandonos y rechazos, empezará a vivir una sensación de inutilidad.

“LOS NIÑOS APRENDEN LO QUE VIVEN”

Si un niño vive entre críticas aprende a condenar

Si un niño vive entre hostilidad aprende a pelear

Si un niño vive ridiculizado aprende a ser tímido

Si un niño vive con vergüenza aprende a sentirse culpado

Si un niño vive con tolerancia aprende a ser paciente

Si un niño vive estimulado aprende a tener confianza

Si un niño vive con justicia aprende a ser justo

Si un niño vive con seguridad aprende a tener fe

Si un niño vive con aprobación aprende a apreciarse

Si un niño vive con aceptación y amistad aprende a encontrar amor en el mundo

Los niños adivinan qué personas los aman; es un don natural que con el tiempo se pierde. Pensemos que una vez fuimos niños y no vacilemos en aceptarlos.

Importancia de la autoestima. Entre todas las cosas que el ser humano aprende durante su desarrollo hay unas que les permiten probar su importancia ante sí y ante los demás.

- El amor: ningún ser humano puede sentirse amado si no experimenta amor.
- Confianza: Toda persona necesita creer en quienes le rodean y además que crean en ella. Esto implica que los seres humanos sean francos y sinceros.
- Compartir: La adolescencia es el período en el que llega al máximo la necesidad de compartir y de agruparse con los compañeros. Hasta cierto punto el adolescente forma su imagen y su sentido de la autoestima a partir de las reacciones de los demás hacia él.

- Aceptación: El joven necesita recibir la aceptación y el respeto en las relaciones que mantiene, y solo si ha recibido aceptación y respeto en la familia y en el colegio, será capaz de mostrar actitudes semejantes hacia los demás.

Los niveles de autoestima. Generalmente pueden identificarse tres niveles: personas con autoestima elevada, las cuales se caracterizan por su gran confianza en sí mismas; personas de autoestima media, las cuales viven con cierta duda sobre sí mismas, y las personas de baja autoestima, las cuales viven convencidas de su incapacidad.

PROCEDIMIENTO

Presentación de la temática

Dinámica: En una hoja escribir las características de una persona ideal para el concepto de cada una de ellas y luego sus propias verdaderas características. Hacer una comparación y discutir el grado en que se pueda encontrar su autoestima y valoración propia.

Breve exposición conceptual

Retroalimentación;

Test de la autoestima

Califícate de 1 a10, según consideres sea positivo o no reunir cada una de las conductas planteadas:

- En general estoy satisfecho conmigo mismo.
- A veces pienso que no sirvo para nada
- Me parece que tengo varias cualidades positivas
- Puedo hacer las cosas bien como la mayoría de las personas
- Creo que tengo muchos motivos de qué enorgullecerme
- A veces me siento realmente inútil
- Creo que soy una persona digna de estima, al menos en la misma medida que los otros
- Desearía sentir más aprecio por mí mismo
- En conjunto, tiendo a pensar que soy un fracaso
- Mi actitud frente a mí mismo es positiva

Evaluación: Qué significado tiene la palabra autoestima para ti?

Qué situaciones favorecen tu autoestima y cuáles la desfavorecen?

La autoestima en una persona es importante, ¿por qué?

FASE DE PLANEACION

Duración. 2 horas

Justificación: Siendo la autoestima el tema principal de esta investigación, es indispensable hablar del amor propio, la auto aceptación y autovaloración como elementos primordiales para el autoconocimiento y pleno convencimiento de que

el sujeto puede lograr lo que se propone, teniendo un equilibrio social en lo que respecta a lo que opinen o digan de él, y de la misma manera hacer ver que el individuo con excelente autoestima puede manejar prudentemente cada una de las situaciones presentadas en su vida como consecuencia de sucesos pasados y determinantes en el futuro de dicho sujeto.

ANEXO F. Taller 3. Las Emociones

OBJETIVO GENERAL: Reconocer la importancia de expresar las emociones.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Conocer las diferencias entre una emoción y un sentimiento teniendo en cuenta la cotidianidad de las participantes.
- Distinguir la emoción como una forma de comportamiento negativa o positiva que tiene repercusiones en la relación social y familiar de un sujeto determinado.

