

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA PSICOLOGÍA



PROYECTO DE GRADO

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA
AUTOESTIMA PARA SUPERAR ESTADOS DE CRISIS
EN CONFLICTOS DE PAREJAS

*"Que acuden al Centro de Conciliación de la Casa de Justicia de la
Ciudad de La Paz"*

Postulante : Univ. Carmen Chuquimia Villca

Tutor Académico : Lic. Rodrigo de Urioste Nardin

LA PAZ – BOLIVIA

2013

RESUMEN

El Centro de Conciliación de Casa de Justicia, es una institución que brinda asesoría legal a parejas que se encuentran en conflicto, ya sea por razones de: violencia intrafamiliar, asistencia familiar y separación. Donde se tratan de conciliar a las parejas; pero falta un apoyo psicológico y pedagógico.

Las familias que asisten, son desde la clase alta hasta la clase media baja. Quienes necesitan más allá de la asesoría legal un apoyo psicológico.

Por lo que se pudo evidenciar que cuentan en su mayoría con una autoestima baja, lo cual repercute en su comportamiento, y esto hace que su relación se vea afectada tanto con la pareja e hijos (as), quienes son los que sufren por estas problemáticas.

Por lo planteado se elaboró un Proyecto de Fortalecimiento de la Autoestima para superar estados de crisis en Conflictos de Pareja; el programa consistió en brindar pláticas en sesiones a las diferentes parejas, con diferentes temáticas de su interés que ayudaron a redescubrir la autoconfianza en sí mismos, además de sus cualidades como personas y seres humanos.

Se hizo una evaluación inicial de su estado afectivo, con el instrumento, Inventario de la Autoestima Forma 35 B, donde se confirmó que las parejas sufren de baja autoestima.

Posterior a ello se volvió a aplicar el instrumento, con el cual se constató que hubo un cambio en su conducta, muchos de ellos logrando mejorar aspectos de su vida, manifestando una actitud voluntaria, consciente, empático con decisión propia, de compromiso y auto determinación, lo cual significó que dicho programa había logrado su propósito, de "Mejorar la relación de parejas".

El Proyecto desarrollado fue de gran relevancia y de aporte hacia la población meta con la que se trabajó.

AGRADECIMIENTO

Al Padre todo poderoso, que a través del evangelio de Jesucristo alumbraron mi camino para mostrarme el propósito en mi vida.

A mí querida Familia por el apoyo y comprensión de conseguir este logro tan significativo en mi vida.

Y de manera muy especial al Ministerio de Justicia por permitirme desempeñar este proyecto con satisfacción.

DEDICATORIA

*A toda mi familia y en especial a mis hijas
Hedna Noelia, Karly Melodi y Amador
Mathias por la inspiración constante en
mi vida.*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1

I. ÁREA PROBLEMÁTICA.....	1
II. PROBLEMA DE INTERVENCIÓN.....	2
A. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
B. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	4
III. JUSTIFICACIÓN.....	5
1. Justificación Personal.....	5
2. Justificación social.....	6
3. Justificación Científica.....	6

CAPÍTULO 2

I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	7
1. ENFOQUE COGNITIVO	7
1.1 ESQUEMAS COGNITIVOS	8
2. TEORÍA Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS DE J. JUNG.....	9
2.1 CONCEPCIÓN DEL CONFLICTO.....	10
2.1.1 Enfoque tradicional.	11
2.1.2 Enfoque de relaciones humanas.	11
2.1.3 Enfoque Interactivo.	11
2.1.4 Nueva interpretación.	11
3. DEFINICIÓN CIENTÍFICA DEL CONFLICTO	12
3.1 ¿QUE ES EL CONFLICTO?.....	13
4. SECUENCIA INTERACCIONAL DEL CONFLICTO	14
4.1 Fase latente o de pre conflicto.....	14

4.2	Fase manifiesta o crisis.....	15
4.3	Fase de resolución o crisis	15
5.	EL CICLO DEL CONFLICTO	16
5.1	Fase1: actitudes y creencias.....	16
5.2	Fase 2: el proceso del conflicto	17
5.3	Fase 3: la respuesta.....	17
5.4	Fase 4: el resultado.....	17
6.	TIPOS DE CONFLICTO	17
6.1	Conflictos de relación.....	18
6.2	Conflicto personal y/o pareja	18
6.3	Conflictos de información	19
6.4	Conflictos de intereses.....	19
6.5	Conflictos estructurales	20
6.6	Conflicto de valores.....	20
7.	COMPONENTE PSICOLÓGICO DEL CONFLICTO.....	21
7.1	CRISIS.....	21
7.2	DEFINICIÓN	21
7.3	SEMÁNTICA DE LA CRISIS	22
7.4	HIPÓTESIS PRINCIPALES DE LA TEORÍA DE LA CRISIS.....	23
7.4.1	Elemento Cognoscitivo	23
7.4.2	Desorganización y desequilibrio.....	23
7.4.3	Vulnerabilidad y reducción de las defensas.....	24
7.4.4	Trastorno en el enfrentamiento	24
7.4.5	Sucesos precipitantes	25
7.4.6	Tipos circunstanciales y de desarrollo	25

7.4.7	Límites de tiempo	26
8.	LA AUTOESTIMA COMO RECURSO PSICOLÓGICO	27
9.	ANTECEDENTES	28
10.	DEFINICIÓN DE LA AUTOESTIMA.....	28
10.1	PILARES DE LA AUTOESTIMA DE NATHANIEL BRANDEN.....	29
10.1.1	Auto eficacia	30
10.1.2	Auto dignidad	30
11.	DETERMINANTES DE LA AUTOESTIMA	31
11.1	VOLUNTAD DE SER EFICAZ	31
11.2	LA MENTE HERRAMIENTA BÁSICA	32
11.3	EL PROCESO DEL PENSAMIENTO.....	32
11.4	PENSAR INDEPENDIENTEMENTE	32
11.5	PENSAR EN UNA ELECCIÓN	33
11.6	CONCIENCIA, RESPONSABILIDAD, ELECCIONES MORALES.....	33
11.7	LAS METAS E INTENCIONES.....	34
11.8	INTEGRIDAD.....	34
11.9	VALORES, PRINCIPIOS Y NORMAS	35
11.10	AUTOESTIMA Y COCIENTE INTELECTUAL	35
12.	AUTODETERMINACIÓN.....	37
12.1	FUNDAMENTOS DE LA AUTODETERMINACION.....	38
13.	IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	38
14.	COMPONENTE PEDAGÓGICO DEL CONFLICTO	40
15.	EDUCACIÓN EXPERIENCIAL.....	41
15.1	APRENDIZAJE EXPERIENCIAL.....	44
15.2	APRENDIZAJE EXPERIENCIAL DE LEARNING	45

15.3	PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN EXPERIENCIAL	46
15.4	CICLO DE LA EDUCACIÓN EXPERIENCIAL.....	46
15.5	MÉTODO DEL CICLO DEL APRENDIZAJE	47
II.	MARCO REFERENCIAL	48
1.	DERECHOS HUMANOS	48
1.1	FUNDAMENTOS DE LOS DERECHOS HUMANOS.....	49
1.1.1	Vías tutelares	50
2.	APLICACIÓN DE LA RESOLUCIÓN ALTERNATIVA DE CONFLICTOS EN EL MARCO LEGAL	50
2.1	La negociación.....	51
2.2	La conciliación	51
2.3	La mediación	52
2.4	El Arbitraje.....	53
	PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA PARA SUPERAR ESTADOS DE CRISIS EN CONFLICTOS DE PAREJA	54
1.	OBJETIVO GENERAL	54
2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	54
3.	LÍMITES	55
3.1	Geográfico.....	55
3.2	Temporal	55
3.3	Viabilidad.....	56
3.4	Alcances.....	56
4.	ORGANIZACIÓN DE LA PROPUESTA	56
5.	COMPONENTES	59
5.1	COMPONENTE INTERINSTITUCIONAL	59
5.1.1	Plan de alianzas	60

5.1.2 Pasos para lograr las alianzas	60
5.2 COMPONENTE DE SENSIBILIZACIÓN	60
5.3 COMPONENTE EDUCATIVO Y/O DE CAPACITACIÓN	61
5.4 COMPONENTE DE MONITOREO	62
6. ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACIÓN	63
7. ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA.....	64
7.1 ACTIVIDADES Y CONTENIDOS.....	64
DESARROLLO DEL PLAN DE SESIONES DEL PROGRAMA "FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA"	70
A) ACTIVIDADES / CONTENIDOS	70
Liderazgo	73
Normas	74
Valores	74
Roles	74
1. Sesiones de mejora y retroalimentación	88
1.1 Las dinámicas.....	88
B) ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....	90
1. DIAGNÓSTICO SITUACIONAL DE LA AUTOESTIMA.....	90
2. METODOLOGÍA	91
4. MEDIOS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	93
a. La observación.....	93
b. Análisis del conflicto	93
c. Cuestionario (Inventario de la autoestima Forma 35 B)	94
1. Descripción del Instrumento.....	95
2. APLICACIÓN	96
3. GRADO DE CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO.....	97

a.	CUADRO DE ALFA DE CROMBACH CON CÁLCULO DE ÍNDICE	97
	RESULTADOS ESPECÍFICOS DE LA PRUEBA DIAGNOSTICA EN HOMBRES Y MUJERES DESPUÉS	114
	(POST TEST).....	114
	RESULTADOS GENERALES DE LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO INVENTARIO DE LA AUTOESTIMA FORMA 35 B	128
	RESULTADO GENERALES DE LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO INVENTARIO DE LA AUTOESTIMA FORMA 35 B	132
	POST TESTS MUJERS	132
	IMPACTO DEL PROGRAMA	139
	C) RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS	140
	1. Recursos humanos.....	140
	2. Recursos materiales.....	140
	D) RECURSOS ECONÓMICOS Y FINANCIEROS	141
	IV. PLAN DE APLICACIÓN DEL PROYECTO.....	142
	1. OBJETIVO PROGRAMADO	143
	CAPÍTULO 3	
	1. CONCLUSIONES	145
	2. RECOMENDACIONES.....	156
	BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA	159
	ANEXOS	162

INTRODUCCIÓN

La situación actual de las parejas que acuden al Centro de Conciliación de Casa de Justicia, es preocupante, debido al deterioro de su relación, que se encuentran visibilizados en la cantidad de denuncias, con resultados que reportan en, violencia, separación, custodia de hijos, asistencia familiar y otros; produciendo de esta manera, afcción no sólo a los derechos humanos fundamentales de las víctimas, sino también a las repercusiones negativas que inciden en la estima y desarrollo del ser humano.

Los conflictos de pareja se constituyen en un conjunto de problemas que conllevan pensamientos, ideas y acciones, que condicionan comportamientos generalmente irracionales debido a la relación de poder que manifiestan ambas partes; la existencia de intereses y necesidades que involucra compromisos y responsabilidades; valores que implica actitudes del carácter y personalidad, que le da cierta dinámica a la actitud y cobran significado en el comportamiento; las emociones conflictivas que conllevan sentimientos confusos y desorientados.

Siendo así que estos aspectos han influido de manera negativa en la relación de pareja y estos están claramente deteriorados. Su impacto en la misma se vincula con fuertes lazos afectivos, valores y patrones de comportamientos, que contribuyen al proceso de desarrollo y madurez de la autoestima, asimismo la amenaza a la integridad en la familia, cuyas características de interdependencia significan "la importancia en la estructura de sus funciones". (Almazán: 2009; pág. 44).

Por otro lado su impacto en lo social da lugar a distintas formas de comportamientos, y estos a su vez pueden convertirse en una opción de un

proceso que evite la profundización del costo social y psicológico que involucra tal vez el éxito o el fracaso en la resolución de conflictos.

Sin duda uno de los elementos que contribuye al éxito o al fracaso en la resolución de conflictos es precisamente el funcionamiento de la autoestima considerado por Nathaniel Branden, un "recurso psicológico clave en el desarrollo de las capacidades de nuestro sistema inmunológico mental". (Nathaniel, B: 1992; pág. 51).

Sin embargo cabe mencionar, los muchos esfuerzos que se han logrado para dar solución a esta problemática social, desde diferentes ámbitos e instancias legales, municipales, judiciales, conciliatorias y otros, han permitido no solo encontrar acuerdos que permitan responder a las motivaciones y acciones de la pareja, sino también de trabajar en la búsqueda de soluciones, que permitan responder a las necesidades y aspiraciones de la autoestima, elemento clave en la resolución de conflictos.

El programa, "Fortalecimiento de la Autoestima", es una propuesta cuya finalidad es incrementar su capacidad de auto eficacia, auto dignidad y auto determinación; con estrategias y tácticas psicológicas que le permiten a la víctima, concientizarse y autoevaluarse sobre todo visualizarse en la perspectiva que tienen de sí mismos. Tomando en cuenta aspectos; afectivos, intelectuales y emocionales del comportamiento humano.

Esta propuesta con enfoque cognitivo, basado en la metodología de la Educación Experiencial, de Kraift y Sakots en 1995 y el ciclo experiencial David Kolb (1984), permite la transformación de dos elementos importantes para su proceso.

El pensamiento:

- Con la comprensión y construcción del conocimiento, como elemento de aprendizaje del conflicto y las experiencias fallidas.

El comportamiento:

- Con el aprendizaje sistémico de la toma de conciencia y el pensamiento con repercusiones en su forma de ser y actuar de estas personas.

Estos aspectos con gran influencia y fortaleza en la actitud del ser humano, les permitirá encontrar formas de solución más efectivas a sus problemas, afrontando situaciones de tensión y vulnerabilidad con el fin de superar cualquier estado de crisis que experimenten.

CAPÍTULO 1

I. ÁREA PROBLEMÁTICA

Las razones por las que se manifiestan los conflictos en las parejas de Casa de Justicia, se deben a factores y situaciones diversas, que conllevan acciones de mal trato, violencia y otros, manifestados en su expresión debido a sus necesidades, limitaciones, debilidades y errores en sus acciones, caracterizados:

1. Por la relación de poder que condiciona comportamientos irracionales entre ambas partes.
2. La existencia de intereses y necesidades que involucra compromisos y responsabilidades en ambos.
3. Valores, que implica actitudes del carácter y la personalidad, que le da cierta dinámica a la actitud y cobran significado; y valor en el comportamiento de ambos.
4. Las emociones conflictivas que conllevan sentimientos, confusos y desorientados.

Todos estos aspectos han generado en las parejas sentimientos complejos y profundos, como el temor a enfrentar el mundo exterior, la culpa, la vergüenza, hasta alcanzar niveles más avanzados que le conducen a la persona a un estado de crisis a nivel general. Resistiendo su realidad, aferrándose a la esperanza en que su pareja cambiará, de manera que sus sentimientos y afectos les conducen a una dependencia, emocional, afectiva y económica.

Estas razones han permitido que las parejas pierdan su capacidad cognoscitiva de si mismas, desapreciando su autoestima sintiéndose inseguras, devaluadas e indignas, dejándoles una sensación de impotencia y vulnerabilidad sin poder

asumir responsabilidades, mucho menos poder expresarse con libertad sus pensamientos y sentimientos.

Esta situación en la pareja logra que vivan distanciados y confrontados, con acciones que ponen en peligro su relación y su integridad sin darse la oportunidad de mantener un lazo que les permita acercarse.

II. PROBLEMA DE INTERVENCIÓN

A. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la ciudad de La Paz el Ministerio de Justicia a través de Casas de Justicia y Centros Integrados de Justicia, desarrolla una función social muy importante, mediante, el Plan Nacional de "Acceso a la Justicia" cumpliendo con los derechos fundamentales que tiene toda persona y de contar con medios legítimos para la resolución de conflictos.

Los casos atendidos en conciliación en la Casa de Justicia de un total de 4.833 casos, en materia familiar, un 47.98 % corresponde a conflictos de pareja, es decir conflictos de convivencia familiar y de inter relación, seguido de 28.05% que reporta en asistencia familiar, (Equipo Técnico, reporte de resultados gestión 2007- 2008; 36).

Lo que significa que: la relación de pareja se ha ido debilitando y desgastando por situaciones y factores que generan tensión, produciendo la destrucción gradual de su relación que surgen a partir de la convivencia y la inter relación, vinculadas a las tareas y roles que involucra responsabilidad y afecto, por otro, su autoestima, su valoración y su capacidad de auto determinación se encuentran afectados debido a su estado de vulnerabilidad, con la creencia de

que "sus aspiraciones, motivaciones y expectativas no pueden lograrse a razón de que surge el conflicto". (Suarez, M: 2004; pág. 66).

Este proceso que se da como resultado de las diferencias de posiciones, intereses, necesidades, valores, ideologías, etc., y que se los percibe como "incompatibles entre sí" (Slaireu: 2005); manifiestan conductas agresivas, ofensivas con acciones que denotan fracaso en la resolución de conflictos.

En respuesta a esta problemática el Estado Plurinacional encara ésta situación a través del cumplimiento a la Ley 1770 de Conciliación y Arbitraje como un medio alternativo en la Resolución de Conflictos, instrumento que favorece las tensiones que experimentan las familias. Invita a ambas partes a conciliar dentro del marco de la voluntariedad y el respeto bajo los principios de flexibilidad y la tolerancia. El acuerdo que emerge de éste proceso denominado Acta de Conciliación, surtirá a efectos jurídicos con carácter de Cosa Juzgada para fines de ejecución forzosa en caso de incumplimiento, artículo 92 de esta Ley, (Ley 1770, Arbitraje y Conciliación).

Por otro lado, con la premisa de hacer un tratamiento humano del conflicto y lograr una cultura de paz, el IV Congreso Mundial de Mediación, efectuado en noviembre del 2008 en la ciudad de La Paz - Bolivia, cambia la concepción del conflicto, percibe al mismo como un fenómeno connatural a la coexistencia del ser humano, considerándolo una experiencia positiva de crecimiento y de afianzamiento de las relaciones, es decir que tenemos que aprender a convivir con el conflicto, porque es parte de nuestra naturaleza y debe ser considerado una oportunidad para reorganizar pensamientos y sentimientos comprometiendo a una actitud de cambio que signifique compromiso no solo a nivel personal sino familiar y social, que favorezca la reconstrucción de vínculos y lazos de mucho valor particularmente en la familia, según el IV Congreso Mundial de Mediación, (2008), La Paz Bolivia.

Es en este sentido, que se implementa el "PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA PARA SUPERAR ESTADOS DE CRISIS EN CONFLICTOS DE PAREJAS", basado en la metodología de la educación experiencial con enfoque cognitivo, que posibilita transformar el conflicto en un mecanismo de aprendizaje y cambio, a través de la construcción de conocimientos, la toma de conciencia y un proceso sistémico del aprendizaje, aplicando valores desde la síntesis de experiencias fallidas y conflictos difícilmente olvidables, fundamentados en el análisis, la reflexión, la crítica, la generalización y la aplicación, de manera que éstos recursos les permita desarrollar estrategias y nuevas tácticas en el comportamiento, disponiendo a actuar con eficiencia y responsabilidad el funcionamiento de la autoestima.

Esta propuesta, permite a su vez verse que uno mismo sea más positivo, entusiasta con la mente, clara que le permitirá comprender a fondo sus capacidades, habilidades y potencialidades, logrando el fortalecimiento de las capacidades de autodeterminación.

B. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

A pesar de los esfuerzos conseguidos para poder dar solución, desde diferentes ámbitos y con distintos criterios ésta problemática sigue aún latente.

Sin embargo el escenario de conciliación ha permitido, no sólo encontrar las causas que lo caracteriza al conflicto, sino de trabajar en la búsqueda de soluciones para responder con expectativa al fortalecimiento de la autoestima para la resolución de conflictos. ¿Qué características tiene el programa de fortalecimiento de la autoestima? Y ¿Cómo influye en la resolución de conflictos?

III. JUSTIFICACIÓN

1. Justificación Personal

El presente trabajo, es en una contribución para mejorar, las relaciones de pareja, aplicando como base el funcionamiento de la autoestima, entendida como la prioridad a la satisfacción de sus aspiraciones, motivaciones y necesidades que permitirá el buen desarrollo personal, familiar y social, de manera que se toma en cuenta, aspectos culturales, sociales y económicos, que se han visto vulnerados por el conflicto.

Establecer nuevas tácticas en el comportamiento, que se refleja en la forma de relacionamiento con su pareja. Establecer una relación fundamentada en la comprensión, estimula la responsabilidad compartida, lograr que acepten las consecuencias de sus decisiones, acciones y promover la revalorización y el reconocimiento de ambas partes.

Sobre todo disminuye los efectos negativos del conflicto como: La Crisis, la ansiedad, el temor, la culpa, la depresión, la violencia y otros. Generar un espacio de aprendizaje del mismo, con la transformación de la conciencia y del pensamiento importante en la conducta del ser humano.