MARCO TEORICO

Todos tenemos experiencia concreta en relación con las emociones hemos estado tristes, alegres, airados, enojados pensativos y hasta llorosos. Las emociones expresan en parte la gran riqueza de nuestra vida afectiva.

Hoy se concibe la emoción como una forma de comportamiento que puede originarse por causas internas como la soledad, la tristeza o la alegría, o por causas externas: la sorpresa que ocasiona una visita inesperada, o una mala noticia.

A medida que el ser humano se desarrolla, se individualiza la expresión de sus emociones, es decir, que su disposición emocional depende de su estado psicofísico. Así una situación puede desencadenar emociones diferentes en

distintas personas, por ejemplo: el ganar el año escolar tiene para unos un significado de alegría, mientras que a otros el hecho les causa llanto. A la vez, distintas situaciones pueden generar una misma reacción en una persona, es decir, que el hecho de ganar el año escolar y ser premiado en su casa, le produce al estudiante la alegría y satisfacción.

Una situación siempre es agradable o desagradable, nunca neutra. De hecho, es un mecanismo elaborado para empujar automáticamente al individuo para “ir hacia” lo que le resulta agradable y para “huir” de lo que le es “desagradable”. La emoción correspondiente a lo que más nos importa es la vencedora. En ella, existe una participación física tal, que el sujeto toma obligatoriamente conciencia de su cuerpo, es decir, el sujeto vive la emoción, mientras que en un estado no emocional, no percibimos los movimientos del organismo, ni sentimos latir nuestro corazón.

PROCEDIMIENTO

Presentación de la temática

Dinámica: Ilustrar gráficamente lo que significa para ti la palabra emoción. No recurras para nada al lenguaje escrito o hablado.

Breve exposición conceptual

Retroalimentación

Evaluación: En dos grupos de 5 participantes y una de 4, elaborar máscaras de cada una de las expresiones faciales emotivas con plastilina.

FASE DE PLANEACION

Duración: 2 horas

Justificación: Reír, llorar, odiar tener miedo o estar preocupado son algunos estados de ánimo que producen ciertas emociones en una persona. Dichas emociones contribuyen también al descubrimiento de ciertas facetas del individuo que persuaden la conducta y el proceder de alguien. Es necesario resaltar entonces que todos los seres humanos tenemos emociones pero aún así, éstos no tienen nada que ver con mi autovaloración o amor propio, pues si hoy estoy triste mañana estaré feliz, por lo cual mi estado de ánimo no debe causar ninguna alteración en mi autoestima o por lo menos de percibirlo así.

ANEXO G.



Foto 1. Expresión de las Emociones

Actividad lúdica donde las madres dibujan en una hoja las expresiones faciales mostrando los diferentes estados de ánimo y por consiguiente las emociones que ellos representa.

ANEXO H. Taller 4. ¿Cómo vencer la timidez?

OBJETIVO GENERAL: Reconocer la timidez como una forma de manifestación de falta de seguridad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar todos aquellos rasgos de la personalidad propios de la persona tímida.
- Distinguir los factores que contribuyen a disminuir la timidez

MARCO TEORICO

LA TIMIDEZ. La timidez suele entenderse como una falta de seguridad. Esta aparece cuando el sujeto tiene que enfrentar con los demás, cuando se ve sometido en un conflicto de relaciones sociales en el colegio, con los amigos, con la familia, ect. Su manera de reaccionar tiene que ver con la forma en que se sitúa dentro de ese campo de relaciones.

ASPECTOS DE LA TIMIDEZ. La timidez con todas sus interpretaciones, no es una enfermedad con la que se nace. Es algo que aparece en ciertos momentos, situaciones y relaciones. La persona tímida puede pasar por reservada, modesta o independiente. En la mayoría de los casos la timidez está compuesta por tres aspectos y en toda persona tímida puede predominar uno o dos de ellos:

- a. La escasa habilidad social: es decir, el temor a interactuar con personas desconocidas.

- b. La angustia ante los contactos sociales: se define como “temor a la valoración negativa”, que significa miedo al ridículo, miedo a que los demás descubran alguna falla en el terreno social, miedo a la burla, miedo a no agradar, miedo al rechazo, miedo a las comparaciones.