El pensamiento:

- Permite la construcción de la experiencia como un elemento pedagógico de aprendizaje que proporciona comprensión.

El comportamiento:

- El aprendizaje sistémico de la toma de conciencia, permite un impacto profundo en el comportamiento de estas personas.

Todos estos aspectos de mucho valor para la autoestima del ser humano, le permitirá incrementar su capacidad, su fuerza y su influencia encontrando formas de solución más efectivas a sus problemas, superando de esta manera estados de crisis.

2. Justificación social

La contribución en la solución de conflictos es significativa, porque dispone actuar con responsabilidad el funcionamiento de la autoestima frente a la solución de las diferentes problemáticas, culturales, de conflictos, de violencia, incompatibilidad y de relación.

Contribuye al desarrollo mental respondiendo con capacidad de valerse por sí mismos frente a las adversidades permitiendo afrontar con eficacia las tensiones de la vida.

3. Justificación Científica

Esta propuesta, es un mecanismo psicopedagógico de aprendizaje, consiste en la transformación de dos elementos muy importantes; el pensamiento y la conciencia, son claves para las aspiraciones, motivaciones y necesidades de la autoestima.

Dispone la comprensión del conflicto y genera cambios a partir de las experiencias fallidas.

CAPÍTULO 2

I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. ENFOQUE COGNITIVO

El enfoque cognitivo, trata de modificar las expectativas del sujeto respecto a su propia eficacia personal (expectativas de auto eficacia) creencia del sujeto de que puede efectuar cambios mediante determinadas conductas.

Según Jean Piaget, (2004), ve al desarrollo cognitivo como "actos de organización y de adaptación al ambiente". La organización cognitiva se refiere al esquema que creamos a través de nuestras interacciones con nuestro ambiente (nuestros comportamientos), y que hacen conexiones entre los estados emocionales y nuestras estructuras cognitivas.

Piaget, considera que la conducta humana es aprendida y este aprendizaje no consiste en estímulos y respuestas o consecuencias de la conducta. Si no es la formación de relaciones de significados, esquemas cognitivos afectivos y conductuales y/o reglas que están interrelacionados de modo que un cambio en uno de ellos afecta a los otros componentes, esa relación mutua tendría un peso fundamental, pues ellas representan la organización idiosincrática que tiene cada persona sobre lo que significa su experiencia los otros y el sí mismos.

Esas estructuras de significado regularían los procesos de pensamiento, emoción, conducta y su interrelación.

La Psicología cognitiva parte de la premisa de: cómo representamos el mundo externo en nuestras mentes. Las personas son seres que se organizan a sí

mismas para ocuparse de situaciones de la vida real, hacen planes y estrategias para solucionar problemas de la vida real, toman conciencia de su entorno así como de sus resultados.

Si el crecimiento cognitivo tiene lugar en las actividades, cualquier cosa nueva tiende a desorientar hasta incorporarse en la vida del individuo. El desequilibrio a menudo resulta de conflictos que se dan durante las actividades. Cuando hablamos de un modelo de conflicto, nos referimos a la experiencia del cambio.

El conflicto supone resistencia y el desequilibrio también puede resultar en un éxito inesperado. Las personas a menudo responden el éxito con incredulidad, negativa y confusión.

Básicamente los seres humanos tendrían dos grandes sistemas estructurales de significados personales:

- Un sistema reflexivo (construido por procedimientos reflexivos y de análisis de problemas y sus preferencias personales)
- Y un sistema primitivo o irracional (construido por significados adquiridos en otras etapas evolutivas anteriores y que ahora se muestran rígidas y disfuncionales)

1.1 ESQUEMAS COGNITIVOS

Son representaciones mentales de nuestra experiencia en la vida, pero no meras copias de lo que sucede sino de la experiencia organizada con sentido personal.

Se definen como construcciones subjetivas de la experiencia personal en forma de significados o supuestos personales que guían nuestra conducta y emociones de manera inconsciente.

Estos esquemas están de cierto modo, localizados en nuestro cerebro y en los circuitos neuronales de la memoria, son el resultado del desarrollo biológico y las experiencias de aprendizaje de cada persona y están constituidos por los significados que tiene cada persona respecto del mundo y de sí mismo. De hecho cuando hablamos de "mente humana" nos referimos al funcionamiento de estos esquemas en forma de fenómenos como "conocimiento", "memoria", "deseos", "sentimientos", "conductas", etc.

Desde esta perspectiva se considera que la psicopatología (trastornos psicológicos) es el resultado de las alteraciones en la organización o funcionamiento de los significados personales. (EMSD, UBEDA, julio de 1996).

2. TEORÍA Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS DE J. JUNG

Según Jung, "La concepción y las actitudes existentes con relación al conflicto determinan negativamente nuestro comportamiento en las situaciones conflictivas. Hasta hace poco, tanto los científicos sociales como la creencia popular consideraban el conflicto como algo negativo que habría que evitar, algo relacionado con la patología y con los desórdenes". (Jung: 2011; 84)

El conflicto es un elemento que está presente en la vida de cada ser humano, todos tropezamos con diferentes conflictos en el transcurso de nuestras vidas.

En la disciplina académica de Análisis y Resolución de Conflicto, algunos de sus autores más relevantes han definido en los siguientes términos: Morthon, D. (1973), entiende que "un conflicto existe siempre que tienen lugar actividades

incompatibles", pudiendo consistir esa compatibilidad en "prevenir, obstruir, interferir, perjudicar o de algún modo hacer menos probable o menos efectiva" la acción de uno a través del otro.

Los rasgos definitorios actualmente más compartidos en torno al conflicto, vienen resumidos en la siguiente definición: "Divergencias percibidas de intereses, o una creencia de que las aspiraciones actuales de las partes no pueden ser alcanzadas simultáneamente" (Rubin, P. y Hee, K: 1994;102).

Sin embargo, hoy en día consideramos que el conflicto es un rasgo inevitable de las relaciones sociales, familiares y de pareja. El problema estriba en que todo conflicto puede adoptar un curso constructivo o destructivo y por lo tanto la cuestión no es tanto eliminar o prevenir el conflicto, sino saber asumir dichas situaciones conflictivas y enfrentar a ellas con los recursos suficientes para que todos los implicados en dichas situaciones salgan enriquecidos de ellas.

Partimos del principio de que el conflicto tiene, muchas funciones y valores positivos. Evita los estancamientos, estimula el interés y la curiosidad, es la raíz del cambio personal y social y ayuda a establecer las identidades tanto individuales como grupales. Así mismo en un plano más concreto, el conflicto ayuda a aprender nuevos y mejores modos de responder a los problemas, a construir mejores relaciones y más duraderas, a conocernos a nosotros mismos y a los demás. Pero también puede adoptar rumbos destructivos, llevarnos a círculos viciosos que perpetúan relaciones opuestas, hostiles, etc.

2.1 CONCEPCIÓN DEL CONFLICTO

Desde que el conflicto fue objeto de estudio y materia de investigación para analizar sus causas, su naturaleza y fundamentalmente sus formas de resolución, hasta llegar al momento actual, se han dado tres corrientes:

2.1.1 Enfoque tradicional.

Tuvo vigencia en las décadas de 1930 y 1940. Defendía la idea de que todo conflicto es malo, que es sinónimo de violencia, destrucción e irracionalidad y que por lo tanto habría que evitarlo.

2.1.2 Enfoque de relaciones humanas.

Este enfoque fue vigente desde fines de la década 1940 hasta mediados de la década de 1970. Sostiene que su presencia en las relaciones humanas es un proceso natural y que por tanto es inevitable y que debemos aceptarlo como tal. Sin embargo, plantea que no siempre es malo o negativo y que puede ser beneficioso para el desempeño de las personas y los grupos. Significó un avance en el manejo o gestión de conflictos.

2.1.3 Enfoque Interactivo.

El enfoque interactivo acepta el conflicto como algo natural, pero además sostiene que es conveniente fomentarlo. Recomienda estimular el conflicto es un grado manejable que incentive la creatividad, la reflexión, la forma más eficiente de tomar decisiones, el trabajo en equipo, la disposición al cambio y el establecimiento de metas ambiciosas y alcanzables.

2.1.4 Nueva interpretación.

El conflicto está presente siempre, es posible regular y resolver eficaz y constructivamente, son necesarios, son generados por la incompatibilidad de intereses humanos y puede ser un factor creativo en las relaciones humanas.

3. DEFINICIÓN CIENTÍFICA DEL CONFLICTO

El conflicto es un proceso que se da como resultado de las diferencias de posiciones, intereses, necesidades y valores, etc., entre dos o más personas, que parte de la creencia de que sus aspiraciones no pueden lograrse simultáneamente a razón de que surge el enfrentamiento. Estas diferencias de posiciones, interés, etc., que puede o parecen incompatibles entre sí, se manifiestan a través de conductas pero también de afectos.

Hemos señalado antes el aporte interdisciplinario en la construcción de la teoría del conflicto, lo que señala lo incipiente de su desarrollo y que motiva la utilización de la terminología proveniente en gran parte de otras disciplinas por falta de un lenguaje propio que aún no ha construido. Esto se evidencia especialmente en la carencia de términos lingüísticos apropiados para la clasificación y estructuración de un sistema, lo que hace que debamos recurrir en más ocasiones que las que quisiéramos al lenguaje natural o como dijimos a terminologías prestadas.

El universo que nos proponemos descifrar ocupa una región que aún no tiene una clara ubicación en el contexto de las ciencias, ya que se trata de una disciplina que debe denotar características necesarias presentes en todas las clases de conflictos. En el análisis exclusivo de conflictos específicos (familiares, laborales, comunitarios, empresariales, etc.), las notas específicas, contingentes propias de cada una de ellos, pueden llegar a disimular y ocultar a las que son parte del género superior.

Para mostrar este universo que abordamos surge, desde el punto de vista del saber científico y especialmente considerando las ciencias sociales, un primer inconveniente que hay que superar: en las Ciencias Naturales accedemos a los objetos de estudio por medio de la percepción sensorial que nos permite

verificar las hipótesis que sobre ellos formulamos. En la Ciencias Sociales, en cambio, no tenemos esa posibilidad y tampoco disponemos de definiciones apropiadas para el género conflictos, por lo que debemos recurrir a otras herramientas. Usaremos entonces el método que para diferenciar grupos de objetos de estudio, hace referencia a un género próximo y una diferencia específica.

Entelman, en su obra Teoría de Conflictos, cita a Julien Freud como quien identifico el género próximo y la diferencia específica que nos permite hoy identificar la especie conflicto: Presenta el conflicto como una relación social, Freud logra demostrar que conflicto es una especie del género superior "relación social", argumentando en base a opciones plantadas como objetivos incompatibles entre las que deben elegir distintos sujetos integrantes de una familia.

Sabemos también que dentro del género relación social, e existe otra especie distinta del conflicto, llamémoslo por ahora relación no conflictiva. Pero nos falta ahora precisar la diferencia específica entre relaciones sociales conflictivas y no conflictivas, aun cuando en base a la experiencia tenemos una idea de esa diferencia.

3.1 ¿QUE ES EL CONFLICTO?

La teoría de conflictos actual se nutre en una visión universalista del género conflicto afrontando una actividad investigativa compleja que tiene por valor superior, precisamente revertir el fenómeno de violencia y el conflicto al que nos referimos arriba y por misión, dotar de una base teórica y axiológica que puede sustentar teóricamente la formación de expertos en resolución de conflictos.

Entelman en del 2006, define al conflicto como "una especie o clase de relación social en que hay objetivos de distintos miembros de la relación que son incompatibles entre sí.

Otra definición que encontramos de conflicto es la realizada por Suarez, quien lo entiende como un proceso interaccional que se da entre dos o más partes, en que el que predominan interacciones antagónicas, donde quienes intervienen lo hacen con sus acciones, pensamientos, afectos y discursos, el que algunas veces puede ser agresivo. Se caracteriza por ser un proceso construido por las partes. Por otra parte Cortina, define el conflicto como la "contraposición de intereses, en relación a un mismo tema".

El proceso del conflicto:

Etapa 1 Incompatibilidad	Etapa 2 Conocimiento	Etapa 3 Intenciones	Etapa 4 Comportamiento	Etapa 5 Resultados
-----------------------------	-------------------------	------------------------	---------------------------	-----------------------

Condiciones anteriores. Variables personales.	Conflicto percibido.	Competencia Colaboración Evasión Complacencia	Conflicto abierto comportamiento y reacción.	Mejor desempeño
	Conflicto sentido.			Menor desempeño

4. SECUENCIA INTERACCIONAL DEL CONFLICTO

4.1 Fase latente o de pre conflicto.

En esta fase el conflicto está y existe, aunque no se ha manifestado abiertamente, pero se hace perceptible a través del descontento y la insatisfacción, mediante conductas negativas y un rechazo encubierto, porque

las diferencias entre las partes han generado el terreno potencial para el conflicto, por lo que bastará un hecho cualquiera para que el mismo se exprese.

4.2 Fase manifiesta o crisis.

La confrontación, es el momento en el que las personas toman conciencia de las diferencias y viven una reacción emocional, asociada generalmente al enojo, frustración, ansiedad o incremento de la tensión, se manifiesta a través de una abierta y clara hostilidad, la otra persona es vista como un adversario.

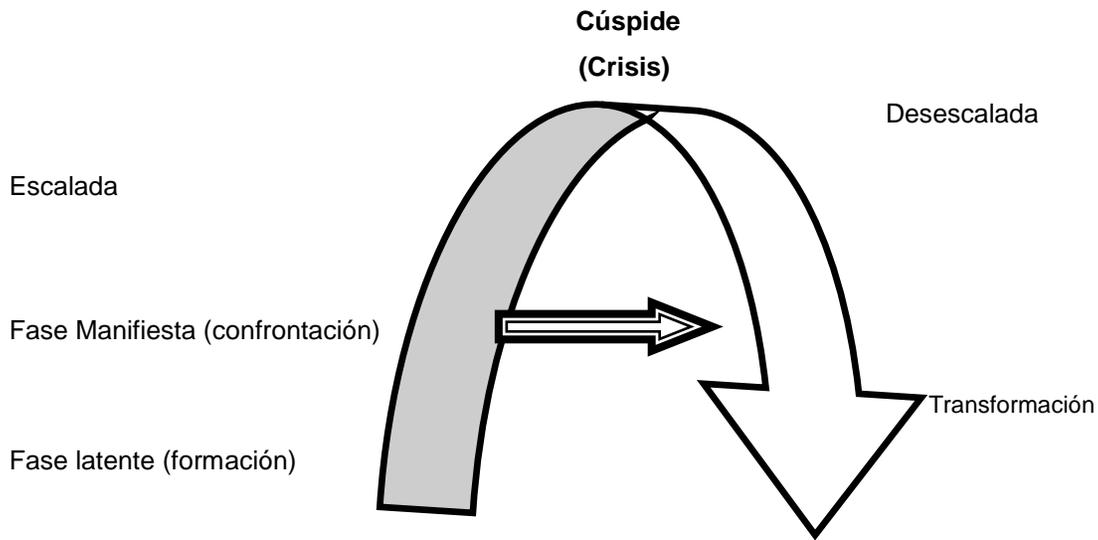
Se presenta sentimientos ambivalentes que oscilan entre el amor y odio hacia la otra persona, que conduce a continuas peleas y reconciliaciones. Todo esto, luego de un tiempo determinado que variará de acuerdo a la pareja, concluirá en la toma de decisiones que da origen a la siguiente fase.

Evasión o negación, es cuando una de las partes experimenta ansiedad, dolor, impotencia, sensación de debilidad.

4.3 Fase de resolución o crisis

Es el momento en que el conflicto pasa por la conciencia cognitiva y emocional a la acción, y por lo tanto se hace evidente, es el momento más álgido. En la dinámica puede haber un escalamiento que da lugar a hechos de violencia o puede haber un des escalamiento que dé lugar a que él mismo sea resuelto de una manera funcional y adecuada; cuando así sucede hay una mejor comprensión de las causas del conflicto, una mejor toma de decisiones, mayor creatividad para resolver los mismos y una visión positiva por parte de los involucrados. En cambio cuando se resuelven de modo disfuncional la hostilidad continúa, hay una reducción de la comunicación, el espíritu de convivencia se destruye y se da más bien el efecto de bola de nieve.

ESTRUCTURA DEL CONFLICTO



5. EL CICLO DEL CONFLICTO

La experiencia de cada uno de nosotros en las situaciones de conflicto, parece que sigue una serie de fases que hacen que perpetuemos el ciclo. Este ciclo puede ser positivo o negativo. Examinando el ciclo atentamente, se puede proporcionar un vocabulario y un mapa que representa la forma en el que el conflicto opera en nuestras vidas.

5.1 Fase1: actitudes y creencias

El ciclo empieza por nosotros y por nuestras actitudes y creencias sobre el conflicto. Nuestras actitudes y creencias afectan a la forma en que respondemos cuando ocurre un conflicto. Como hemos visto nuestras creencias y actitudes tienen su origen en diversas fuentes, como por ejemplo:

- Los mensajes que hemos recibido en la infancia sobre los conflictos
- Los modelos de conducta de padres, profesores y amigos

- Las actitudes y conductas vistas en los medios de comunicación (televisión, películas, etc.)
- Nuestras propias experiencias con los conflictos

5.2 Fase 2: el proceso del conflicto

En el siguiente paso del ciclo, el conflicto ocurre. El conflicto es un proceso inherente las relaciones sociales, familiares, laborales, es inevitable en todo marco de relación, se produce entre niños, entre países, etc. Es un fenómeno, por lo tanto ubicuo y universal.

5.3 Fase 3: la respuesta

La respuesta es el punto donde empezamos a actuar. Podemos empezar a gritar, o podemos intentar hablar sobre la situación, o podemos simplemente abandonar. Con nuestro sistema de actitudes y creencias personal, a menudo reaccionamos de la misma manera sin importar cuál es el conflicto en cuestión. De este modo, estas reacciones nos pueden decir mucho sobre nosotros mismos y sobre nuestros patrones en situaciones de conflicto.

5.4 Fase 4: el resultado

La respuesta llevará siempre al mismo resultado. La consecuencia servirá para reforzar la creencia y de este modo el ciclo se mantiene. En la mayoría de los casos, el resultado del ciclo del conflicto refuerza nuestro sistema de creencias y lleva a la perpetuación del mismo patrón.

6. TIPOS DE CONFLICTO

Nardy Suxo Iturry, (2004). En su libro métodos alternativos de resolución de conflictos, cita a Moore quien identifica cinco tipos de conflictos en función de

sus causas: Pueden clasificarse según el tipo de problema que lo origina o por el ámbito donde se produce, pueden ser problemas de información, problemas de relación, por diferencia de valores, problemas estructurales, incompatibilidad de interés, etc.

Sin embargo existe una gran variedad de conflictos y de diferentes formas de clasificarlos, aunque cada conflicto es único, pues sus causas tienen que ver con diferentes situaciones.

6.1 Conflictos de relación

Se deben a fuertes emociones negativas, percepciones falsas, estereotipos, escasa o nula comunicación, conductas negativas repetitivas. Estos problemas llevan frecuentemente a lo que se han llamado conflictos irreales.

Coser, (1956), Moore, (1996), incurre en las condiciones objetivas para un conflicto, tales como recursos limitados u objetivos mutuamente excluyentes. Problemas de relación, muchas veces dan pábulo a discusiones y conducen innecesaria espiral de escalada progresiva del conflicto destructivo.

6.2 Conflicto personal y/o pareja

Este tipo de conflicto se manifiesta dentro de una pareja, familia o entre familias, y cobra diferentes dimensiones. Muchas veces, las diferencias entre las personas no son de contenido y no tienen un trasfondo racional, sino que se explican por la "química" entre las personas, por afinidades, simpatías y gustos personales. A veces, una persona nos cae mal y ni siquiera tenemos una explicación clara del porqué. Este tipo de antipatías puede volverse en un conflicto si no lo manejamos con conciencia y sensibilidad.

La relación de pareja se torna conflictiva, a raíz de la convivencia cotidiana, de forma inevitable, conduce a desavenencias que culminan en conflictos algunas veces fácil manejables, otras veces no, surge la necesidad de negociar aspectos relacionados con la vida en común, como las tareas domésticas, las amistades, las relaciones sexuales, la relación con las familias respectivas, etc.

6.3 Conflictos de información

Se dan cuando a las personas les falta la información necesaria para tomar decisiones correctas.

Están mal informadas, difieren sobre qué información es relevante o tienen criterios de estimación discrepantes. Algunos conflictos de información pueden ser innecesarios como los causados por una información insuficiente entre las personas en conflicto.