- c. Los prejuicios: las personas tímidas piensan algunas veces en forma negativa. Cuando sus relaciones sociales no se desarrollan como ellos quieren, se echan la culpa a sí mismos, y se sustraen a un elemento esencial que podrían proporcionarles el éxito social: piedra angular de la adaptación social. Si no espera que su vida social mejore algún día irá abandonando el intento de insertarse en la realidad social. Igualmente si evita los contactos sociales, se impide a sí mismo desarrollar su habilidad en el trato con las personas.

NIVELES DE RECOMPENSA. Debes encontrar las actitudes que mejor te convengan. Toda victoria por mínima que sea, tiene recompensa. A continuación encontrarás los niveles de retribución:

PRIMERO: Tienes que felicitarte interiormente y decirte que eres alguien que vale la pena, que has vencido.

SEGUNDO: En un momento libre de día o de la noche tienes que revivir, con la técnica del soñar despierto, la situación de tu victoria e incluso embellecerla un poco, si te agrada.

TERCERO: Debes pensar en esa recompensa con antelación y tomar conciencia de que te aproximas a ella con cada nuevo logro. No olvide proceder ahora mismo, porque la acción es tu alimento y la bebida que nutrirá tu éxito. La autoestima es doblemente necesaria para liberarte de la timidez, puesto que constituye el origen de la confianza en ti mismo.

PROCEDIMIENTO

Presentación de la temática a trabajar

Dinámica: Por medio de un juego de roles observar qué ventajas y qué desventajas tiene una persona tímida.

Breve exposición conceptual: Mediante un cartel, explicar cada uno de los casos expuestos en el marco teórico para mejor comprensión del tema.

Retroalimentación: La seguridad necesaria para moverse en sociedad es el resultado de la repetida afirmación de la propia personalidad. En el siguiente test averigua si eres o no una persona tímida. Lee atentamente cada una de las siguientes afirmaciones y responde falso o verdadero según tu criterio personal:

1. Casi nunca te preocupa quedar como un tonto ante los demás.
2. Te preocupa lo que piensa la gente de ti, incluso cuando sabes que ello no te perjudicaría en absoluto.
3. Te pones tensa cuando alguien te está tomando las medidas para un traje.

4. No te preocupa saber que la gente tiene de ti una impresión desfavorable.
5. Cuando cometes algún error, te angustias.
6. Te importan poco las opiniones que tengan de ti personas importantes.
7. Temes a menudo quedar en ridículo o hacer alguna tontería.
8. Temes a menudo que los demás se den cuenta de tus deficiencias.
9. La desaprobación de los demás te preocupa poco.
10. Si sabes que alguien te está valorando, tiendes a esperar lo peor.
11. Te asusta que la gente te critique.
12. Si no le caes bien a alguien, ello no te molesta necesariamente.
13. Cuando estás hablando con alguien, te preocupa lo que pueda estar pensando de ti.
14. Crees que es inevitable que una persona cometa errores de vez en cuando, así que, ¿por qué preocuparse?
15. Te importa saber poco que alguien te está juzgando.
16. Te preocupa que los demás piensen que no vales gran cosa.
17. A veces crees que te preocupa demasiado lo que piensan de ti otras personas.
18. Suelen pensar que los demás tienen de ti una imagen favorable.
19. Te entristece el mal concepto en el que crees te tienen tus amigos.

Haz un comentario de cómo te pareció la prueba

Puntuación: si contestaste más de 13 F tiendes a ser una persona tímida.

Si contestaste más de 13 V tienes poca tendencia a ser una persona tímida.

Evaluación: ¿Te consideras tímida? ¿Por qué?

¿Evitas los grupos porque te sientes insegura en ellos. Comenta.

FASE DE PLANEACION

Duración: 2 horas

Justificación: La timidez es un rasgo emocional que pone en evidencia la falta de seguridad que el individuo tiene en sí mismo y en lo que pueda hacer, decir o pensar. En diversas ocasiones tendemos a confundir una persona tímida con una persona de escasa autoestima, pero en realidad la relación que existe entre estas dos es la inseguridad para relacionarse y aceptarse como son, olvidando que todas las personas son auténticas en su forma de proceder y no por eso son “diferentes” o “raras” con pocas probabilidades de ser aceptadas en un grupo social determinado. Sin embargo una de las manifestaciones de la baja autoestima es la timidez, razón por la cual la traemos a colación en este taller proponiendo estrategias para superarla y equilibrar mi autovaloración

ANEXO I.