Otros conflictos de información pueden ser auténticos al no ser compatibles la información y/o los procedimientos empleados por las personas para recoger datos.

6.4 Conflictos de intereses

Están causados por la competición entre necesidades incompatibles o percibidas como tales. Los conflictos de intereses resultan cuando una o más partes creen que para satisfacer sus necesidades, deben ser sacrificadas las de un oponente. Los conflictos fundamentados en intereses ocurren a cerca de cuestiones sustanciales (dinero, recursos físicos, tiempo, etc.) de procedimiento (la manera de cómo debe ser resuelta), o psicológicos (percepciones de confianza, juego limpio, deseo de participación, respeto, etc.). Para que se resuelva una disputa fundamentada sin intereses, en cada una de estas tres

aéreas deben haberse tenido en cuenta y/o satisfecho un número significativo de los intereses de cada una de las partes.

6.5 Conflictos estructurales

Son causados por estructuras opresivas de relaciones humanas. Galtung, (1975). Estas estructuras están configuradas muchas veces por fuerzas externas a la gente en conflicto, escasez de recursos físicos o autoridad, condicionamientos geográficos (distancia o proximidad), tiempo (demasiado poco), estructuras organizativas, etc.; promueve con frecuencia conductas conflictivas.

6.6 Conflicto de valores

Son causados por sistema de creencias incompatibles. Los valores son creencias que la gente emplea para dar sentido a sus vidas. Los valores explican lo que es bueno o malo, verdadero o falso, justo o injusto. Valores diferentes no tienen por qué causar conflicto. Las personas pueden vivir juntas en armonía con sistema de valores muy diferentes. Las disputas de valores surgen solamente cuando unos intentan imponer por la fuerza un conjunto de valores a otros o pretende que tenga vigencia exclusiva un sistema de valores que no admite creencias divergentes. (Moore, 1994; 36).

FORMAS DE CLASIFICAR LOS CONFLICTOS

Impacto	Ámbito	Síntomas
Primarios: Cuando afectan la estructura de distribución de poder Secundarios: Cuando afectan acuerdos o intereses	Personal Familiar De pareja Comunitarios Otros	Manifiestos: cuando los síntomas del conflicto se observan Latentes: Cuando están encubiertas o no se observan con claridad Violentos: cuando incluyen agresiones y hostilidad

7. COMPONENTE PSICOLÓGICO DEL CONFLICTO

"El componente psicológico del conflicto está relacionado con los sentimientos y emociones negativos que existe en el ser humano, la desconfianza, el desprecio el resentimiento y por otro lado el sentimiento de indignación y frustración que genera angustia, dolor y sufrimiento que tienden a tornarse en agresivos y violentos, cuando no son oportunamente atendidos".(Betancourt, M: 2002; 132).

7.1 CRISIS

Según esta teoría, la crisis adquiere una perspectiva optimista con sentido que va en función en cómo debemos enfrentar para resolver y manejar los desafíos y amenazas con resultados que recaen en el desequilibrio o desorganización de la crisis. Su impacto depende del grado de interferencia de acontecimientos y sucesos para su desarrollo, por lo cual sugieren los clínicos, que puede dirigirse hacia el deterioro psicológico, aún la muerte, según la diversidad de variables para cada caso, puesto que los riesgos son muy altos.

7.2 DEFINICIÓN

Como: "...un estado de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para manejar situaciones particulares, nuevas y dramáticas" (Larieu: 2003; 91).

Esta breve definición capta los principales aspectos de la crisis como lo describieron diversos teóricos. El énfasis de Caplan (1964), es sobre el trastorno emocional y el desequilibrio, además del fracaso en la resolución de problemas o salir adelante durante el estado de crisis.

Taplin (1971), subrayó el componente cognoscitivo del estado de crisis, es decir la violación de las expectativas de la persona, sobre su vida por algún suceso traumático, o la incapacidad del individuo y su mapa cognoscitivo para manejar situaciones nuevas y dramáticas.

Stiven Fink (2002), afirma que la crisis son situaciones de alerta que corre el riesgo de aumentar de intensidad y que interfiere con las actividades normales del ser humano.

La crisis es el paradigma del cambio personal y social que estimula el interés, la creatividad y la necesidad de la comunicación, Dr. Redorta, IV congreso Mundial de Mediación 2008.

La crisis, es cualquier evento de amenaza que dificulta el funcionamiento normal de las actividades ya sea positiva o negativamente. Puede afectar a la integridad del ser humano, Stiven Fink (2002).

Octavio Rojas (2005), cree que son acontecimientos extraordinarios que afectan de forma difusa la integridad del ser humano.

7.3 SEMÁNTICA DE LA CRISIS

Un análisis semántico de la palabra crisis, revela conceptos que son ricos en significado psicológico. El término chino de crisis (weiji) se compone de dos caracteres que significan peligro y oportunidad. La palabra inglesa se basa en el griego Krinein, que significa decidir, las derivaciones de la palabra griega indican que la crisis es a la vez, decisión, discernimiento, así como también un momento crucial durante el que habrá un cambio para mejorar o empeorar (Lideli y Scott, 1968;82).

7.4 HIPÓTESIS PRINCIPALES DE LA TEORÍA DE LA CRISIS

7.4.1 Elemento Cognoscitivo

“Una perspectiva cognoscitiva de la crisis, sugiere el cómo un individuo percibe el suceso que da lugar a la crisis, en especial cómo el suceso incide en la estructura existencial de la persona a cerca de la vida, lo que hace que la situación sea crítica” (Taplin: 1971;104).

La visión de Taplin es que deberían considerarse los conocimientos de las personas y sus expectativas de un modo muy parecido a una computadora programada para recibir información, la procesa y se comporta coherentemente. Considerada de esta manera, la crisis un momento en el que la nueva información recibida es al mismo tiempo: a) completamente disonante con el programa b) entra en grandes cantidades de manera que experimenta una sobrecarga y mal funcionamiento.

Un suceso también puede manifestarse por conflictos, contratiempos personales del pasado, de tal modo que se precipite una crisis. En el núcleo de la crisis, la infidelidad libera recuerdos dolorosos y sentimientos de inadecuación, esto nos muestra porque? Algunos sucesos pueden ser psicológicamente tan devastadores que revela también una dimensión de peligro y la oportunidad en la crisis dependiendo de cómo enfrentar armónicamente el problema hacia otras direcciones.

7.4.2 Desorganización y desequilibrio

Uno de los aspectos más obvios de la crisis es el trastorno emocional grave, o desequilibrio, experimentado por el individuo. Miller e Iscoe, (1963), describen los sentimientos de tensión, ineficacia y desamparo de las personas en crisis.

Crow (1977) enseña a los consejeros de crisis a buscar las que muestran tres colores, amarillo (ansiedad) y negro (depresión), que reflejan los aspectos emocionales del estado de crisis

7.4.3 Vulnerabilidad y reducción de las defensas

Una parte en la desorganización del estado de crisis es la vulnerabilidad y Sugestibilidad del individuo Taplin, (1971). Esto también se conoce como reducción de defensas, Halpern, (1973) cuando un individuo ya no es capaz de salir adelante y le parece que todo se ha desintegrado, es como si no quedara nada por defender. En la estructura cognoscitiva de Taplin, la sobrecarga del suceso precipitante deja a la persona confundida y abierta a las sugerencias. Durante el estado de crisis, los pacientes están listos para nuevas concepciones que los ayudaran a explicarse los detalles del conflicto y a entender que pasó.

7.4.4 Trastorno en el enfrentamiento

Casi cualquier definición de crisis se centra en la idea de que el enfrentamiento o la solución de problemas se han malogrado debido a la perturbación de la crisis como resultado de hechos demasiado amenazantes o de una serie de tensiones que redundará en aflicciones demasiado graves para soportar, que ponen en juego todos los recursos disponibles para resolver los problemas, las maniobras que podrían haber funcionado antes, como redefinir la situación, soslayarla, hablar con un amigo, no son las adecuadas. A medida que maduramos cada uno de nosotros desarrollamos diversos métodos para enfrentar las dificultades de la vida. La persona en crisis puede sentirse miserable, completamente incapaz de abordar nuevas circunstancias desestabilizantes.

El estado de crisis se caracteriza por un trastorno en estos procesos. La solución racional del problema es imposible, la persona en crisis tiene dificultad para manejar aspectos subjetivos, sentimientos de ansiedad, temor, agotamiento, etc.

7.4.5 Sucesos precipitantes

Las crisis tienen comienzos identificables, desde que los teóricos comenzaron a reflexionar sobre la naturaleza de la crisis vital, tras las consecuencias del incendio en el Bostons Coconaut en 19412, la experiencia de crisis se ha comprendido como algo precipitado desbordado por algún suceso específico. El impacto de un suceso particular depende de su oportunidad, intensidad, duración, continuación y grado de interferencia con otros acontecimientos. Algunos sucesos son tan universalmente devastadores que casi siempre son capaces de precipitar una crisis, por ejemplo, la muerte, la violación, separación matrimonial, divorcio, etc.

7.4.6 Tipos circunstanciales y de desarrollo

Las crisis circunstanciales son accidentales inesperadas y su rasgo más sobresaliente se apoya en algún factor ambiental, las experiencias individuales, es decir crisis inducidas por situaciones circunstanciales.

Las crisis por desarrollo, están relacionadas con el desplazamiento de una etapa del crecimiento a otra, desde la infancia hasta la senectud. Cada etapa se relaciona con ciertas tareas del crecimiento y cuando hay alguna interferencia en la realización de las mismas, se hace posible una crisis.

7.4.7 Límites de tiempo

Se piensa que el estado de crisis es agudo (ataque repentino de corta duración), como opuesto a lo crónico que se extiende más allá del tiempo normal y dura de meses a años. El concepto de Caplan, reiterado de modo frecuente en la bibliografía clínica, en cuanto a que la crisis se resolverá de manera típica en 4 a 6 semanas, ha conducido a cierta confusión, muchos escritores mencionan crisis que no fueron resueltas en un periodo corto Wortman y Silver,(1987); Tait y Silver, (1987), Lewis y otros, (1979) aplicaron pruebas psicológicas y condujeron un seguimiento con un grupo de pacientes en crisis que sufrieron cirugía de cáncer, lo mismo que con otro conjunto de individuos que habían padecido cirugía por una enfermedad menos grave. Encontraron que la duración de la crisis fue mayor a seis semanas pero menor a siete meses, y concluyeron que aunque el cálculo de las seis semanas era engañoso, hay límites de duración en una crisis. Lazarous, (1980) señaló que la resolución de una crisis de duelo puede llevarse años.

Para esclarecer el periodo de seis semanas, es importante hacer una distinción entre el restablecimiento del equilibrio y la resolución de la crisis. Es de mayor utilidad pensar en el periodo de seis semanas como aquel durante el cual el equilibrio se restaura, esto es, la conducta errática, las emociones y las enfermedades somáticas se reducen desde el estado intenso característico de la parte inicial de la crisis. El supuesto es que los seres humanos no toleran niveles altos de desorganización por periodos largos. La mayoría de los teóricos consideran al estado de crisis como un periodo transitorio de inestabilidad enmarcado por periodos de una mayor estabilidad. Es la inestabilidad o desorganización la que está limitada en tiempo Caplan, (1964); Danish y Augelli, D. (1980).

No obstante, esto no quiere decir que tras la estabilización, la crisis ha sido resuelta constructivamente. Mientras el equilibrio puede haber sido restaurado, esto podría ocurrir en lo que resultará más adelante una dirección disfuncional para la persona o su familia. El marido que se derrumba al oír que su esposa la abandonó puede ya no sentir el dolor intenso 7 u 8 semanas después, pero la reducción del dolor puede suceder a partir de la convicción de "nunca creer en una mujer otra vez" y del aislamiento social. El límite de tiempo en el estado de crisis, con el potencial para la reorganización en una dirección positiva o negativa, es el punto central de la teoría de la crisis.

8. LA AUTOESTIMA COMO RECURSO PSICOLÓGICO

La autoestima es el recurso psicológico más importante que tenemos para ayudarnos a afrontar los desafíos, se ha convertido en "un atributo psicológico imperativo para enfrentar presiones, retos, conflictos cada vez más desafiantes. (Nathaniel Branden).

Estos desafíos exigen una mayor capacidad personal e independencia. Comprende mucho más que ese sentido de auto valía, es esa poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros, efectúa una contribución esencial y básica al proceso de la vida; es indispensable para el desarrollo normal y sano; tiene valor de supervivencia".(Burns, R.B: 1999).

El no tener una valoración de la autoestima impide nuestro crecimiento psicológico. Cuando se posee actúa como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración (Nathaniel Branden).

Cuando disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida, conflictos y vicisitudes, nos derrumbamos fácilmente que en un sentido más

positivo de uno mismo podría vencer. Tendemos a estar más influidos por el deseo de evitar el dolor que de experimentar el sufrimiento. Lo negativo ejerce más poder sobre nosotros que lo positivo.

De esta manera la autoestima refleja cómo el individuo ve y valora los niveles fundamentales de la experiencia psicológica.

9. ANTECEDENTES

La autoestima como vivencia psíquica, se remonta al siglo XIX, durante este tiempo el estudio sistemático de la autoestima respondía a una hipótesis de medición en el conjunto de actitudes hacia sí mismos, pero con la psicología Humanista adquiere un papel central en la autorrealización y básico en el tratamiento de los trastornos psíquicos, después como una pauta más o menos coherente de percepción se lo considera como una interpretación peculiar de su entorno, que se lo entiende como actitud, R.B. Burner, (1999) .

En la actualidad su valor se precisa en la importancia de comprender su significado no solo a un nivel de auto valía, auto concepto o auto evaluación, etc. Sino a un nivel elevado de "confianza en sí mismo, que le da fuerza y capacidad de iniciativa propias, (Nathaniel Branden).

10. DEFINICIÓN DE LA AUTOESTIMA

Uno de los mejores libros que se han escrito sobre la autoestima es *The Antecedents of Self Esteem*, de Stanley Coopersmith que define a la autoestima como: La predisposición a experimentarse como competente y afrontar los desafíos de la vida, esta definición se relaciona con un determinado nivel de conocimiento que a medida que el conocimiento crece, tiende a convertirse en

más precisas y exacta para encontrar la forma más clara de captar la experiencia que denominamos autoestima.

Para Nathaniel Branden la autoestima es: "La experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida". Más específicamente consiste en la confianza de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida; confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer de tener derecho a nuestras necesidades y gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

Esta definición comprende mucho más del sentido de auto valía, su significado afecta tan profundamente nuestra vida que se instala como una fuerza poderosa dentro de cada uno de nosotros, clave para emprender cualquier iniciativa.

El valor de esta definición precisa distinguir un aspecto particular de la realidad y de todo lo demás, de tal forma que podamos pensar y trabajar con él con claridad y concentración, fomentarla, alentarla desarrollarla y fortalecerla depende enteramente a que apostemos ser y hacer (Nathaniel Branden).

Una persona que no aspira a nada, ni en su carácter ni en su actitud de responder por uno mismo, ni actuar responsablemente con los demás, refleja niveles fundamentales de ineficiencia, (Task Force, pag, 24).

10.1 PILARES DE LA AUTOESTIMA DE NATHANIEL BRANDEN

Son las características que definen al término, debido a que son fundamentales, no representan significados derivados o secundarios sino la esencia misma de la autoestima.

La autoestima tiene dos aspectos que se interrelacionan:

1. Un sentido de eficacia personal (autoeficacia)
2. Un sentido de mérito personal (autodignidad)

10.1.1 Auto eficacia

Como experiencia psicológica, la auto eficacia responde al funcionamiento de la mente, es la capacidad de pensar, elegir y decidir, es la confianza de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de intereses y necesidades, es la confianza cognoscitiva en sí mismos.

Genera el control sobre la propia vida lo asociamos con el bienestar psicológico, la sensación de sentirse seguros y seguras en cuanto a sus capacidades, de comprender con claridad los acontecimientos que pasa en su vida, sentirse con la capacidad de pensar y comprender los hechos de la realidad.

10.1.2 Auto dignidad

Responde al valor y actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y ser feliz, parte de la premisa de que la persona no se sienta inepta para enfrentar los desafíos de la vida. El sentido de auto dignidad es el sentido de mérito que tiene la persona de sí misma, es decir la seguridad que tiene el ser humano sobre su vida, de realizarse como persona, la actitud afirmativa de practicar sus derechos de vivir y ser feliz partiendo de la idea de expresar apropiadamente sus pensamientos, deseos, necesidades y sentimientos aplicando valores que le reporte confianza a sí mismos.

La persona que careciera de un sentido básico de auto dignidad, se siente indigno del amor y respeto de los demás sin derecho a la felicidad, temerosos de expresar pensamientos, deseos de necesidades, reconociendo en su autoestima.

Como digno de felicidad, en consecuencia la percepción que tengamos de nosotros mismos como personas para quienes el logro, el éxito el respeto, el amor, son apropiados por ellos mismos.

11.DETERMINANTES DE LA AUTOESTIMA

El tema es complejo. La noción según la cual somos simplemente peones formados y determinados por nuestros medios no puede sustentarse científicamente ni filosóficamente. Somos agentes causales por derecho propio; competidores activos en el drama de nuestras vidas; creadores y no simplemente individuos que reaccionan y que responden.

Sin embargo, es evidente que el medio familia puede producir un profundo impacto para bien o para mal, los padres pueden alimentar la confianza y el amor propio o colocar enormes obstáculos en el camino del aprendizaje de tales actitudes; transmitir que creen en la capacidad y bondad de su hijo o bien lo contrario; crear un ambiente en el cual la persona se sienta seguro, o uno de terror; fomentar el surgimiento de una buena autoestima o hacer todo lo concebible para subvertirla.

11.1 VOLUNTAD DE SER EFICAZ

En la autoestima se refleja la voluntad de ser eficaz, el concepto de ser eficaz es una ampliación a de la de comprender, pone el énfasis en la perseverancia frente a las dificultades, querer dominar una aptitud o la solución de un problema frente a las derrotas, mantener un compromiso con las metas aunque se encuentren muchos obstáculos en el camino.

11.2 LA MENTE HERRAMIENTA BÁSICA

Al igual que todas las demás especies capaces de tener conciencia, nuestro bienestar depende de la guía de nuestra forma particular de conciencia, nuestra facultad conceptual, la facultad de abstracción, generalización e integración. Su esencia es nuestra capacidad de razonar, que implica captar relaciones y dependen de la ejercitación apropiada de la mente.

Abarca más que los procesos verbales lineales, analíticos, a veces popularmente descritos de forma confusa como actividad del hemisferio izquierdo del cerebro.

Abarca la totalidad de la vida mental, incluyendo lo subconsciente, lo intuitivo, lo simbólico, todo lo que a veces se asocia con el hemisferio derecho. La mente es todo aquello por medio de lo cual nos abrimos al mundo y lo aprehendemos.

11.3 EL PROCESO DEL PENSAMIENTO

Aprender a cultivar verduras, construir un puente aprovechar la electricidad, descubrir las posibilidades curativas de alguna sustancia, detectar recursos para elevar la productividad al máximo, o dirigir un experimento científico, crear: todo requiere un proceso de pensamiento, reconocer que hay disparidad entre nuestro comportamiento y nuestros sentimientos, descubrir cómo afrontar el dolor y la ira de forma que curen y no se destruyan, todo requiere un proceso de pensamiento.

11.4 PENSAR INDEPENDIENTEMENTE

La independencia intelectual está implícita en el compromiso con la conciencia o la voluntad de comprender. Una persona no puede pensar con la mente de otra, podemos aprender unos de otros, pero el conocimiento implica

comprensión, no meramente repetición o imitación, la elección que efectuemos es crucial para la forma como nos sentimos a nosotros mismos y para el tipo de vida que llevamos.

11.5 PENSAR EN UNA ELECCIÓN

No estamos programados, para hacerlo automáticamente, podemos elegir. No somos responsables del control de las actividades de nuestro corazón, riñones, pulmón, etc. Todos forman parte de nuestro sistema regulador del cuerpo, tampoco estamos obligados a supervisar los procesos homeostáticos, por los cuales se mantiene una temperatura más o menos constante.

La naturaleza ha diseñado nuestro cuerpo para funcionar automáticamente al servicio de nuestra vida sin nuestra intervención volitiva. Pero nuestra mente opera de forma diferente. Nuestra mente no bombea conocimientos como nuestro corazón sangre, no nos guía automáticamente a actuar según nuestro entendimiento aun cuando lo sería claramente beneficioso. Por el contrario la naturaleza nos ha otorgado una extraordinaria responsabilidad: la opción de aumentar o disminuir la luz de la conciencia, esa es la raíz de nuestra libertad y de nuestra responsabilidad.