Foto 2. Participación abierta

Las madres gestantes y lactantes participaron abiertamente escribiendo en el cartel las ventajas y desventajas de una persona tímida asociando todo esto al taller planteado en esta fecha.

ANEXO J. Taller 5. La Sexualidad

OBJETIVO GENERAL. Identificar la sexualidad como un proceso de proyección del individuo, que ofrece equilibrio emocional contribuyendo aspectos que fortalecen el autoestima del ser humano en sus roles familiares y sociales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Reconocer la existencia de varias etapas en el desarrollo sexual del ser humano.
- Ofrecer una mirada diferente con respecto a la sexualidad haciendo de ella una forma más de interactuar y ejercer las relaciones sociales
- Comprobar técnicamente que la sexualidad posee un lenguaje y una cultura que permite al sujeto conscientizarse de su papel en un grupo social determinado sin prejuicios ni estereotipos planteados o contruidos erróneamente por la comunidad.

MARCO TEORICO

La sexualidad humana está conformada por una serie compleja de elementos comunes de orden biológico, psicológico y social. De orden biológico, es decir, los genéticamente establecidos, que constituyen el sexo. El ser humano incorpora dentro de su comportamiento las normas socio-culturales que lo identifican con su género masculino o femenino; esto constituye el llamado sexo psicológico.

“La combinación de éstos conforma la **sexualidad humana** , siendo ésta un proceso dinámico que se proyecta desde el individuo hacia nosotros, constituyendo una manera de comunicación, de expresión del hecho de ser hombre o mujer”.

Para María Ladi Londoño, la sexualidad es un potencial dinámico de enorme fuerza, que además de reforzar la esencia humana puede generarnos emociones alegres, vitales y profundas. Su energía llega hasta fortalecer nuestra capacidad para resistir frustraciones sin importar que su significancia total escapa a la interpretación de la lógica oficial.

Para Muldworf la sexualidad es “la expresión del comportamiento humano donde la efectividad y el erotismo se constituye en un contenido psicológico para la realización equilibrada de la relación con el otro.

ETAPAS DE LA SEXUALIDAD SEGÚN FREUD

- **Etapas oral.** En su primer año de vida, el niño centra todo su interés en la boca como medio para comunicarse y ponerse en contacto con el mundo a través de la lactancia materna.
- **Etapas anal.** Aproximadamente entre el segundo y tercer año en el niño se presenta la fase anal, durante la cual el interés gira en torno al ano y las heces. El niño considera los excrementos como parte de su cuerpo y siente placer al defecar.

- **Etapa genital.** Se presenta entre el cuarto y sexto año de vida. Es el momento en que el niño empieza a interesarse por el contacto, exploración y manipulación de sus genitales. Encuentra en ello un verdadero placer, no sólo por el simple reconocimiento sino porque experimenta un específico placer erótico.
- **Etapa de latencia.** En este período normalmente se retrae la sexualidad por razones evolutivas. Se presentan en cambio, las figuras de identificación del niño con la madre y la niña con el padre. Proceso denominado “complejo de Edipo”.

Funciones de la sexualidad. La sexualidad cumple funciones muy importantes en el transcurso de la vida desde el nacimiento hasta la vejez. La sexualidad como una manera de relacionarse la personas consigo misma y con los demás, es única, cambiante y relativa así como la existencia humana. Lleva implícitas las siguientes funciones: afecto, comunicación, placer, ternura, respeto, identidad, corporabilidad, familia, responsabilidad y reproducción.

Modelos de comportamiento. Todo grupo cultural posee sus prototipos de belleza física, que cambian de una época a otra. Lo que en un tiempo es considerado hermoso, varios años más tarde pueden hallarse pasado de moda. Los jóvenes aprenden a familiarizarse con el modelo que prevalece a través de las películas, las revistas de modas, las fotografías de los diarios, los avisos. La televisión y otras fuentes. El sujeto suele compararse entonces con este modelo: si su imagen se adapta a él, se siente satisfecho, pero si se aparta de él en un sentido u otro, se desilusiona.