Podemos controlar nuestro comportamiento y preguntarnos si es coherente con nuestro conocimiento, convicciones e ideales.

11.6 CONCIENCIA, RESPONSABILIDAD, ELECCIONES MORALES

Si desarrollamos patrones de hábitos que nos incapacitan para funcionar con eficacia y que nos mueven a desconfiar de nosotros mismos serían irracional sugerir que deberíamos seguir sintiéndonos tan eficaces y dignos como nos sentiríamos si nuestras elecciones hubieran sido mejores.

Esto implicaría que nuestras acciones no tienen o no deberían tener ninguna relación con cómo nos sentimos respecto a nosotros mismos.

Se perjudica a las personas si se les ofrecen nociones del tipo: "siéntase bien" que disocian la autoestima de las cuestiones de conciencia, responsabilidad y o elección moral.

El hecho de tener opciones como las descritas, de enfrentarnos a elecciones que no encontramos en ningún otro aspecto de la naturaleza, de ser la única especie capaz de traicionar y actuar contra nuestros medios de supervivencia, crea nuestra necesidad de autoestima, que es la necesidad de saber cómo estamos funcionando como lo exigen nuestra vida y nuestro bienestar.

11.7 LAS METAS E INTENCIONES

El hecho de que a veces nos influyan otras personas sin darnos cuenta no modifica el que exista una distinción entre la psicología de aquellos que tratan de comprender las cosas por sí mismos, de pensar por sí mismos, de juzgar por sí mismos y la de aquellos a quienes rara vez se les da esa posibilidad. El tema de la intención de la meta es lo básico.

11.8 INTEGRIDAD

Reconocemos la autoestima donde vemos un comportamiento coherente con los valores, convicciones y creencias que profesa el individuo. Vemos integridad.

Cuando nos comportamos de forma que está en conflicto con los juicios de lo que es apropiado, nos desprestigiamos a nuestros propios ojos. Nos

respetamos menos a nosotros mismos. Si esta actitud se vuelve habitual, confiamos menos en nosotros mismos o dejamos de hacerlo.

Los psicólogos suelen sentirse incómodos con todo lo que parezca referirse a la moral en el contexto del bienestar psicológico, en consecuencia pueden omitir el hecho evidente de que la integridad es en efecto uno de los guardianes de la salud mental.

11.9 VALORES, PRINCIPIOS Y NORMAS

A veces las personas intentan eludir el peso de la integridad manifestando desconocer todos los valores o normas. Lo cierto es que los seres humanos no pueden retroceder a un nivel inferior de la evolución sin fracasar; no podemos volver antes de que fuera posible pensar en principios y planificación a largo plazo, somos seres conceptuales, esa es nuestra naturaleza y no podemos funcionar bien si no es así, necesitamos valores que guíen nuestras acciones, principios que guíen nuestras vidas. Nuestra normas pueden ser apropiadas para lo que nuestra vida y bienestar requieren, pero es imposible vivir sin normas.

Una rebelión tan profunda contra la naturaleza como el intento de abandonar todos los valores, principios y normas es, por sí sola, una expresión de autoestima empobrecida y una garantía de que el deterioro será constante.

11.10 AUTOESTIMA Y COCIENTE INTELECTUAL

La autoestima no es comparativa ni competitiva, su contexto es siempre la relación del individuo con uno mismo y con las elecciones de éste. Una persona muy inteligente y con una autoestima alta no se siente más apta para la vida o

más digna de felicidad que una persona con idéntica o inteligencia más modesta.

La diferencia está en la manera de utilizar nuestra conciencia. Miremos hacia donde miremos necesitamos un nivel elevado de confiar en nosotros mismos desde un punto de vista objetivo, esto implica cultivar nuestros propios recursos y de asumir responsabilidades, valores y acciones que le dan forma a nuestra vida.

En la medida en que confiemos en la eficacia de nuestras mentes, en nuestra capacidad de pensar, aprender y comprender, tenderemos a perseverar cuando nos enfrentemos a desafíos difíciles o complejos. Si somos constantes, seguramente obtendremos más triunfos que fracasos confirmando y reafirmando así nuestro sentido de eficacia, por el contrario cuanto más dudemos de la eficacia de nuestras mentes y desconfiemos de nuestro pensamiento, en vez de perseverar seguramente nos rendiremos. En consecuencia será más frecuente el fracaso que el triunfo.

Cuanto más eficiente sea nuestra autoestima, mejor equipados estaremos para enfrentarnos a la adversidad en nuestras profesiones, en nuestras relaciones, en nuestras vidas personales, cuanto más rápido nos levantemos después de una caída, más energía tendremos para comenzar de nuevo.

Si nuestra autoestima es eficiente, más dispuestos estamos a entablar relaciones positivas y a rechazar las relaciones nocivas. Los similares se atraen naturalmente más atractivos para la persona que la vacuidad y la dependencia.

Autoestima. ¿Que sientes por ti mismo? Positivo y negativo

Autoimagen. ¿Cómo te ves a ti mismo?, tu apariencia, tu forma de ser

Auto concepto, ¿Qué piensas de ti mismo?

Autoeficacia. ¿Confianza en uno mismo para alcanzar metas y consolidar objetivos?

Autodeterminación. ¿Capacidad de sentirse confiados en lo que hacemos y decimos?

Autoconfianza. Capacidad para cumplir objetivos

12. AUTODETERMINACIÓN

Cuanto mayor sea el obstáculo, tanto más debemos incrementar la convicción de que éste es superable, solo hay que aumentar nuestra determinación y proseguir sin vacilar.

El término "autodeterminación" tiene dos significados principales, para comprender como un concepto personal, refiriéndose a cuestiones de causalidad y control personal en la conducta y acción humana. Se refiere a cómo los requisitos del individuo varía según y lo que sea necesario para crear una vida completa.

La autodeterminación como un concepto aplicado a los derechos, es de determinar él su propio estado político y autogobierno (Wehmeyer, 2001b, pág. 114). Este concepto reconoce los derechos del individuo y no es el sistema que decide donde vive, con quien vive, como vive, incluso el tipo de oportunidades, educacionales vocaciones o como el individuo participe de eventos de desarrollar o mantener conexiones con otros.

Para comprender ambos significados hay que entenderlo cómo influye directamente en la comprensión de los dos significados del constructo, siguiendo a Wehmeyer (2001b) que utiliza calidad de vida que perfora y alza los pilares que sostienen una gran construcción, la propia vida.

12.1 FUNDAMENTOS DE LA AUTODETERMINACION

La libertad: Es la habilidad de planear y elegir su vida.

La autoridad: Es la habilidad de controlar su vida.

La autonomía: Es la habilidad de utilizar sus recursos personales que le ayuden a estar conectados y llenos.

La responsabilidad: Es asumir compromisos y aceptar la consecuencia de sus acciones.

La autodirección: Significa que el individuo es responsable de dirigir su vida. Wehmeyer (2001b).

13. IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

La autoestima juega un papel fundamental en los conflictos interpersonales, el desafío es lograr que las partes en conflicto tengan auto percepción para poder lograr una transacción satisfactoria, en otras palabras una autoestima equilibrada significa saber y aceptar sus debilidades, sus fortalezas y son mucho más proclives a acceder a acuerdos racionales y equitativos en la negociación.

Recientes investigaciones contribuyen a esclarecer el importante rol que juega en nuestra manera de ser, el sentido que le da a nuestra capacidad para afrontar situaciones, presiones, conflictos, decisiones y relaciones. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa al flujo de la autoestima.

La autoestima, es esencial para el proceso y desarrollo normal de la vida. Lo contrario impide nuestro crecimiento psicológico. Cuando se posee actúa como

el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración (Nathaniel Brandem).

La carencia de este elemento, disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida. Nos derrumbamos fácilmente.

Nadie puede dejar de pensar en sí mismo, todos desarrollamos una autoestima, dependiendo cuanto es su importancia, por tanto desarrollarla de manera más realista y competente nos permitirá descubrir nuestro potencial para utilizarlo y manejarlo debidamente en la medida de nuestras posibilidades y es responsabilidad enteramente de cada uno.

Si no apreciamos lo que poseemos, seremos presa fácil de la inseguridad y la desconfianza en nosotros mismos, no será fácil superar los problemas, nos será casi imposible emprender metas, lograr buenas relaciones, menos de llegar a acuerdos.

Como una pauta coherente de percepción, pensamiento, sentimiento y acción, la autoestima, es como un aspecto de poder ser y hacer lo que queramos.

Generalmente se dice que la autoestima la construimos a partir de las experiencias de vida, importantes en la vida de la persona porque precisamente cobran significado específico en el carácter y el comportamiento del ser humano.

Al respecto, Carl Rogers dice: que la raíz de los problemas de muchas personas es que se consideran seres sin valor e indignos de ser amados.

Para (Burns, R.B., pág.50). La autoestima es el resultado de la interpretación peculiar de su medio cuyo foco es el sí mismo.

Antonio Machado dice: "que por poco que valga un hombre, nunca pierde su valor más grande, que es de ser hombre, su valor no procede de satisfacer las necesidades y deseos del otro, sino que su valor reside en ellos mismos".

Los Humanistas le adquieren un papel central y fundamental para el tratamiento de sus trastornos psíquicos (Burns, R.B. pp. 66ss).

Pero estos aspectos no son una determinante para enfrentar situaciones críticas y difíciles que no escapa a la vivencia del ser humano. Lo importante es estar preparados para afrontar con valor estas situaciones de problemas, dificultades y adversidades.

Su opuesto sería la desestima propia, cuyo rasgo característico de ese estado, es la suma de infelicidad que llamamos "Depresión", las personas que realmente se desestiman se menosprecian, se malquieren, no suelen ser felices, es la persona que no está a gusto con uno misma, por otra parte, una persona con autoestima eficiente con capacidad de autodeterminación suele ser uno de los componentes de la persona feliz.

14. COMPONENTE PEDAGÓGICO DEL CONFLICTO

Aunque para el común de la gente, los conflictos tienen una connotación negativa, los mismos no son ni buenos ni malos en sí mismos, y los efectos que deriven de ellos dependerán del modo en que se los aborden; por ello más allá de buscar eliminarlos, es importante reconocer que son una potencial fuente generadora de cambios.

"Este componente tiene que ver con los desacuerdos que le dan, en un sentido estricto de las diferencias en los puntos de vista, ideologías, creencias, valores,

percepciones, etc. Que da lugar al origen y proceso del conflicto." (Buldoon, B, 1996; 145).

Es importante que aprendamos a ver al conflicto como un "elemento pedagógico que proporciona aprendizaje y la oportunidad de transformar.

Para que el conflicto sea un elemento de aprendizaje, se precisa un giro en la forma de mirarlo, dejando de ver como el problema y haciendo a un lado el ataque o la búsqueda de culpables.

Por el contrario, "...se requiere que las partes se centren en la relación y en la búsqueda de soluciones, procurando tener una mirada a largo plazo que involucre una visión compartida que traslade el foco de atención a la búsqueda de soluciones, algo que no se da de forma espontánea, sino que es fruto de un proceso de construcción que pasa por diferentes etapas, que parte en una primera instancia, de la voluntad de buscar soluciones y que luego se inicia haciendo un análisis del conflicto, para lo cual es necesario conocer las herramientas que contribuyan a este objetivo". (Ibíd.: P. 85).

15. EDUCACIÓN EXPERIENCIAL

La Educación Experiencial, es una psico orientación al aprendizaje, se basa en evidencias por sobre todo, parte de lo más importante, es nuestra opinión sobre nuestras reacciones y observaciones y el entendimiento de éstas y "Nada es más relevante que nosotros mismos".

Parte del principio de que las personas aprenden mejor cuando entran en contacto con sus vivencias.

La Educación Experiencial, se estudia desde hace aproximadamente 20 años y se ha analizado desde diferentes puntos de vista, cruzando diferentes disciplinas y prácticas como la educación tradicional, la educación alternativa, la educación especial, las terapias y trabajo social y cultural para equipos y entrenamientos corporativos.

La educación experiencial ha sido modelo de varias teorías, comprende de cuatro pasos básicos, experimentar, reflexionar, generalizar y aplicar, dentro de lo que se conoce como el Ciclo del Aprendizaje.

La educación experiencial y la profundización de cada paso del ciclo, se da según el nivel de aprendizaje.

Algunos autores toman en cuenta un quinto paso dentro del método Ciclo del Aprendizaje, este paso es llamado Compartir y se toma como un segundo paso después del vivenciar y antes del reflexionar. La explicación que le dan a la inclusión de este paso es que las personas después de experimentar una situación, y antes de analizarla necesitan un espacio para expresar los sentimientos que han vivido dentro de la etapa de la experimentación.

El hecho de no expresar las sensaciones y sentimientos experimentados en la vivencia puede generar que no se logre una reflexión adecuada justamente por la carga emocional que aún no logra liberarse la persona involucrada en el proceso educativo.

Para fines del programa propuesto se utilizara este modelo del ciclo del aprendizaje compuesto por cinco etapas, vivenciar, compartir, reflexionar, generalizar y aplicar.

Vivenciar: Aprendiendo de experiencias de la vida diaria, propiciando oportunidad de explorar; cada vez que se explica la experiencia, se identifican, los objetivos.

En todo aprendizaje, se permite el cambio y los facilitadores tienen atribuciones y responsabilidades para facilitar los aprendizajes individuales.

Compartir: Una vez que se ha completado el paso de la experiencia y a partir de lo vivido en la misma, las personas tienen diferentes sentimientos que deben ser expresados para poder entrar en el proceso de análisis más objetivo que implica la reflexión.

Reflexionar: La experiencia como tal no es insuficiente; se requiere de la reflexión en ésta, cada uno integra, reflexiona sobre su nueva experiencia y la relaciona con experiencias pasadas.

La reflexión es un proceso, hay que integrar cada experiencia a través de la reflexión, las personas necesitan tiempo para descubrir lo que vivieron en ellos durante el evento.

La reflexión, puede ser un acto de introspección en cada uno de los aprendices solo si se integra la nueva experiencia con un anterior; esto también puede darse a nivel del grupo sensibilizando cada uno su vivencia y discutiendo la experiencia vivida.

Generalizar: Si el aprendizaje es para trasladar desde la estructura de la experiencia a otra situación análoga, es esencialmente para individuos que están dispuestos a hacer comentarios desde la experiencia específica de la vida diaria.

Algo esencial de la educación es buscar parecidos o modelos analizados previamente de ciertas vivencias.

Encontrar estos modelos que están a la mano para explorar emociones, compartimientos de observaciones que son atendidos de una situación, los cuales pueden ser aprendidas y aplicadas en otras situaciones.

Aplicación: Para que la educación experiencial sea efectiva, es necesario que las personas estén atentas a través de la participación y la estructuración de la experiencia y haciendo énfasis en cada detalle de lo vivido; consecuentemente la pregunta en este estado es ¿Ahora qué?

Los individuos están encausados para idear maneras de imponer una acción a la generalización que ellos identificaron en el paso anterior.

El procedimiento de enfocar la atención con base en situaciones de experiencias actuales y de la vida diaria, hacen que la educación experiencial sea practica y completa que desbloquee cualquier barrera del conocimiento y permite que el aprendizaje sea posible a través de términos cortos y volver a iniciar el ciclo, es decir vuelve la experimentación.

15.1 APRENDIZAJE EXPERIENCIAL

El aprendizaje experiencial se define como la generación de una teoría de acción a partir de la propia experiencia, continuamente modificada para mejorar su eficacia. Este proceso de aprendizaje requiere:

- Definir una acción basada en una teoría causa efecto
- Evaluar o juzgar el resultado o consecuencia de dicha acción
- Reflexionar sobre el grado de efectividad de las acciones

- Implementar acciones con base en la reformulación

15.2 APRENDIZAJE EXPERIENCIAL DE LEARNING

Se basa en la asunción en que el conocimiento se crea a través de la transformación provocada por la experiencia. La experiencia concreta es trasladada a una conceptualización abstracta la cual es testada activamente a través de nuevas experiencias. El ciclo de aprendizaje de experiencial de Kolb, 1984 perfecciona el trabajo de otros autores en este sentido como Lewin, (1951), Dewey (1938), y Piaget (1978). Se centra en la idea de que el aprendizaje experiencial existe como una forma particular de aprendizaje distinguida por el papel central que la experiencia juega en el proceso de aprendizaje.

El aprendizaje Experiencial es activo y genera cambios en la persona y en su entorno y no solo va al interior del cuerpo y del alma del que aprende, sino que utiliza y transforma los ambientes físicos y sociales, (John Dewey, 2001; 112).

El aprendizaje Experiencial, más que una herramienta, es una filosofía de educación para adultos, que parte del principio que las personas aprenden mejor cuando entran en contacto directo con sus propias vivencias, es un aprendizaje que reflexiona sobre el mismo "hacer", (María Begoña Rodas; 38).

Por su parte, el instituto Tecnológico de Monterrey, plantea que el aprendizaje Experiencial influye en el aprendiz de dos maneras: mejora su estructura cognitiva y modifica a la vez las actitudes, valores, percepciones y patrones de conducta. Es el cambio de todo el sistema cognitivo-afectivo-social.

El aprendizaje experiencial, es un proceso por el cual los individuos construyen conocimientos aplicando valores directamente desde la experiencia que está

soportada en la reflexión, la crítica, el análisis y la síntesis, construyendo significados y conclusiones a partir de su propia experiencia.

El Aprendizaje Experiencial ocurre cuando los individuos usan la capacidad de análisis e incorporan resultados a través del entendimiento.

15.3 PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN EXPERIENCIAL

Los principios de la educación experiencial son adaptados por la asociación de Educación Experiencial en 1995; Kkraift y Sakots, 1985 y Weil Meguill, 1989, que se presentan en la siguiente tabla:

- El aprendiz debe ser un participante activo, más que un espectador.
- La experiencia debe estar soportada en la reflexión, la crítica, el análisis y la síntesis.
- El aprendizaje, debe tener aspectos fundamentales que hacen a la vivencia, construyendo significados a partir de la experiencia.

15.4 CICLO DE LA EDUCACIÓN EXPERIENCIAL

La educación Experiencial comprende cinco etapas:

Este ciclo ha sido descrito ampliamente por autores como David Kolb y Chris Argirys, y explica claramente el proceso mediante el cual una experiencia puede llegar a producir un nuevo conocimiento que es estable en el tiempo y se traduce en nuevos comportamientos en las actividades del individuo. Este ciclo se compone de las siguientes etapas:

1. La experiencia, que es las vivencias fallidas y reales
2. Compartir los sentimientos generados a partir de la experiencia

3. La observación y reflexión,
4. La conceptualización, que es hallarle significado
5. La aplicación, es la actitud frente al compromiso

Las fases 3,4 y 5 constituyen el "procesamiento" de la actividad, que es uno de los ejes del aprendizaje Experiencial.

Este aprendizaje se basa en el supuesto de que el conocimiento se crea a través de la transformación provocada por la experiencia concreta, la cual es trasladada a una conceptualización abstracta y ésta a su vez es probada activamente a través de nuevas experiencias. (www.comminit.com).

Desde esta perspectiva se le da mucha importancia a las emociones como elemento esencial para trabajar. Este modelo da mucho valor a la experiencia y a todo lo que le acompaña: percepción, sensación, emoción, cognición y conducta.

15.5 MÉTODO DEL CICLO DEL APRENDIZAJE

- La persona es considerada integralmente en las aéreas del pensamiento, sentimiento y acción.
- Se crea conocimiento a través de la transformación de la experiencia concreta. Que es provocada.
- El principio del ciclo siempre debe ser práctica: actuar, hacer algo, para después poder explorar sobre una base real.
- Este método se caracteriza por trabajar con simulaciones, dramatizaciones, elementos que permiten vivenciar y procrear una experiencia vivida.
-

II. MARCO REFERENCIAL

1. DERECHOS HUMANOS

La Declaración Universal de los Derechos Humanos, fue la base para que se originara los Derechos Internacionales de los Derechos Humanos que se conforma en una serie de tratados internacionales, declaraciones, pactos, protocolos, convenciones, proclamaciones e informes. Los cuales son los instrumentos para la protección de los Derechos Humanos, lo que significa que en Bolivia se garantiza estos derechos Fundamentales en la Constitución Política del Estado, para todos sin distinción de clase ni genero social, donde en su Artículo 7 claramente indica:

“Nadie podrá ser sometido a torturas, tratos crueles, inhumano o degradantes y si éste fuera el caso se debe presentar recursos ante los tribunales nacionales que los amparen de actos que infrinjan y vulneren los derechos fundamentales reconocidos por la Constitución o demás Leyes” (Fernández, M.: 2004).

Cuando se menciona la palabra Derecho se hace énfasis a un poder o facultad de actuar, un permiso para obrar en un determinado sentido o para exigir una conducta de otro sujeto; a su vez, cuando los llamamos Humanos es porque son del hombre, de la persona humana. El hombre es el único destinatario de estos Derechos, y por lo mismo reclaman reconocimiento, respeto, tutela y promoción de parte de todos y muy especialmente de la autoridad.

Estos Derechos son inherentes a la persona humana, y son inalienables e imprescriptibles, están dirigidos exclusivamente por el hombre, del mismo modo debería asumir una conducta frente a esos Derechos, ya sea de cumplirlos

realizando determinadas obligaciones o dando, haciendo/u omitiendo las mismas.

1.1 FUNDAMENTOS DE LOS DERECHOS HUMANOS

Los Derechos Humanos se fundamentan en la naturaleza humana, tales derechos les son inherentes al hombre en cuanto tal, en cuanto tiene naturaleza, esencia de tal. Desde la antigüedad ha sido buscada la explicación sobre la naturaleza humana. Los estoicos, percibieron la natural inclinación a hacer el bien, considerándolo como el primer principio, innato; haz el bien y evita el mal.

Cicerón encuentra el fundamento de los derechos humanos en la "recta razón natural" es la que nos permite discernir los verdaderos derechos humanos, por lo cual estos son para todos los hombres. La Dignidad de su naturaleza humana es su fundamento.

Estos derechos deben ser:

Reconocidos: En todos los hombres por igual, debe ser real y fundamental para poder ser defendidos.

Respetados: Proteger la dignidad humana y para hacer que su realización sea posible

Tutelados: Una vez reconocidos y respetados debo protegerlos, corresponde a cada hombre, al Estado y a la comunidad.

Promovidos: Es decir; deben darse a conocer y ser elevados en todo sentido, para evitar que sean violados.

1.1.1 Vías tutelares

Las vías para exigir que la obligación se cumpla sirven para sancionar su incumplimiento, o para remediar la violación o para repararla. Tales medios habrán de estar a disposición de titular del Derecho tanto cuando el sujeto pasivo cargado con la obligación sea el Estado, como cuando sean uno o más particulares.

Las vías tutelares están en la constitución, en las vías procesales comunes, el habeas corpus, el habeas data.

2. APLICACIÓN DE LA RESOLUCIÓN ALTERNATIVA DE CONFLICTOS EN EL MARCO LEGAL

La resolución Alternativa de conflictos (RAC), consiste en una serie de métodos y procedimientos para resolver conflictos sin tener que recurrir a los tribunales Ordinarios. Por tanto, el proceso de resolución pacífica de conflictos involucra reconocer igualdad de derechos y oportunidades entre las partes y la búsqueda de solución que satisfaga a ambas partes, restablecer la resolución y posibilitar la resolución si fuere necesario.

Llegan a resultados más rápidos porque el tercero neutral, sea árbitro, conciliador o mediador, puede ayudar a formular un resultado antes de que el proceso avance o inclusive previo- o en vez de- a que se inicie, descontando ya que se haya intentado la negociación directa entre las partes y que ella haya fracasado.

2.1 La negociación

Es una técnica de resolución pacífica de conflictos, que se ejecuta a través de dos o más partes involucradas que dialogan cara a cara, analizando la discrepancia y buscando un acuerdo que resulte mutuamente aceptable, para alcanzar así una solución a la controversia, sin la participación de terceros. Las partes tienen control absoluto de todo: proceso, tiempo, costos y resultado.

Para negociar, debe existir en las partes involucradas en la disputa la disposición, voluntad y confianza para resolver mediante el diálogo, exponiendo asertivamente la posición de cada uno y lo esperado del proceso. Siempre en una negociación existirá una satisfacción parcial de las necesidades, por cuanto el proceso involucra la capacidad de ceder para que ambas partes ganen en la negociación.

La negociación puede ser entendida como un proceso dinámico, en el cual dos o más actores en conflicto latente o manifiesto o, en intereses divergentes, entablan una comunicación para generar una solución aceptable de sus diferencias, la que se explicita en un compromiso.

Se observa una ausencia de normas que impongan la obligación de la negociación previa, así como otras normas que se refieran a esta figura, que mantiene su naturaleza.

2.2 La conciliación

Es un proceso no adversarial de negociación facilitada o asistida a ambas partes por un tercero neutral e imparcial, que actuando activamente puede proponer soluciones no vinculantes, los asiste para que encuentren por sí solos la solución al conflicto y satisfagan intereses mutuos.

Está contemplada en la Legislación de todos los países latinoamericanos, pero con una diferencia importante entre los que se la consideran (siempre y en todo caso) formando parte del procedimiento judicial, y los que la utilizan, además, como un mecanismo obligatorio prejudicial (etapa previa al inicio del juicio) e incluso extrajudicial, como es el caso de las conciliaciones administrativas y de las conciliaciones en equidad.

La conciliación es un mecanismo efectivo donde los actores buscan articular sus intereses y necesidades de manera consensuada, más allá de los procesos estrictamente normativos o legales (vía administrativa o judicial) o de la aplicación del poder mediante medios de la fuerza.

En Bolivia, la conciliación es un mecanismo de solución de conflictos de forma directa y amistosa entre las partes, con la colaboración activa de un tercero llamado conciliador, celebrando un acuerdo conciliatorio, que tiene los mismos efectos legales de una sentencia judicial y que es susceptible de transacción antes o durante la tramitación de un proceso judicial.

2.3 La mediación

Es un proceso conducido por un tercero neutral imparcial, llamado mediador, que ayuda o asiste a las partes a través de técnicas y herramientas de comunicación, para que negocien de la manera más eficiente posible buscando que lleguen a un acuerdo que ponga fin al conflicto existente.

El mediador no decide sobre el resultado del acuerdo: son las partes las que se responsabilizan por los compromisos a los que arriben de manera negociada, los asisten para que se acerquen y encuentren puntos de coincidencia, de convergencia y arriben por sí mismos a un acuerdo que se ajuste a las necesidades de ambas partes y satisfaga ampliamente los intereses mutuos.

Resulta importante acotar que se está utilizando la mediación en conflictos temáticos específicos tales como: la familia, medio ambiente, escolares, vecinales, comunitarios y de consumidores.

El mediador maneja el proceso pero no el resultado. Adicionalmente, el mediador busca mejorar la relación entre las partes, promover el reconocimiento entre ellas o incidir en los aspectos emocionales del conflicto.

En Bolivia la mediación se define como un sistema de negociación asistida, mediante el cual los involucrados intentan resolverlo por si mismos con la ayuda de un tercero imparcial (el mediador), que actúa como un conductor de la sesión, ayudando a encontrar una solución que sea satisfactoria para ambas.

2.4 El Arbitraje

Es un mecanismo Alternativo de Resolución de conflictos adversarial, adjudicativo y privado, donde la composición de pretensiones es por los particulares y no por el Estado, concretamente por un tercero neutral e imparcial denominado árbitro designado y remunerado por las mismas partes, impone a las partes la solución al conflicto a través de un laudo arbitral que es obligatorio a ambas partes.

En Bolivia el "Arbitraje, es un juicio de conocimiento, derivado de una relación jurídica contractual mediante el cual, cuando hay controversias entre dos o más personas, empresas o estados recurren a personas no vinculadas con el poder judicial, sino particulares, o a una institución para que los designe a las que reconocen autoridad y prestigio, a fin de que después de apreciar los argumentos, pruebas y alegatos de las partes, emitan un veredicto, conviniendo previamente y en forma libre, a acatar el fallo, con características y efectos idénticos a una sentencia judicial denominada laudo arbitral.

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA PARA SUPERAR ESTADOS DE CRISIS EN CONFLICTOS DE PAREJA

Visión

La visión de esta propuesta es objetiva y realista, se percibe la manera en que la conciencia se habitúa a comportamientos, hábitos, relaciones, retos y resistencia en la confrontación de las dinámicas de las funciones, que se refleja en la manera de relacionarse más funcional de las personas.

1. OBJETIVO GENERAL

Implementar un programa de fortalecimiento de la Autoestima para superar estados de crisis en conflictos de parejas, entendida como la prioridad a sus aspiraciones, motivaciones, necesidades y acciones. Dirigido a las parejas que acuden al Centro de Conciliación de Casa de Justicia de la Ciudad de La Paz.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Evaluar el estado situacional afectivo de las parejas a través de un diagnóstico.
- Identificar, factores y situaciones que generan tensión, para implementar un sistema de acción.
 - Aplicar el programa de Fortalecimiento de la autoestima para incrementar.
 - auto eficiencia.
 - auto dignidad.
 - autoconfianza.
 - capacidad de logro

- Responsabilidad principios y valores, como recursos de poder y auto determinación, en la solución de conflictos.
 - Determinar la efectividad del programa.

3. LÍMITES

3.1 Geográfico

El programa planteado tiene su ámbito geográfico en el área de conciliación de Casa de Justicia, ubicado en predios del Ministerio de Justicia en la zona central de la provincia Murillo del departamento de La Paz.

3.2 Temporal

A continuación se muestra las fases del proyecto y las fechas para su aplicación que fue a partir del mes de Julio de 2009 a abril de 2011.

Tabla 1

FASES	FECHAS
A. Diagnóstico y construcción de alianzas	Julio - septiembre de 2009
B. Implementación del programa de fortalecimiento de la autoestima para superar estados de crisis en conflictos de parejas	Octubre de 2009 a Diciembre de 2010
C. Evaluación y resultados de la implementación	Enero a Abril de 2011

Fuente y Elaboración: Propia

3.3 Viabilidad

La disponibilidad de aplicación del programa se debe a que los involucrados son remitidos directamente de la audiencia de Conciliación, cuyo fin es establecer acuerdos, para lo cual es factible establecer contacto mediante la entrevista que consiste de varias sesiones, lo que significa que la asistencia es ininterrumpida.

3.4 Alcances

Debido al proceso del aprendizaje sistemático del método experiencial, se logra no sólo generar cambios en la actitud, si no que interviene de manera directa y responsable en la solución de conflictos ya sea a nivel personal de pareja, familiar y social.

4. ORGANIZACIÓN DE LA PROPUESTA

Esta propuesta consiste en todos esos aspectos fundamentales significativos de relevancia que hacen a la vivencia. Proporciona aprendizajes, construyendo significados y adquieren el sentido pedagógico del conflicto a partir de la experiencia.

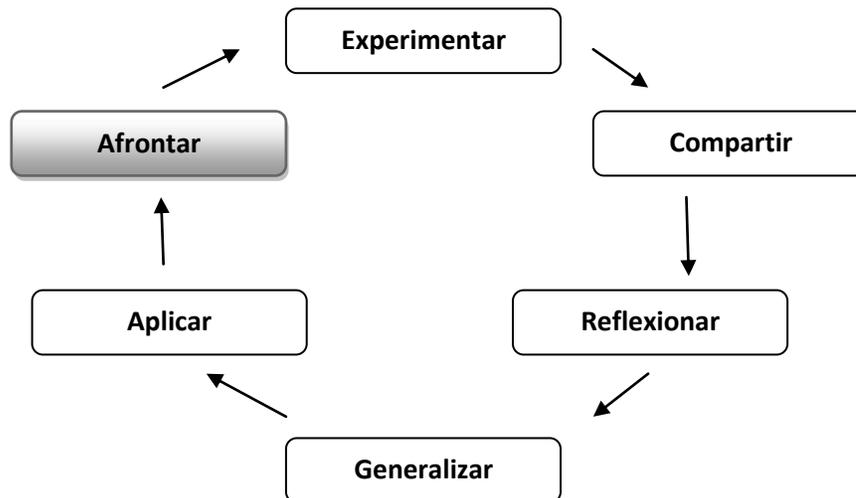
En su estructura se compone de seis módulos, cuyas temáticas representados por los módulos:

1. Expresar lo que sentimos
2. Construyendo al hombre ideal
3. Convertir los sueños en realidad
4. Construir una visión de ser
5. Despertando al gigante interior
6. Llegando a la meta

Estos módulos se fundamentan a los objetivos que hacen al ciclo del aprendizaje experiencial; Vivenciar, Compartir, Reflexionar, Generalizar, Aplicar y Afrontar, ésta última es un aporte cuyo objetivo responde a la finalidad de la propuesta.

CICLO DEL APRENDIZAJE

DISEÑO PARA "PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA PARA SUPERAR ESTADOS DE CRISIS EN CONFLICTOS DE PAREJA"



El paso Afrontar es un aporte de la investigadora hacia el programa, este aporte plantea una nueva etapa dentro del método ciclo del aprendizaje, reconociendo la importancia de cada uno de los pasos anteriores pero revelando un vacío en el paso Aplicar.

Este vacío se puede explicar teniendo en cuenta a la situación emocional que presentan las parejas, se puede interpretar que ellas aún se encuentran frágiles para tomar decisiones, y pueden generar incidencia en mediano y largo plazo.

Por esto que se incluye la etapa Afrontar; esta busca que las parejas tomen algunas decisiones de manera inmediata, ya que los conflictos, y las disposiciones judiciales conlleva afrontar de manera inmediata, y que estas sean tomadas de manera voluntaria y consciente.

Cada una de estas actividades cumple una función importante para el objetivo del programa, dando una dinámica integral en las áreas del pensamiento, sentimiento y acción.

Cada una de estas actividades están distribuidas en seis sesiones principales y catorce sub sesiones, que sirven de retroalimentación al aprendizaje experiencial.

5. COMPONENTES

Los componentes forman parte del programa para su implementación y son los siguientes.

5.1 COMPONENTE INTERINSTITUCIONAL

Promueve la generación de alianzas estratégicas positivas que coadyuven con los objetivos del programa, a través del intercambio o la provisión de los servicios necesarios para la implementación del programa.

Tabla 2. Fases de las Alianzas Estratégicas

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4	FASE 5
Alianza estratégica con la Institución	Identificación de autoridades o contactos en la Institución	Presentación de propuesta de intervención	Análisis de las propuestas de alianza estratégica ofrecida por la Institución.	Suscripción del convenio de alianza estratégica

Fuente y Elaboración: Propia

5.1.1 Plan de alianzas

El plan de alianza es realizado con el fin de establecer y lograr acuerdos que permitan viabilizar el proyecto.

Tabla 3. Planificación del Plan de Alianzas

ENTIDADES ALIADAS	OBJETIVO	RESPONSABLE	FECHA
Entidad estatal Centros de conciliación de Casa de Justicia y centros integrados de Justicia del Ministerio de Justicia	Establecer un convenio de implementación del proyecto y la coordinación de acciones conjuntas, tiempos y propósitos	Responsable del proyecto	Agosto 2009 a Septiembre 2010

Fuente y Elaboración: Propia

5.1.2 Pasos para lograr las alianzas

- Armar una carpeta de presentación del proyecto (perfil y presupuesto)
- Coordinar espacios de presentación y encuentro
- Definir espacios de socialización de la propuesta.
- Firmar convenios, acuerdos que viabilicen el proyecto.

5.2 COMPONENTE DE SENSIBILIZACIÓN

El objetivo es aproximarse a la población meta, para establecer contacto y coordinación. Para ello será necesario realizar un acercamiento previo según el siguiente plan:

Tabla 4. Fases de Sensibilización

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
Identificación de la población meta	Acercamiento a los identificados	Presentación de la propuesta de intervención	Análisis y presentación del plan de implementación previo reajuste, de acuerdo a los casos

Fuente y Elaboración: Propia

5.3 COMPONENTE EDUCATIVO Y/O DE CAPACITACIÓN

Mediante este componente, se logra el propósito del proyecto, genera estrategias y tácticas psicológicas, a partir de la aplicación de los seis módulos con base en la metodología del ciclo del aprendizaje experiencial, que permite, reorganizar sus experiencias y generar cambios en la percepción que tienen de sí mismos, mejorando su estructura cognitiva y modificando su conducta desde el inicio de la problemática. Para ello será necesario establecer las siguientes etapas transformación.

Tabla 5. Etapas del ciclo de la Educación experiencial

Vivenciar	Compartir	Reflexionar	Generalizar	Aplicar	Afrontar
Vivenciar "experiencias vividas"	Compartir "sentimientos y pensamientos"	Reflexionar "como actúo en mi vida"	Generalizar "Construir conceptos"	Aplicar "Como aplico en mi vida"	Afrontar Capacidad de generar compromisos en el corto plazo

Fuente adaptada de la Educación Experiencial de David Kolb.

Tabla 6. Etapas por módulos del programa de fortalecimiento

Módulo 1	Módulo 2	Módulo 3	Módulo 4	Módulo 5	Módulo 6
Expresar lo que sentimos	Construyendo al hombre ideal	Convertir los sueños en realidad	Construir una visión de ser	Despertando al gigante interior	Llegando a la meta

Fuente y Elaboración: Propia

5.4 COMPONENTE DE MONITOREO

Este componente, será de carácter transversal como el resultado a lo largo de la aplicación del programa. El objetivo es determinar un cambio en la situación inicial del problema propuesto. En este aspecto se pueden distinguir de acuerdo a las siguientes fases.

Tabla 7. Fases de Monitoreo

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
Realizar el seguimiento al cronograma de ejecución propuesto en los diferentes componentes del programa.	Recolectar los datos obtenidos producto del monitoreo a los diferentes componentes.	Determinar los resultados de medio término como de finalización respecto de la aplicación del programa.	Sistematizar los resultados de la aplicación del programa

Fuente y Elaboración: Propia

6. ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACIÓN

Las estrategias de implementación, se relacionan justamente con los componentes descritos, se los puede visualizar mejor en el siguiente cuadro:

Tabla 8. Estrategias de Implementación

Componente Inter Institucional	Componente de Sensibilización	Componente Educativo y/o de capacitación	Componente de monitoreo
- Elaboración de base de datos	- Identificación de la población meta	- Entrevista por sesiones	- Seguimiento a la planificación
- Acercamiento formal escrito a la Institución	- Entrevistas personales con las autoridades para la presentación de propuesta	- Ciclo del aprendizaje experiencial por etapas	- Sesiones de retroalimentación
- Establecimiento de acuerdos	- Establecimiento de acuerdos	- Aplicación por módulos del programa de fortalecimiento	
	Sesiones de sensibilización	Sesiones de retroalimentación	

Fuente y Elaboración: Propia

El componente educativo propone estrategias metodológicas puntuales para su implementación que se lo detalla a continuación:

7. ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA

La estructura se compone de seis módulos principales, distribuidos en sesiones que responden y se fundamentan en la metodología experiencial con catorce sub sesiones que sirven de retroalimentación al aprendizaje y le hacen un total de veinte sesiones por persona.