El papel de los padres. Mucha gente experimenta la libertad sexual sin tener conciencia del tremendo costo humano que implica. Una de nuestras responsabilidades como padres consiste en empezar a preparar más temprano a los niños para las decisiones sexuales que habrá de ir tomando a lo largo de su vida. Nosotros no empezamos a asumir esta responsabilidad cuando nuestra hija tiene su primera regla o nuestro hijo su primer sueño húmedo, o cuando cualquiera de ellos se ve presionado para “tener sexo”. Los padres necesitan educar a los niños desde el nacimiento, siendo bienvenidas sus preguntas de los dos y tres años y proporcionando respuestas adecuadas cuando tienen catorce o diecisiete. La mayoría de los padres quieren educar a sus hijos, pero a menudo se encuentran incómodos y temen no saber cómo. Resulta obvio que aquellos padres con dificultades para hablar con sus hijos sobre otras cuestiones importantes no estarán preparados para hablar de sexo.

La educación sexual. La educación sexual como parte de la educación general, permite progresar hacia la maduración humana y requiere una participación activa de la persona. La educación sexual es un proceso de formación que abarca la totalidad de la persona humana como dice –Celia Cardinal: “una educación para el amor y la vida, contribuyendo a la formación de las personas cualitativamente equilibradas, ajustadas en sus relaciones interpersonales y sociales”. Educar no se reduce a llenar la mente del individuo de conocimiento, y dotarlo para ejercer una profesión u oficio; es algo más fundamental: es orientar sus facultades intelectivas y éticas de tendencias, sentimientos y aspiraciones con responsabilidad.

PROCEDIMIENTO

Presentación de la temática a trabajar

Dinámica: En 4 grupos de mujeres se tendrá un crucigrama con palabras relacionadas a la sexualidad. Allí escribirán las definiciones de cada una de las palabras, ayudándose si lo desean, con un diccionario.

Breve exposición conceptual: Se exponen las palabras claves con respecto al tema de la sexualidad como: contacto, relación, respeto, coito, erótico, placer, e identificar cómo cada una de ellas influyen en la sexualidad.

Retroalimentación: ¿Qué entiendes por sexualidad?

Evaluación: Tu primera información sexual, ¿cuándo, cómo, de quien, en qué circunstancia la recibiste?

¿Cómo te sentiste? ¿Cómo te sientes ahora?

FASE DE PLANEACION

Duración: 2 horas

Justificación: La sexualidad es un tema de relevante importancia que abarca todas las facetas de la vida humana, razón por la cual, se hace necesario un conocimiento pleno sobre el tema, logrando la concientización de los hechos en las personas ubicando este tema como uno de los elementos principales para el equilibrio familiar, social y emocional del sujeto en la sociedad.

ANEXO K. Taller 6. El Trabajo

OBJETIVO GENERAL. Asignar al trabajo el valor personal y social que le corresponde, haciendo de él un peldaño más que acerque a la mujer a la autorrealización y autovaloración como persona, mujer y madre a la vez.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar en qué consiste el verdadero éxito en el trabajo
- Valorar cada uno de los aspectos que identifican a los individuos triunfadores.

MARCO TEORICO

EL LABRADOR Y EL ESORO ESCONDIDO

“Un anciano labrador que tenía dos hijos, sintiéndose un día gravemente enfermo y ya próximo a morir, los llamó y les habló así: Hijos míos, antes de morir, quiero dejarles como herencia mi granja, que se repartirán por mitades. Deseo que la sigan cultivando, pues en ella encontrarán un gran tesoro a uno o dos pies de profundidad. Creyendo los hijos que se trataba de algún tesoro enterrado por su previsor padre, se pusieron a cavar con inusitado empeño la tierra palmo a palmo; más extenuados de fatiga, no hallaron tesoro alguno; pero la tierra hondamente removida y desterronada les dio abundantes cosechas: justa recompensa a su esfuerzo”.