7.1 ACTIVIDADES Y CONTENIDOS

Tabla 9. De contenidos

MÓDULOS	TEMÁTICAS
1	Expresar lo que sentimos
2	Construyendo al hombre ideal
3	Convertir los sueños en realidad
4	Construir una visión de Ser
5	Despertando al gigante interior
6	Llegando a la meta

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 10 Módulo 1

Tema: Expresar lo que sentimos

OBJETIVO	TÉCNICA	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	MATERIAL	TIEMPO	Criterio de logro
Habilidad de controlar su vida	Entrevista a Profundidad ¿Cómo se siente?	VIVENCIAL Experiencias vividas, fallidas, reales Narrativas Relatos Expresar lo que sentimos	Estrategias de la comunicación Cómo expresamos lo que sentimos Verbal y no verbal	45 Mín.	Debe tener la capacidad de interpretar esa experiencia en su vida Generar principios y normas

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 11

Estrategias de la comunicación

Estrategia 1	Estrategia 2	Estrategia 3	Estrategia 4	Estrategia 5
Estrategia para convertir la tensión a su favor "Para hacer escuchar lo que decimos, es necesario ponernos en el lugar de quién nos dirigimos" (J.J. Rousseau).	Utilice lenguaje corporal Si queremos transmitir nuestras ideas, además de nuestra voz, nuestro cuerpo debe enfatizar lo que decimos. Nuestro lenguaje no verbal puede muchas veces ser más elocuente y convincente que nuestras palabras.	Sea natural La naturalidad se expresa en sus ideas, sus palabras y su postura corporal, sus gestos, su mirada. No adopte poses artificiales, ni pretenda ser una persona que sabe todo, pues causará incredulidad.	Pónganse rápido en marcha Responda con una acción a la necesidad de su pareja puede crear un sentimiento positivo y generar interés pero no abuse de ellas, ponga seriedad a sus asuntos	Saber escuchar Los problemas de comunicación se deben en gran parte a que las personas no saben escuchar a los demás, lo que conlleva a no centrarnos en la otra persona. No favorece una comunicación eficaz.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 12 Módulo 2
Construyendo al hombre ideal

OBJETIVO	TÉCNICA	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	MATERIAL	TIEMPO	CRITERIOS DE LOGRO
Tener la habilidad de planear y elegir su vida	Entrevista dirigida ¿Qué quiere? ¿Qué necesita?	COMPARTIR Extraer sentimientos y pensamientos sobre las experiencias vividas	Estrategias de liderazgo Descubriendo mi inventario inicial Mis principales valores y comportamientos Concepto de sí mismo (a)	45	Construcción de valores y principios (De unidad de vínculos)

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 13 Módulo 3
Tema: Despertando al gigante interior

OBJETIVO	TÉCNICA	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	MATERIAL	TIEMPO	CRITERIOS DE LOGRO
Tener la capacidad de utilizar sus recursos personales	Entrevista ¿Qué pasó? ¿Por qué cree pasó? ¿Qué se debe hacer para cambiar? ¿Por qué se debe cambiar?	REFLEXIONAR Personalizar la teoría que salga de sí misma (o). Expresarlo en sus propias palabras	Importancia de los valores La actitud frente al conflicto Cuando la experiencia está soportada en juicios de valor, que sustente su argumento Sus talentos, habilidades y su influencia Aprendizaje significativo	45 Min	Comprensión de las consecuencias de sus acciones Control de sentimientos Empatía Flexibilidad Sensibilidad

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 14 Módulo 4

Tema: Construir una visión de Ser

OBJETIVO	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL	CRITERIOS DE LOGRO
Tener la responsabilidad de dirigir su vida	Entrevista ¿Qué podemos aprender de esta situación? ¿De qué nos sirve actuar de esta manera? ¿Qué es lo que está buscando? ¿Qué es lo que le conviene? ¿Qué es lo más importante?	GENERALIZACIÓN Construir conceptos Es muy importante que la persona Llegue a una conclusión, Para ver Que mensaje se extrae	45 minutos	Construyendo estrategias Registro de conceptos e ideas que llega en Creencias y valoraciones Proponerse metas	Toma de perspectivas Visualizarse como personas, con características de logro y buenas relaciones Pensamiento crítico

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 15 Módulo 5

Tema: Convertir los sueños en realidad

OBJETIVO	TÉCNICA	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL	CRITERIOS DE LOGRO
Tener el valor de reconocer las consecuencias de sus acciones	Entrevista ¿Qué es lo que está buscando?	APLICACIÓN Es muy importante partir del concepto de un objetivo	45 Min.	La importancia del deseo de motivación Hacer una observación de los talentos habilidades e influencias	Bienestar Sensación de paz tranquilidad

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 16 Módulo 6
Tema: Llegando a la meta

OBJETIVO	TÉCNICA	EESTRATEGIAS DE ENSEÑANZAS	MATERIAL	TIEMPO	CRITERIOS DE LOGRO
Tener el valor de asumir y aceptar compromisos	Dinámica "Situaciones de la vida real"	AFRONTAR Tener claro lo que piensa y dice "nunca digas lo que piensas, pero piensa en lo que vas a decir"	Actitud de compromiso Toma de decisiones Registro de observaciones	45 min	Seguridad Confianza en sí mismo Solución de problemas Expresa con libertad lo que piensa y siente Toma de decisiones

Fuente: Elaboración Propia

SESIONES, SUBSESIONES Y DINÁMICAS DE RETROALIMENTACIÓN

SESIONES		SUBSESIONES		DINAMICAS DE RETROALIMENTACION
1	Expresar lo que sentimos	1	Estrategias de la comunicación	Juego de roles
		2	Comunicación verbal y no verbal	Parejas de baile
		3	Estrategias para una buena comunicación	
2	Construyendo al hombre ideal	4	Estrategias de Liderazgo	Abriendo la ventana
				Dirigiendo la pareja
3	Despertando al guerrero interior	5	La importancia de los valores	¿Quién soy?
		6	Reflexión de diferentes situaciones	Haciendo turismo interno
		7	Análisis del conflicto	
4	Construir una visión de ser	8	Construyendo Estrategias	¿Qué quisieras ser?
		9	Pasando por el filtro	
		10	Activando la mente	
5	Convertir los sueños en realidad	11	La importancia del deseo	La sobrevivencia
		12	La importancia de los sueños	Las torres
6	Llegando a la meta	13	La fortaleza de la actitud	Creatividad y solución de problemas
		14	Estrategias de negociación	Situaciones de la vida real

FUENTE: Elaboración Propia

DESARROLLO DEL PLAN DE SESIONES DEL PROGRAMA "FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA"

A) ACTIVIDADES / CONTENIDOS

SESIÓN 1

Expresar los que sentimos

Etapa vivencial

En esta etapa la o (el) participante, relata su experiencia, fallida real. Es la etapa en la que se trabaja las emociones, se incentiva al participante a expresar su estado de ánimo, sentimientos y sensaciones generadas en la etapa de la vivencia. Se preguntó al usuario ¿cómo se siente?

Por sus características e implicaciones se hizo un abordaje de la situación, analizando el conflicto mediante la técnica el árbol del conflicto, que consiste en identificar las raíces del problema principal y sus efectos físicos y afectivos del conflicto.

Se realiza la valoración del estado que se encuentra la autoestima y para ello se aplica el instrumento "inventario de la autoestima Forma 35 B".

Sub sesión 1.

Estrategias de la comunicación

La retroalimentación fue muy importante tomando en cuenta el avance de este proceso porque nos permitió hacer una observación y valoración para mejorar en algunos casos, para evaluar, reforzar en otros.

Aplicación del módulo 1:

La comunicación: Como estrategia de expresión, la definimos, como un proceso interactivo mediante el cual los participantes pueden compartir sus necesidades, deseos, conocimientos, sentimientos, conductas, mediante la cual la persona recibió información ya sea intencional o de diferentes medios como el verbal y el no verbal. (Schefflen, A.:1984) y para ello la palabra resultó uno de los mejores instrumentos de expresión, que se utilizó para persuadir e influir en los demás, su uso apropiado fue necesario para sentirnos comprendidos.

No basta, que un participante tenga la intención de comunicar algo, sino de compartir e intercambiar; la comunicación es un proceso de "ida y vuelta", o sea alguien dice algo y ese algo genera una respuesta; y para eso fue necesario que los participantes codifiquen, elaboren y transmitan lo que quieren decir a través de un mensaje; es decir, utilizaron un código compartido, por ejemplo el lenguaje, sea verbal o no verbal, se canalizó hasta llegar a los participantes y a su vez se tuvo la capacidad de la interpretación y el conocimiento de lo que expresó.

Sub Sesión 2

Comunicación verbal: El ser humano dispone de dos elementos fundamentales: la palabra y el cuerpo, que bien utilizados harán posible la expresión de sus ideas de una manera clara y precisa.

Como lo mencionamos anteriormente fue muy importante que los participantes asimilen el proceso antes de pasar a la etapa siguiente del ciclo del aprendizaje y para esto se pudo derivar en dos o más sub sesiones dependiendo no de su capacidad sino del interés y la predisposición que tuvo el paciente.

Comunicación no verbal: La voz, el volumen de la voz, la entonación, es la potencialidad con la expresamos, muestra el estado de ánimo, alegría, confianza, seguridad, etc.

Con la mirada se comprobó el impacto de lo que se dice, o el grado de atención. La persona que percibe la mirada, experimentó la sensación de lo que se está hablando.

Con las manos se mostró los ademanes, que sólo hacerlos transmitieron una opinión o estado de ánimo del paciente.

En cuanto a la postura corporal las formas rígidas, las formas derrumbadas, el abatido, la falta de entusiasmo no ayudaron a la comunicación.

Sub Sesión 3

Estrategias para una buena comunicación: El ser humano dispone de dos medios de comunicación fundamentales, la palabra y el cuerpo, que bien utilizados hicieron posible la expresión de sus ideas, de una manera clara y precisa.

Estrategia 1: Ser objetivo: Se orientó a los participantes que hagan que la tensión juegue a su favor, para liberar esa tensión fue mejor que el participante esté consciente de la situación, ya que la realidad puede convertirse en un motor propulsor de la actividad y no al contrario.

Estrategia 2: Lenguaje corporal: El paciente transmitió sus ideas, además de su voz, su cuerpo enfatizó lo que decía en el lenguaje No verbal, el participante puedo muchas veces, ser, más elocuente y convincente que las palabras.

Estrategia 3: Ser natural: La naturalidad se expresó en las ideas de los pacientes, sus palabras y su postura corporal, sus gestos, su mirada, se recomendó no adoptar poses artificiales, ni pretender ser una persona que sabe todo, pues puede causar incredulidad.

Estrategia 4: Pónganse rápido en marcha: Se trabajó en la recomendación de una acción a la necesidad de su pareja, para crear un sentimiento positivo y generar interés, pero no abusar de ellas, poner seriedad a sus asuntos.

Estrategia 5: Saber escuchar: La falta de comunicación como la falta de comunicación fue en gran parte a que las personas no sabemos escuchar a los demás, se trabajó para centrarse en la otra persona y favorecer una comunicación eficaz en la pareja.

Sesión 2

Construyendo al hombre ideal

Etapas del compartir

En esta etapa se tomó en cuenta elementos de análisis del relato de los participantes. El participante compartió sus experiencias, sus emociones vividas, todos sus sentimientos.

Es la etapa en donde se sacó a flote los sentimientos; cómo lo sacamos, de qué manera generamos análisis y que nos compartan sus emociones y sentimientos, con preguntas claves, ¿cómo se ha sentido en el momento de la experiencia?, ¿qué actitud ha tomado?

Liderazgo

Implica examinar quienes están en el desarrollo del conflicto para aclarar y preguntarse ¿Cómo es la química personal (afectividad) entre sus

participantes? Y ¿Qué grado de cohesión interna manifiestan?, ¿cómo es el liderazgo?, o principio de autoridad que ejercen.

Normas

Marcan pautas de actuación, conocer por qué se está actuando de una manera determinada o de otra, esto es muy relevante.

Valores

Este aspecto ayuda a revisar las ideas de cada uno, sus creencias, sus mitos, etc. Es importante considerar ¿Cuáles son los valores que son relevantes que permitan generar pautas de conducta competitivas y cooperativas?

Roles

Significa comprender "quién hace qué", esto implica saber si estos roles dan aportaciones a la solución de conflictos, por lo que cada función tiene su rol específico.

Sub Sesión 4

Estrategias de liderazgo

Actividad 1

Descubriendo mi inventario inicial: Cuando miramos nuestro inventario inicial, (recursos psicológicos, físicos, emocionales) debemos tener en cuenta, que cualquier decisión que tomemos hoy afectará a nuestro entorno, por ello debemos estar conscientes de lo que hacemos, y estar preparados de las consecuencias que conllevará esto, pues estas será nuestra responsabilidad.

Visión:

En el transcurso del tiempo, vamos tomando conciencia del futuro de nuestras, es ahí donde sacamos nuestra imagen hacia el futuro y tenemos una visión. ¿Qué deseamos hacer? o ¿dónde queremos estar en diferentes épocas de nuestra vida?

La visión debe involucrar objetivos que beneficien no sólo en lo personal sino a su entorno.

Propósito: La razón de estar hoy en esta vida. ¿Qué misión debo ejecutar?, ¿Cuál es la lección que debo aprender?, ¿Qué sentido tiene mi vida hoy?, ¿En qué dirección apunto?

Compromiso: Creer en nosotros mismos es muy importante para ver nuestros sueños hechos realidad, ¿Hago lo necesario para lograr lo que deseo? ¿En qué medida soy consecuente en lo que me he propuesto?

Contribución: Sentir la satisfacción de dar, se debe a su capacidad de contribuir, bajo el principio de dar lo mejor de uno mismo, ¿Cómo deseo hacer? ¿Qué puedo aportar? ¿Cómo puedo aportar?

Pensamiento: "tú sólo puedes dar a los demás aquello que tú tienes"

En una hoja escribió el inventario Inicial de los pacientes.

- Se describió un pensamiento y la opinión sobre esta frase.
- Se describió tres cualidades personales que tuvieron para entregar a los demás.
- Se describió tres aspectos personales que desearon cambiar.

Sesión 3

Despertando al gigante interior

Etapas de reflexionar

Esta etapa es de análisis y de interpretación de lo vivido, se extrajeron los resultados de esta experiencia, se registró todo lo que los pacientes expresaron, en sus propias palabras, con preguntas claves como ¿Qué pasó?, ¿por qué pasó?, son preguntas que sirvieron para generar ideas, análisis y crear conceptos, ¿qué se debe hacer para cambiar esa situación?, ¿por qué se debe cambiar?

En esta sesión, los participantes pasaron por un proceso mental, donde fueron construyendo conceptos y significados, que les permitieron llegar a conclusiones a partir de sus experiencias.

En el pensamiento y en la mente es que los valores, cobran forma y significado; dándole cierta dinámica al comportamiento, que implica compromiso, no sólo verbal sino de actitud, y le permitirán alcanzar sus objetivos, metas; y analizar sus logros desde una perspectiva de consciencia de aprendizaje, fundamentados en el análisis y la crítica.

Se analizó según sus expresiones y conceptos vertidos, se cuestionó cómo deben enfrentar estas emociones, qué se debe hacer frente a esa situación.

Sus temores, ansiedades y angustias van generando tensión, confusión, inseguridad, impotencia y frustración, estos fueron analizados mediante juicios de valor bajo la crítica que tenga un fundamento y una doctrina, que esté sustentado a los su argumentos.

Sub sesión 5

La importancia de los valores

Mis principales valores

Desarrollo: Se escribió en orden de prioridad (importancia)

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----
- 4.-----
- 5.-----
- 6.-----
- 7.-----

A continuación, explicó el por qué.

En esta categoría se representó el principal VALOR para el participante si en realidad vive su valor ha de sentirse bien, de no ser así necesita ayuda.

Actividad 2

Fue muy importante considerar las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué piensas de tí mismo?,
- ¿Qué sientes por tí mismo?,
- ¿Cómo te ves a tí mismo?
- ¿Tu apariencia y tu forma de ser?
- ¿Qué tanta confianza te tienes a tí mismo?
- ¿Tu capacidad personal para alcanzar las metas que has trazado podremos mejorarla?
- ¿Qué es lo más importante que deseas alcanzar en tu vida y por qué?
- ¿Qué te gustaría mostrar con orgullo a tus seres queridos?

¿Quién decide por ti?

¿Qué es el éxito para ti?

¿Cuáles son los aspectos más importantes de tu vida?

Se fortaleció el autoestima a través de esta estrategia, cada participante comprendió la necesidad de poder contar primero con ellos mismos, para formar su personalidad y crear un proyecto de vida personal, que permitirá organizar su vida de una manera más coherente a través de metas a corto, mediano y largo plazo.

Principio de Causa y efecto: Las causas son el origen, la razón o el desencadenante de la situación que se está analizando. El efecto es la consecuencia o el resultado que generó o puede generar la causa.

La relación de causa y efecto no es fácil trabajar, se enfatizó que lo importante es pensar, que dentro de lo que nosotros esperamos de un modelo de aprendizaje, nos dará el resultado lógico de lo que se esté analizando.

Sub Sesión 6

Reflexiones: En esta sesión se utilizó muchas metáforas, reflexiones, ilustraciones imágenes, frases, con todo este mensaje reflexivo y analítico etc. dependiendo del caso del (la) participante, entre las que mencionaremos como ejemplo.

"Las personas debemos el progreso a los insatisfechos", abarca muchos aspectos de nuestra vida

"El hombre que voló", "La verdadera fuerza o el impulso que se necesita para comenzar, está en nosotros mismos, encontrarlo es trabajoso, pero que cada uno debe hacer en su interior".

"La mariposa y el sabio", Tiene que ver con la decisión que tenemos a cerca de nosotros mismos y no hacer responsables a otros.

"El poder disciplinario" según Michael Foucault

Según este autor, el poder no es algo que se adquiera, arranque o comparta, algo que se conserve o se deje escapar, el poder se ejerce a partir de innumerables puntos y en el juego de relaciones móviles y no igualitarias, es lo que comprendieron los (as) participantes.

Toda relación entre personas implica dinámicas donde se ejerce el poder, relaciones que si bien son complejas en su comprensión, se pueden observar y analizar en la familia, en el trabajo y en todas las esferas de la sociedad. Esta concepción respecto al poder fue analizada por los (as) participantes desde los estudios de género y la teoría feminista, las cuales atraviesan las relaciones humanas. Los y las participantes determinaron que no es relevante imponer su voluntad, sino más bien cómo se ejerce ese poder. Comprendieron que el poder no es sólo una propiedad, sino una estrategia, y en tanto tal produce, verdades, normalizaciones, disciplina, etc.

Sub sesión 7

"El poder como dominación e influencia" Max Weber.

Se analizó el poder desde el enfoque de este autor, que es toda posibilidad de imponer la voluntad propia sobre los demás como ejercicio de la influencia.

¿Dónde se dan los conflictos?

Valores: Están muy arraigadas en cada uno de los participantes, tiene que ver con las posiciones que asumen a partir de la visión propia que tiene que ver con aspectos de la moral, la ética, religión y principios según que cada uno haya desarrollado su historia particular líneas y principios que le guían y forman parte de su identidad.

Las necesidades: Son los requerimientos fundamentales para la supervivencia y que son negociables.

Los intereses: Es decir que es lo que los pacientes realmente quieren en una situación específica.

Sesión 4

Construir una visión de ser

Etapa de generalización

En esta etapa se realiza la construcción de conceptos, conocimientos, se permitió que las experiencias estructuradas se conviertan en conocimientos técnicos, los mensajes que se han extraído de la participación de los (as) participantes en las sesiones, lo llevamos a la idea que tenemos del objetivo que tiene, remarcamos ¿qué es lo que estamos buscando?, se hizo conceptos, y se partió del concepto de un objetivo, una vez identificado asumir el compromiso para su aplicación.

El presente proyecto recurrió a referencias teóricas y/o técnicas. En esta etapa se llega a las conclusiones, como: ¿Qué podemos aprender de esto?, ¿De qué nos sirve actuar de esta manera?

Sub Sesión 8

Construyendo estrategias

“Quien no planea su futuro, está planeando su fracaso” Fue necesario ir dentro de un proceso de logros, que a medida que los participantes vayan consolidando, les den la fuerza para continuar en el ascenso a sus aspiraciones para llegar luego a las concreciones.

Saber pensar: Uno de los elementos fundamentales, fue organizar mentalmente las ideas y darlas a conocer dentro del entorno de los participantes en el que se estén desarrollando.

Normalmente pensamos sobre una base de estímulos que recibimos del exterior, esa base ingresa a nuestro cerebro a través de los sentidos y pasa por un filtro para convertirse en una idea.

Pero en realidad, el proceso no es tan simple, ya que dentro de nosotros mismos, los filtros limitan el real ingreso de toda la información; existen estímulos que por razones personales, son eliminados y no los registramos dentro del cerebro, (recepción selectiva).

De los filtros existen dos tipos, los psicológicos y los físicos.

Los filtros psicológicos están conformados por una serie de información que está almacenada en el cerebro de los participantes; como en la memoria, sus conocimientos adquiridos, sus creencias, sus valores que llevan dentro de ellos, etc. Este filtro actúa sobre los estímulos externos y permite conformar la idea de lo que ocurre en el exterior de cada paciente.

Los filtros físicos generan unas reacciones similares dentro del cerebro de los participantes, ellos permiten los estímulos a través de sus sentidos y de

acuerdo a las sensaciones recibidas, pueden reaccionar por lo que van sintiendo.

La conclusión de este proceso se define como el conocimiento, que en términos simples es la sumatoria de las experiencias con los conceptos teóricos, la suma de ideas almacenadas dentro del cerebro, con los estímulos reales que se recibe.

Sub sesión 9

Pasando por el Filtro: Autor Nathaniel Branden

Ser Objetiva: Establece claramente lo que quieres conseguir.

Ser específica: Tienes que definir lo que quieres, es muy importante.

Ser significativa: Debes de valer la pena para ti, ser importante, muy importante.

Estar en paz contigo misma: los participantes aprendieron de los errores y ver estos fue una oportunidad de crecer y desarrollarse como personas, para traer la paz consigo mismo y actuar con sensatez, para que no repercuta de forma negativa.

Ser tú mismo: Los participantes dependieron de ellos mismos, trazaron sus metas, quienes iniciaron y promovieron ellos mismos, ya que no puede esperar que otros decidan por su felicidad. La capacidad de poder está en uno mismo.

Ser habitual: Los participantes identificaron sus hábitos. La repetición es la madre del aprendizaje y es una manera de pasar al inconsciente.