Moraleja: “ El trabajo tesonero y constante es manantial de riqueza”

BUSQUEDA DEL ÉXITO

Existe una enorme diferencia entre lo que la sociedad ha llamado éxito profesional y los valores reales que son los que nos permiten llevar una vida equilibrada y satisfactoria. La obsesión por ser los mejores en nuestra actividad laboral, muchas veces nos lleva a abandonar lo que más importa: nuestra realización total. Aprender a suprimir esas influencias externas que nos ha creado la sociedad actual y descubrir lo que realmente nos motiva para ser felices en el trabajo, es el primer paso hacia la búsqueda del éxito personal y profesional. Cuando una persona vive bajo la motivación extrínseca, es decir, trabaja para obtener dinero y posición, suele vivir llena de ansiedad e insatisfacción producto de la competencia desmedida y el descuido de los valores individuales, familiares y sociales verdaderos: el amor, la solidaridad, la justicia entre otros. Cuando la motivación es intrínseca la persona disfruta del trabajo y de la vida, se llena de orgullo y satisfacción, lo cual incentiva su desarrollo personal, social y profesional. Esta motivación eleva el nivel de autoestima y propicia las condiciones ideales para lograr el éxito personal.

	F	V
No es el trabajo en sí mismo lo que más importa, sino la actitud que tengas respecto a él.		
Cuando tomas la actitud de ver el lado bueno de las cosas, logras trabajar más a gusto.		
Si solo te fijas en las cosas agradables de tu trabajo, no		

lograrás realizarlas a gusto.		
Si tienes deseo de progreso, de superación y de auto realización, puedes triunfar.		
No es falta de oportunidades o de las influencias; no es el gobierno; no es tu jefe. Es la falta de metas que te tiene estancado.		

COMPITE CONTIGO MISMO

1. **EXTIENDE TU CAPACIDAD.** Utiliza cada fibra de tu potencial, cualquiera que éste sea, al máximo de su capacidad. Olvida las comparaciones y los celos.

2. **SOLO COMPITE CONTIGO MISMO.** Una competencia saludable forma parte del ser humano. La competencia puede ser una experiencia enriquecedora en la cual cada persona hace lo mejor que puede, compite fundamentalmente consigo mismo y siente una responsabilidad social con los demás.

3. **PREMIATE Y MOTIVATE.** Pon tus expectativas en ver que el trabajo quede bien hecho. Date ánimos. Di cuán excelente es, cuán impresionado estás con tus propios logros, cuán gratificado te sientes con tus triunfos.

4. **PRESENTA UNA IMAGEN DE ORGULLO.** Un triunfador se presenta con dignidad ante el mundo. Sus actitudes transmiten el mensaje: “Yo soy una

buena persona, merezco ser respetado”. Cuanto más amables sean sus respuestas a las críticas, más digno se sentirá.

- 5. BUSCA AYUDA CUANDO LA NECESITES.** Los triunfadores son hábiles para buscar ayuda. Utilizan las fuentes que tienen disponibles en su comunidad. Aceptan el consejo de doctores, abogados, contadores y maestros; siempre están dispuestos a aprender de los expertos.

PROCEDIMIENTO

Presentación de la temática a trabajar

Dinámica: Leer la fábula: el labrador y el tesoro escondido y de ella deducir 4 moralejas que tengan relación con el tema de estudio.

Breve exposición conceptual: Resolver el cuadro falso o verdadero expuesto en el marco teórico y así fomentar la participación de las mujeres en el grupo.

Retroalimentación: Escribir por lo menos 3 factores que consideres hagan falta para completar los pasos del titular: COMPITE CONTIGO MISMO.

FASE DE PLANEACION

Duración: 2 horas

Justificación: En muchas ocasiones se suele escuchar: “trabajar no es deshonra”. Este es un comentario bastante acertado en la vida de todos aquellos que tienen en sus manos una labor que desempeñar, no importando la clase social de éste o

influencia política para desenvolverse correctamente en lo que le corresponde. El ingeniero o el doctor, al igual que el taxista o el tendero, tienen su espacio específico para desempeñarse como tal y obviamente cada uno tiene la recompensa a su trabajo aunque la labor sea completamente diferente. Lo mismo ocurre con una ama de casa. Aparentemente su labor es insignificante, pero en realidad esa labor es la más admirable de todos, por que la mujer sin ser titulada doctora, llega a ejercer esta profesión en un momento dado, lo mismo que si fuera ingeniera, profesora o psicóloga, por lo tanto el trabajo de la mujer en el hogar no es razón para disminuir su autoestima, sino para percibir una mayor valoración como mujer, madre, persona y ser social.