Ser Organizado: el dicho "algún día" nunca llega, es cierto. Pasaron de una fecha probable a una fecha concreta. Mes, semana, día, trazando un proyecto de vida personal.

Los motivos marcaron la diferencia entre un simple deseo o el interés superficial, y la VOLUNTAD que es a la decisión que se llega para lograr algo.

Sub sesión 10

"activando la mente"

Consigna:

Yo..... mencione su nombre siempre en presente, no diga una sola palabra en tiempo pasado o futuro, "SOY UNA PERSONA SEGURA DE MI MISMA, CON ALTA ESTIMA DE MI, ME CONSIDERO MUY INTELIGENTE, TENGO LA HABILIDAD DE REALIZAR TODOS MIS OBJETIVOS".

Persistencia: Los participantes fortalecieron su actitud que ocupa tiempo en sus mentes, se puede decir que, la activaron. Tomaron en cuenta siempre que "la vida es una aventura o no es nada", "Esperar lo mejor de uno mismo, es esperar lo mejor de la vida".

Fijar metas: Esta actividad les permitió a las parejas dar dirección a lo que quieren y necesitan, y para esto la consigna es: "YO PUEDO"

Sesión 5

Convertir los sueños en realidad

Etapas de aplicar

La etapa del proceso, se puso en práctica lo aprendido, en algunos casos se terminó en un compromiso de acción.

En esta etapa los pacientes lograron claridad mental, se sintieron comprometidos con sus objetivos, permitiéndose reconocer sus errores, quienes se sintieron movidos y actuaban de manera consciente y voluntaria, sin sentirse presionados ni obligados. Se sintieron para afrontar cualquier situación y responder a las necesidades que se presenta en la vida diaria.

Lograron fortalecer su percepción de situaciones que pueden evitarse así no ponerse en riesgo. A pesar de cada circunstancia, si deciden que de ahora en adelante, no dejar las cosas para mañana.

Los participantes se sintieron motivados, animados, despertando el interés en ellos mismos, teniendo la sensación de lograr algo más; sintieron el impulso de la fuerza y el poder para alcanzar y abarcar recompensas, no sólo sociales, como la interacción social, sino también, personal como el status, dentro de la sociedad tomando en cuenta la responsabilidad y la utilidad frente a los ojos de uno mismo.

Así mismo ellos se fijaron metas, objetivos, etc., con actividades que les permitirá direccionarse a lo que necesitan, y para alcanzar esto se precisó estar bajo la consigna de: "YO PUEDO".

Es la causa por la que la personas efectúa o adopta una conducta determinada.

Sub sesión 11

La importancia del deseo

El participante examinó sus sentimientos para determinar lo que realmente desea y cómo clasificar sus deseos más importantes.

Sus deseos dictaron sus prioridades, que afectan las decisiones y las que determinan las acciones.

Los deseos de los participantes, sobre los mismos que actuaron para determinar las cosas que se quiere cambiar o lo que lograron y lo que llegó a ser. Siendo que estos deseos, suficientemente intensos, motivando a cortar y a librarse de presiones, tal vez prioridades que impiden el progreso personal.

Se les proporcionó una hoja en blanco a los participantes donde hicieron una valoración en cuanto a sus acciones y valores.

Sub sesión 12

La importancia de los sueños

Existe una forma muy valiosa que nos sirve de concentración a la hora de establecer nuestras metas. Para que una meta sea realmente posible y además valga la pena y tener la certeza absoluta que la conseguiremos, debe reunir ciertos atributos que se detallan a continuación.

Dinámica: **"Cualquier cosa que quieras hacer, o sueñas con hacer ¡hazla!.."**

"Describir la clase de persona que debería ser", "logrando un estado de rendimiento óptimo". Sin olvidar una ley importante de la mente que dice: "Lo semejante atrae lo semejante".

La motivación

"Uno puede hacer cualquier cosa si tiene motivos suficientes" (Jim Rohm: 2000).

A veces decimos o nos parece estar interesados en muchas cosas, pero son deseos pasajeros, curiosidades volátiles, en realidad para lograr el éxito, es

decir: la consecución de nuestras metas no debe comprometerse por completo a hacer cuanto sea necesario para conseguir lo que desea. Los que tienen razones suficientes son capaces de hacer cualquier cosa en esta vida.

Sesión 6

Llegando a la meta

Etapas de afrontar

Esta es la etapa donde el participante llega a un compromiso de acción en corto plazo, este compromiso de acción está relacionado con el cambio de actitud que busca el programa en su objetivo, este cambio de actitud permitirá a los participantes tomar decisiones que les ayude a resolver sus conflictos de pareja, asumir sus responsabilidades y estar dispuestos a asumir al conflicto como parte de su vida cotidiana.

Sub sesión 13

La fortaleza de la actitud

Las decisiones

Se tomó en cuenta que, para cualquier iniciativa o decisión que se tome hoy, afectará su futuro y el de la familia, por esta razón deben ser conscientes de las consecuencias que implicará responsabilidad.

Por otro lado la responsabilidad que tenemos sobre nosotros mismos puede traer resultados positivos o negativos, que afectarán a la misma forma a todos.

Sub sesión 14

Estrategias de negociación:

La actitud frente al conflicto es como nuestra mente, que percibe el conflicto.

Cuando se piensa en el análisis de un evento actual de cada participante y se desea saber cuáles son las razones que han conducido a este escenario, se realiza el proceso desde la situación actual, para ir identificando en el tiempo, cuales son las causas que han dado como resultado la situación que se está analizando (Retrospectiva).

De la misma forma se realizó el proceso desde la situación actual para ir identificando en el tiempo hacia futuro, se estimuló la realización de planes basados en un resultados esperados (objetivo), podemos iniciar el proceso desde el mismo resultado esperado y comenzar a proyectar las ideas desde ese momento hacia atrás, buscando identificar el camino a seguir para lograr lo que se ha planteado como resultado (Prospectiva).

En esta etapa del ciclo los participantes presentan un cambio notorio en su actitud, pasando por un proceso de meditación, de análisis profundo, que se manifestó no sólo en su actitud serena sino en la expresión con sentido de coherencia.

No fue nada fácil encontrarse con uno mismo por así decirlo. Los participantes se han tomado un poco más de tiempo en su retorno a las sesiones, que normalmente vuelven después de asistir de forma irregular a las sesiones.

El precio es alto:

¿Estamos dispuestos a pagarlo?

¿Valdría la pena luchar por eso?

Actividad: Auto mensajes positivos y negativos.

Auto mensajes negativos:

- Si no me entienden no tengo porque entenderles.
- Si cedo pensarán que tienen la razón.
- Si él o ella no se disculpa no cambio.
- Me resisto a verme culpable.

Auto mensajes positivos:

- Soy dueña de mis valores.
- Soy responsable de mis actos.
- Mi felicidad depende de mí.
- Soy responsable de mí.

1. Sesiones de mejora y retroalimentación

1.1 Las dinámicas

Estas sesiones se programaron para verificar que los 6 módulos y las sub sesiones trabajadas con anterioridad hayan cumplido con los objetivos planteados, además de reforzar algunos conceptos que no se hayan comprendido y de verificar que se haya generado un compromiso de acción en el corto plazo en los participantes, para estas sesiones se definió trabajar una serie de dinámicas.

Las dinámicas tienen por objetivo retroalimentar el aprendizaje con temas de profundidad a partir de una vivencia específica, la cual se analiza para aprovechar el conocimiento y la experiencia de los participantes, buscando fortalecer conocimientos o generar compromisos y llevarlos a la práctica, para que tenga efecto trascendental y duradero.

Estas dinámicas se aplicaron por módulos, regularmente, una vez terminadas las sesiones de cada módulo y así sucesivamente hasta concluir las en el último módulo.

Por módulo se aplicaron, entre dos a tres dinámicas, con técnicas variadas.

Estas actividades se realizaron en el Auditorio de Casa de Justicia, contó con la participación de casi todas las parejas en el siguiente orden:

Para la realización de las dinámicas se invitó a las 10 parejas para hacer los ejercicios en sesiones con un tiempo de 90 minutos, las dinámicas programadas para estas sesiones fueron las siguientes:

1. Situaciones de la vida real.
2. Haciendo turismo interno.
3. Abriendo la ventana.
4. Dirigiendo la pareja.
5. ¿Quién soy?
6. ¿Quién quisiera ser?.
7. Las torres.
8. Situaciones de la vida.
9. El mercado.
10. Creatividad y solución de problemas.
11. Parejas de baile.
12. La sobrevivencia.

Para esta etapa se eligieron las anteriores dinámicas de grupo, todo esto para ver el grado de intervención y reacciones a las diferentes situaciones provocadas, además ayudaron a aclarar y profundizar algunos conceptos tratados en los 6 módulos educativos.

En esta etapa final del proceso del aprendizaje se verificó que los participantes han desarrollado capacidades, habilidades y potencialidades, su actitud respondió no sólo a las expectativas del investigador, ni institucional con acciones que garantice su credibilidad y efectividad, sino la actitud de compromiso y logro personal que se expresó en la responsabilidad valiéndose para ello de una actitud de conciencia de su situación real al que tienen que afrontar y responder con capacidad de autodeterminación, es decidir por ellos mismos.

B) ESTRATEGIA METODOLÓGICA

1. DIAGNÓSTICO SITUACIONAL DE LA AUTOESTIMA

Es muy importante considerar, el estado en el que se encuentra la persona y lo que le está sucediendo a su alrededor, sus necesidades y sus acciones permitiendo visualizar una estrategia de abordaje de la situación.

La percepción de la situación, permite ver el modo en que se ha desarrollado el conflicto, los elementos que han facilitado y el modo de poder resolverlo.

La aplicación del "Inventario de Autoestima Forma 35 B", se realizó en dos etapas, una al inicio (pre test) y otra al finalizar el programa (post test), se intenta medir el nivel de autoestima que tienen, tanto los varones como las mujeres.

Las categorías asignadas al nivel de autoestima de las personas están definidas como:

1. Autoestima baja
2. Autoestima alta positiva
3. Autoestima alta negativa

Este instrumento permiten ver en qué medida han sido afectados las áreas de la autoestima, de autoeficacia, autoconfianza, autodignidad, principios y valores, adaptabilidad, empatía y control de sentimientos.

2. METODOLOGÍA

La metodología de este proyecto parte de la sistematización de experiencias que hacen la historia de vida. Es un proceso que se obtiene del análisis y la evaluación, un acercamiento a la realidad social, que me permite llegar a las conclusiones y a los criterios bien fundamentados.

Sus características, de tipo explicativo, están dirigidas a analizar las causas y motivos con que suceden determinados fenómenos. En este tipo de investigación se considera el impacto del programa a fin de evaluar los resultados. (Hernández, R. 1998, p. 66).

2.1. Tipo de Investigación: Explicativa

VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

VI - Programa de Fortalecimiento de la Autoestima

VD - Conflictos de parejas

2.2. Diseño de Investigación: Pre- experimental

Se diagrama así:

G PRET X POST

Al grupo se le aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento; después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una post prueba posterior al tratamiento.

Es decir hay un seguimiento del grupo. (Hernández, R. 1998, p. 136).

3. SELECCIÓN DE LA MUESTRA

POBLACIÓN

La Población responde al promedio mensual de 80 denuncias registradas

▪ Muestra

Para la investigación se toma una muestra no probabilística de 20 parejas, que hacen un total de 40 personas, donde todos los elementos de la población han sido seleccionados bajo la modalidad de sujetos tipo. (Hernández, R. 1998, p 228).

3. 1. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN META

El término conflictos de pareja hace referencia a la relación de pareja (hombre y mujer) y dejó abierta la posibilidad de que los protagonistas fueran casados y/o concubinos.

Su atención es solicitada por el Responsable de la Audiencia de Conciliación, debidamente matriculado para esta función.

Los casos están debidamente registrados, con un número de caso de presentación de solicitud, especificando el tipo de conflicto, al que están directamente relacionados a la problemática de conflictos de pareja, en Materia Familiar, previo análisis del conflicto según su caso, vale decir (Mal trato, violencia intrafamiliar, doméstica, separación, abandono, custodia de hijos, divorcio, etc.).

Las condiciones socioeconómicas de estas personas se enfocan a un nivel de formación diferenciada, que está vinculado tanto al comercio informal, servidores públicos, docentes, maestros y policías.

El nivel de instrucción que presentan, alcanzan una preparación de estudios importantes.

El parámetro de edades **oscila entre los 25 a 45** años de edad.

Los parámetros de evaluación que se describen están registrados en el formulario de asistencia psicológica de la institución.

- **Ambiente**

Área de Conciliación de Casa de Justicia, ubicado en predios del Ministerio de Justicia.

4. MEDIOS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los medios para la recolección de datos para la información fueron, el cuestionario, "inventario de la autoestima Forma 35B", el árbol del conflicto y la prueba diagnóstica del conflicto y la observación.

a. La observación

Es un proceso de percepción de la presencia, frecuencia, grado, intensidad y duración y formas de desplazamiento (conductas), por medio de los cuales expresan los sentidos de la actividad psíquica, (Rodríguez, 1984).

b. Análisis del conflicto

Plantea un análisis básico del conflicto, como paso previo a la intervención para entender lo que está sucediendo.

4.5 El árbol del conflicto

Es una herramienta de análisis que permite conocer las causas del conflicto, sea cual sea el estadio de desarrollo en el que se encuentre el conflicto.

- **Propósito**

Mediante esta herramienta se puede distinguir el problema central, sus posibles causas y efectos, de manera que se pueda intervenir con precisión en el factor que se considere necesario.

- **Ramas**

(Efectos del conflicto); es decir repercusiones que provoca el problema principal sean de tipo material o afectivo.

- **Tronco**

(Problema principal del conflicto); Es el problema principal u objeto de confrontación.

- **Raíz**

(Posibles causas del conflicto); Son de fondo, eventos, fenómenos que han aportado a la generación del conflicto.

4.5 **Inventario del Conflicto**

Este instrumento fue extraído del manual, Medios Alternativos de Resolución de Conflictos, correspondiente al Vice ministerio de Justicia.

c. Cuestionario (Inventario de la autoestima Forma 35 B)

Este instrumento es adaptado al contexto propiamente dicho por sus características de evaluación que presenta en el pensamiento, sentimiento y comportamiento que se muestran relevantes y mantienen coherencia en la actualidad con la realidad de estas personas.

El inventario de Autoestima Forma 35 B, es un instrumento seleccionado de una Tesis de Grado Rodrigo Aguilar "el impacto del programa de capacitación de Pro mujer en la potenciación y autoestima de las mujeres de sectores urbano populares del Alto", UMSA 1999. Dicho instrumento sirvió como prueba diagnóstica y evaluación final para medir la efectividad del programa.

1. Descripción del Instrumento

Es un instrumento que mide el nivel de la autoestima también el presente como en el actual de la persona, dando un puntaje específico.

Este instrumento cuenta con cincuenta ítems, que los participantes respondieron con cuatro alternativas en un rango de 0-3, el instrumento está destinado a responder Sub categorías e Indicadores de la variable autoestima con los respectivos ítems:

a) La auto eficiencia con sus indicadores:

Considerarse capaz de pensar por uno mismo, pensamiento crítico, tomar decisiones, comprensión y resolución de conflictos. Estos indicadores están medidos en los ítems:

5, 14, 16, 18, 20, 22, 27,31, 44,48 y 50

b) La autoconfianza, Superar retos, adaptabilidad, empatía control de sentimientos, esta medido en los ítems:

3, 7, 13, 34,39 y 46.

c) La auto dignidad, con sus indicadores, respeto, confianza en sí mismo , seguridad y toma de perspectiva, está medido en los ítems:

1, 2, 8, 9, 10,29 36 y 45.

d) Capacidad de logro, y buenas relaciones, esta medido en los ítems:

4,17,21,24,25,26,28,30,32,38,40,47 y49.

e) Vivir con dignidad principios, valores y responsabilidad esta medido en los ítems:

5,6,11,12,15,19,23,33,35,37,41,42 y43.

2. APLICACIÓN

La aplicación se hizo a 20 parejas, vale decir 20 hombres y 20 mujeres, hacen un total de 40 personas. La forma de aplicación de este instrumento fue administrada por la investigadora usando la consigna "Esta es una prueba de autoestima, a continuación usted va encontrar una lista de los diversos modos en que usted puede sentirse y comportarse, lo que se pretende es que usted considere cada planteamiento y marque en las líneas de izquierda al lado de las proposiciones, cuando finalice lo que ha expresado es cierto o no, marcando solamente una alternativa y la alternativa a seguir son:

0= Falso

1= Es algo cierto

2 = Creo que es cierto

3 = Estoy convencido que es cierto

La conexión y el análisis e interpretación de resultados, nos llevó a obtener el indicador de autoestima, para ello se sumaron los resultados individuales de todas las oraciones con números pares, de todas las oraciones con números impares, el resultado fue el indicador admisible de autoestima.

Las categorías de los puntajes son:

De 0 – 16 = Autoestima Baja

De 17 – 34 = Autoestima Alta Positiva

De 35 – 50 Autoestima Alta Negativa

3. GRADO DE CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La confiabilidad del instrumento refiere al grado de su aplicación producirá los mismos resultados si se aplican a otras personas con características similares.

Existen diversos procedimientos para calcular la confiabilidad de un instrumento de medición. Todas utilizan fórmulas que producen coeficientes de confiabilidad, estos coeficientes pueden oscilar entre 0 y 1, donde el coeficiente de 0 significa nula de confiabilidad y 1 representa máximo de confiabilidad en nuestro caso se utilizó el Alfa de Crombach. Se trabajó con 20 personas en situación de conflicto; permitiendo el análisis de la confiabilidad de las preguntas relacionadas a un indicador en particular.

a. CUADRO DE ALFA DE CROMBACH CON CÁLCULO DE ÍNDICE

Una vez aplicados el instrumento y el cálculo del Alfa de Crombach se tiene los siguientes resultados:

Cuadro de Índice de Crombach

ÍTEM	ALFA	OBSERVACIONES
1	1.000	Aprobada
2	1.000	Aprobada
3	0.984	Aprobada
4	0.998	Aprobada
5	1.000	Aprobada
6	1.000	Aprobada
7	1.000	Aprobada
8	1.000	Aprobada

9	0.998	Aprobada
10	0.984	Aprobada
11	0.998	Aprobada
12	1.000	Aprobada
13	0.992	Aprobada
14	0.992	Aprobada
15	1.000	Aprobada
16	0.984	Aprobada
17	1.000	Aprobada
18	0.984	Aprobada
19	0.998	Aprobada
20	1.000	Aprobada
21	1.000	Aprobada
22	1.000	Aprobada
23	1.000	Aprobada
24	0.998	Aprobada
25	0.984	Aprobada
26	0.998	Aprobada
27	1.000	Aprobada
28	1.000	Aprobada
29	0.984	Aprobada
30	0.998	Aprobada
31	1.000	Aprobada
32	1.000	Aprobada
33	1.000	Aprobada
34	0.998	Aprobada
35	0.984	Aprobada
36	0.998	Aprobada
37	1.000	Aprobada
38	0.992	Aprobada
39	0.992	Aprobada
40	1.000	Aprobada
41	0.984	Aprobada
42	1.000	Aprobada
43	0.984	Aprobada
44	0.998	Aprobada
45	0.998	Aprobada
46	0.984	Aprobada
47	0.998	Aprobada
48	1.000	Aprobada
49	0.992	Aprobada
50	0.992	Aprobada

Fuente: Elaboración propia.

VALIDEZ

Para la validación del instrumento a cada uno de los ítems se ha empleado la siguiente ecuación.

$$\alpha = \left(\frac{N}{N-1} \right) \left(1 - \frac{VE}{\sum VT} \right)$$

$$\left(\frac{50}{50-1} \right) \left(1 - \frac{51,03829}{304,2475} \right)$$

0,8492

85 % (ANTES)

$$\alpha = \left(\frac{N}{N-1} \right) \left(1 - \frac{VE}{\sum VT} \right)$$

$$\left(\frac{50}{50-1} \right) \left(1 - \frac{48,997333}{329,81} \right)$$

86,8013

87 % (DESPUÉS)

CRITERIOS DE DECISIÓN E INTERPRETACIÓN

Thorndike, 1989; Magnusson, 1983).

RANGOS	MAGNITUD
0,81 a 1,00	Muy Alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy Baja

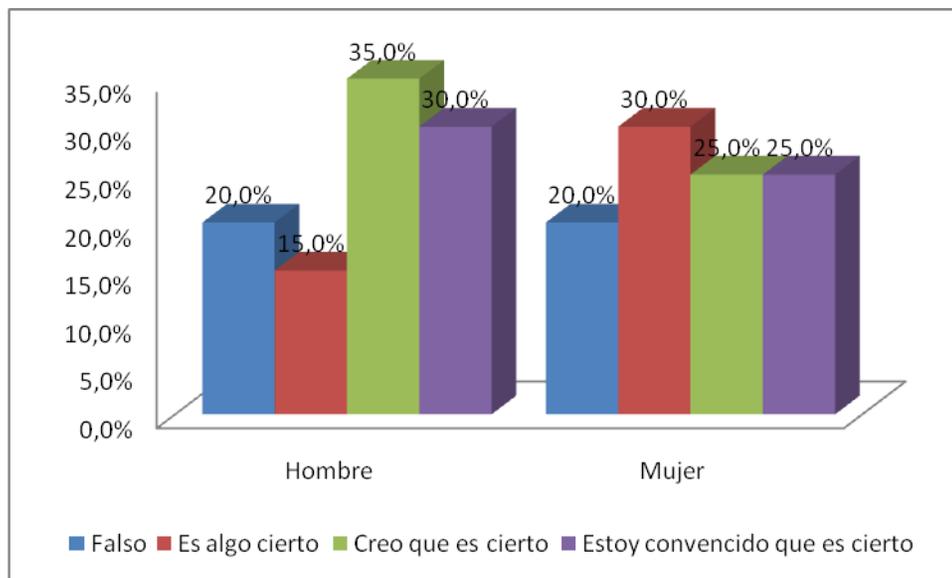
RESULTADOS ESPECÍFICOS DE LA APLICACIÓN DE LA PRUEBA DIAGNÓSTICA EN HOMBRES Y MUJERES (PRE TEST)

Tabla 1

AUTO EFICIENCIA		Genero	
		Hombre	Mujer
Considerarse capaz de pensar por sí mismo, pensamiento crítico, tomar decisiones, comprender y resolver conflictos	Falso	20,0%	20,0%
	Es algo cierto	15,0%	30,0%
	Creo que es cierto	35,0%	25,0%
	Estoy convencido que es cierto	30,0%	25,0%

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 1



Fuente: Elaboración Propia

Interpretación de la tabla 1

Los resultados obtenidos con el instrumento Forma 35 B, muestran claramente que de 40 personas entrevistadas, que hacen un total del 100%, entre hombres

y mujeres, los hombres se ubican con el 35%, con la opción en la categoría, **Creo que es cierto**. Mientras que el 30% se ubica en la categoría, **Estoy convencido que es cierto**, y el 20% se encuentra en la categoría, **Es falso**. Y finalmente con el 15% de los hombres se encuentran con la opción en la categoría, **Es algo cierto**.

En tanto, el 30% de las mujeres, respondieron en la categoría, **Es algo cierto**. Seguido del 25%, en la opción, **Estoy convencido**. Luego el 25% con la opción, **Creo que es cierto**. Finalmente el 20% de las mujeres, con la opción en la categoría, **Es falso**.

ANÁLISIS RESULTADOS SOBRE AUTO EFICIENCIA

El 35% de los hombres, con la opción, **creo que es cierto**, indica que se encuentran dudosos de su actitud para asumir responsabilidades, tomar sus propias decisiones y lograr sus objetivos.

Mientras, que el 30% de los hombres con la opción, **estoy convencido que es cierto**, indica, que se sienten vulnerables, sensibles a las opiniones y comentarios de los demás por sus acciones, y carecen de capacidad para tomar sus propias decisiones.

Pero, el 20% de los hombres, con la opción **en falso**, suponen lo contrario, es decir, se sienten libres para expresar sus pensamientos, deseos, y necesidades sin sentirse rechazados y ajenos de hacer lo que les parece.

Finalmente el 15% de los hombres, con la opción, **es algo cierto**, indica que admiten ser responsables de sus decisiones y responder por las consecuencias de sus acciones a pesar de sus circunstancias.

Mientras que, el 30% de las mujeres, con la opción, **es algo cierto**, admiten condenarse por sus errores, sentirse vulnerables para el logro de sus objetivos, carecen de capacidad para encarar situaciones difíciles.

El 25% de las mujeres con la opción, **creo que es cierto**, indica que se sienten inseguras para tomar sus propias decisiones, no se sienten capaces para encarar situaciones difíciles ni responder por sus acciones.

El 25%, de las mujeres, con la opción, **estoy convencido que es cierto**, indica que se sienten capaces de lograr sus objetivos, responder por sus acciones, y hacer lo que les parece.

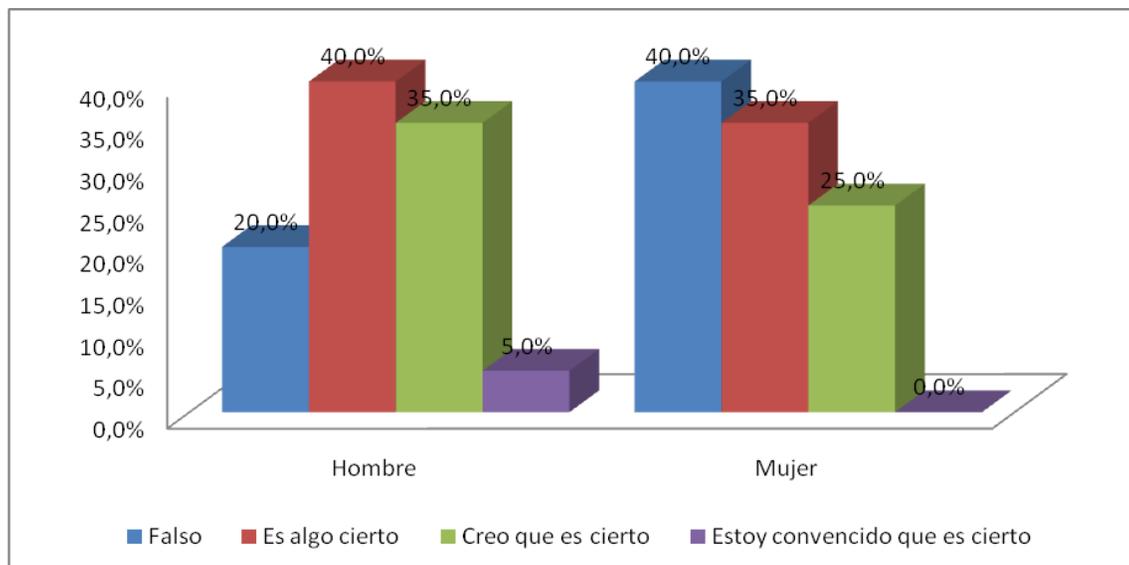
El 20% de las mujeres, con la opción **en falso**, indica lo contrario, es decir que sienten la confianza para expresar con libertad sus pensamientos, sentimientos y deseos, y responder por ellos, a fin de expresar lo que son.

Tabla 2

AUTO CONFIANZA		Sexo	
		Hombre	Mujer
SUPERAR RETOS, ADAPTABILIDAD, EMPATÍA, CONTROL DE SENTIMIENTOS	Falso	20,0%	40,0%
	Es algo cierto	40,0%	35,0%
	Creo que es cierto	35,0%	25,0%
	Estoy convencido que es cierto	5,0%	0,0%

Fuente: Elaboración Propia

Grafico 2



Fuente: Elaboración Propia

Interpretación de la tabla 2

Lo relevante de este resultado, muestra a los hombres con el 40 % con la opción en la categoría, **Es algo cierto**, seguido del 35%, en la opción, **creo que es cierto**. Luego, con el 20%, con la opción, **en falso**. Y el 5%, con la opción en la categoría, **estoy convencido que es cierto**.

Mientras que un 40% de las mujeres, supone lo contrario, con la opción en la categoría **en falso**. Seguido por el 35% que afirman, **que es algo cierto**. Y un 25% de las mujeres dicen que, creen que **es algo cierto**.

ANÁLISIS RESULTADOS SOBRE AUTO CONFIANZA

Lo que significa, que el 40% de los hombres, con la opción, **es algo cierto**, admiten sentirse frustrados por incumplir sus objetivos y metas, por temor a cometer errores, lo que les hace sentir menos.

El 35% de los hombres, que eligieron la opción, **Creo que es cierto**, significa que dudan de su fortaleza, justificando sentirse solos por no encarar situaciones nuevas, difíciles.

En tanto, el 20% de los hombres, con la opción en la categoría, **en falso**, expresando lo contrario, se sienten seguros de su capacidad para poder lograr sus objetivos y encarar situaciones nuevas.

Mientras que el 5% con la opción en la categoría, **estoy convencido que es cierto**, se perciben carentes en sus ideas por lograr sus objetivos, y de encarar situaciones nuevas.

En el caso de las mujeres con el 40% en la opción de la categoría, **en falso**, indica, que a pesar de sus errores y defectos, se sienten afirmativas en su valor por lograr propuestas nuevas para encarar situaciones nuevas.

El 35%, de las mujeres, con la opción, **es algo cierto**, significa que admiten que su incapacidad justificando su inferioridad, a fin de no lograr sus objetivos por temor a perder y cometer errores.

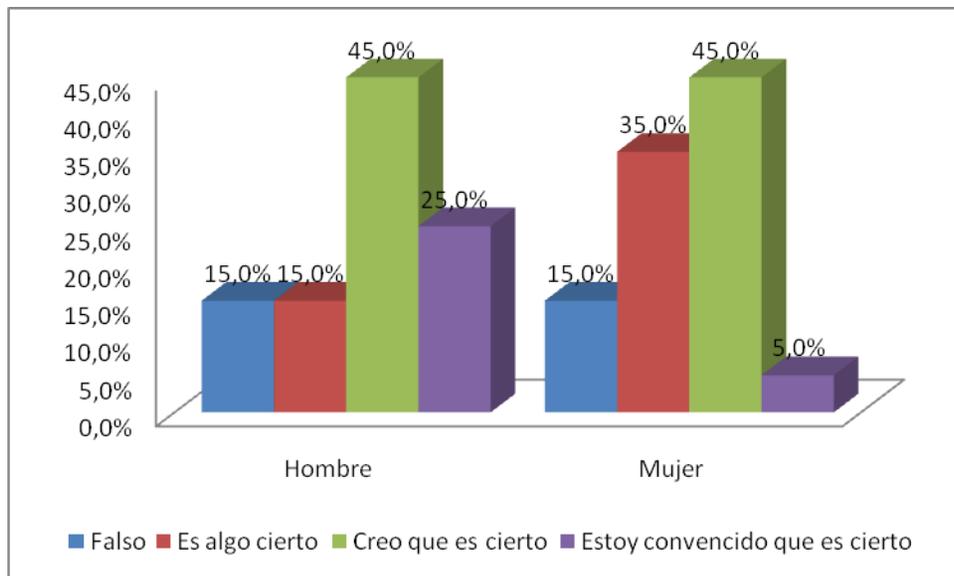
La percepción de las mujeres, con el 25%, en la categoría, **creo que es cierto**, indica, inseguridad para poder expresar sus sentimientos, pensamientos, deseos y convicciones.

Tabla 3

AUTO DIGNIDAD		Genero	
		Hombre	Mujer
RESPECTO, CONFIANZA EN SÍ MISMO, SEGURIDAD, TOMA DE PERSPECTIVA	Falso	15,0 %	15,0%
	Es algo cierto	15,0%	35,0 %
	Creo que es cierto	45,0%	45,0 %
	Estoy convencido que es cierto	25,0 %	5,0 %

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 3



Fuente: Elaboración Propia

Interpretación de la tabla 3

El 45%, con la opción, **creo que es cierto** corresponde a la mujeres. Seguido del 35% en la opción de la categoría, **es algo cierto**. Luego, con el 15% en la

categoría, **en falso**. Finalmente con el 5% con la opción de la categoría, **estoy convencido que es cierto**.

En los hombres, con el 45% se encuentran en la opción, **creo que es cierto**. Posteriormente con el 25% en la opción, **estoy convencido**. Luego con el 15% con la opción, **es algo cierto**. Finalmente con el 15% en la categoría, **en falso**.

ANÁLISIS DE RESULTADOS SOBRE AUTO DIGNIDAD

El 45% de las mujeres, con la opción **creo que es cierto**, se perciben inseguros consigo mismas, dudan de su confianza para expresar sin temor sus sentimientos.

El 35% de las mujeres, con la opción, **es algo cierto**, se perciben inferiores, avergonzadas, expresan no sentirse a gusto consigo mismas.

El 15% de las mujeres, con la opción **en falso**, asumen lo contrario, su compromiso es sentirse bien con ellos mismos y agradar a los demás, se sienten comprometidos con ellos.

Mientras que el 5% con la opción, **estoy convencido que es cierto**, significa, que sus sentimientos les hace sentir avergonzados con respecto a que otros piensan y dicen de ellos.

En los hombres el 45%, con la opción, **creo que es cierto**, indica se sienten inferiores avergonzados de sus sentimientos de temor a que piensen mal de ellos.

El 25%, de los hombres, con la opción en la categoría, **estoy convencido que es cierto**, significa que se sienten inferiores y avergonzados con respecto a ellos mismos, dudan de su capacidad de influencia para con otros.

El 15% de los hombres, con la opción en la categoría, **es algo cierto**, admiten sentirse inferiores a otros, dudan de su capacidad para influir positivamente en su deseo de corregirlos.

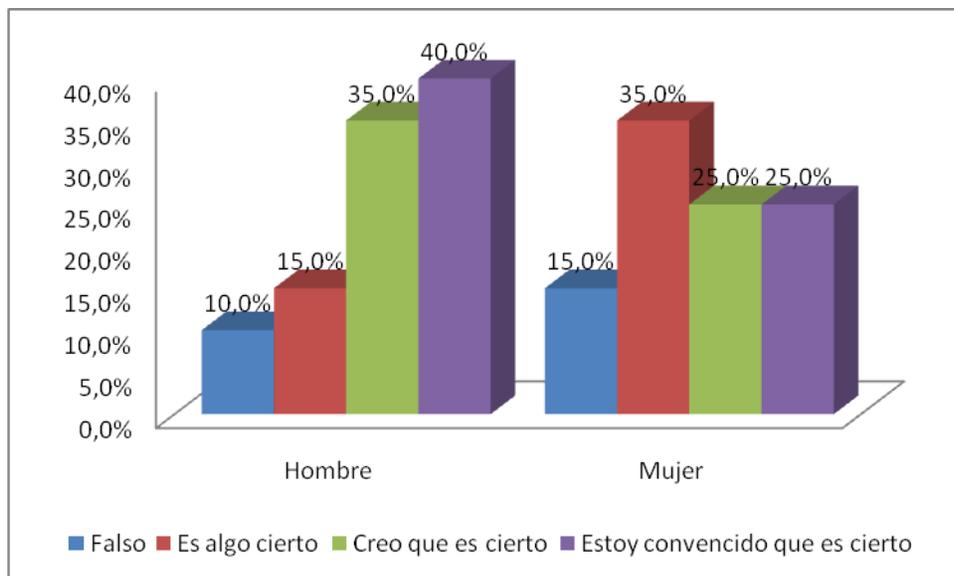
El 15% de los hombres, con la opción **en falso**, aducen lo contrario, es decir sienten la confianza de afirmar su valor demostrando deleite por vivir.

Tabla 4

CAPACIDAD DE LOGRO, BUENAS RELACIONES		Sexo	
		Hombre	Mujer
CAPACIDAD DE LOGRO, BUENAS RELACIONES	Falso	10,0%	15,0%
	Es algo cierto	15,0%	35,0%
	Creo que es cierto	35,0%	25,0%
	Estoy convencido que es cierto	40,0%	25,0%

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 4



Fuente: Elaboración Propia

Interpretación de la tabla 4

El 40% de los hombres, se encuentran, con la opción en la categoría, estoy convencido que es cierto. Seguido del 35% con la opción, creo que es cierto. Luego, con el 15% en la categoría, es algo cierto. Y finalmente con el 10% en la categoría, en falso.

En las mujeres el 35% corresponde a la categoría, es algo cierto. Seguido del 25% en la categoría, estoy convencido que es cierto. Luego con el 25% en la categoría, creo que es cierto. Finalmente el 15% con la opción de la categoría, en falso.

ANÁLISIS DE RESULTADOS SOBRE CAPACIDAD DE LOGRO, BUENAS RELACIONES

El 40% de los hombres, con la opción, estoy convencido que es cierto, significa que por lo general carecen de capacidad para expresar sus talentos, no se sienten confortables con ellos mismos ni con los demás.

El 35% con la opción, creo que es cierto, indica que, dudan de su fortaleza por reconocer sus errores, a menudo se encuentran justificando sus errores a fin de sentirse a gusto consigo mismo y con los demás.

El 15% de los hombres, con la opción, Es algo cierto, significa, que admiten que sus logros no se concretaron por su incapacidad para expresar sus creencias, a menudo reniegan de sí mismos por lo general, no se sienten a gusto consigo mismos.

En tanto que el 10% de los hombres con la opción, en falso, expresan lo manifestar lo contrario, sintiéndose serenos y confortables con ellos mismos compartiendo sus ideas, sus creencias con los demás.

En el caso de las mujeres, el 35%, de la categoría, es algo cierto, indica que admiten su incapacidad para reconocer sus errores y manifestar sus ideas y creencias, a menudo reniegan de sí mismas y de sus logros, por lo general no se sienten a gusto consigo mismas.

El 25% de las mujeres, con la opción, creo que es cierto, dudan de su capacidad de logro a menudo se encuentran, justificando sus errores a fin de no hacerles sentir mal a los demás.

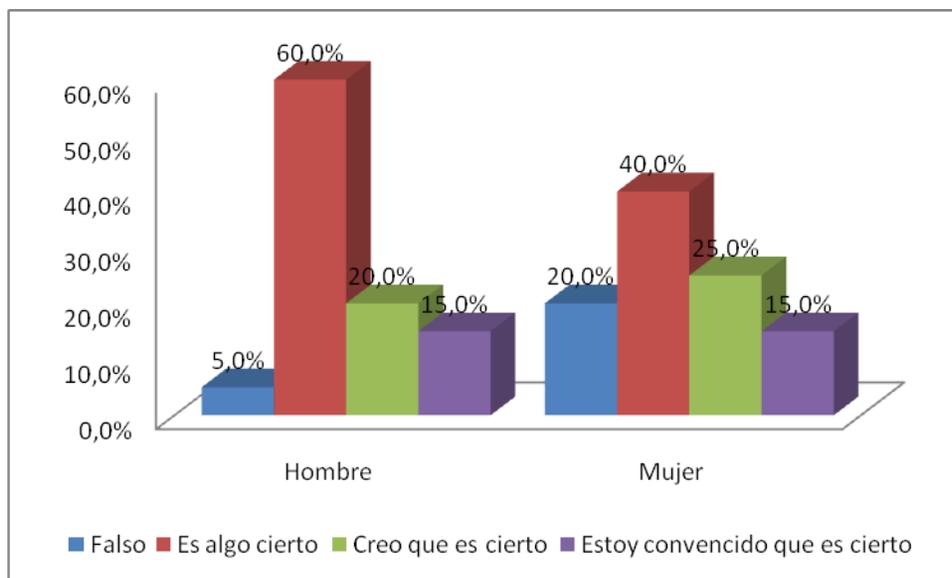
El 25 % de las mujeres, con la opción, **estoy convencido que es cierto**, significa que se no se sienten capaces para reconocer sus errores, habitualmente condenan a otros por sus errores.

Y el 15% de las mujeres, con la opción, **en falso**, asumen lo contrario, confían en su fortaleza expresando sin prejuicios ni resentimientos sus creencias y sentimientos.

Tabla 5

RESPONSABILIDAD PRINCIPIOS Y VALORES		Sexo	
		Hombre	Mujer
VIVIR CON DIGNIDAD, PRINCIPIOS, VALORES Y RESPONSABILIDAD	Falso	5,0%	20,0%
	Es algo cierto	60,0%	40,0%
	Creo que es cierto	20,0%	25,0%
	Estoy convencido que es cierto	15,0%	15,0%

Gráfico 5



Fuente: Elaboración Propia

Interpretación de la tabla 5

El 60% de los hombres, están con la opción, es algo cierto. Seguido del 20% con la opción, creo que es cierto. Posteriormente el 15% con la opción, estoy convencido que es cierto. Finalmente el 5% responde a la opción, en falso.

En las mujeres el 40% corresponde a la opción, es algo cierto. Luego, el 25% con la opción, creo que es cierto. Por otro lado, con el 20% con la opción, en falso. Y finalmente con el 15% los de la opción, estoy convencido que es cierto.

ANÁLISIS DE RESULTADOS SOBRE VIVIR CON DIGNIDAD, PRINCIPIOS, VALORES Y RESPONSABILIDAD

Significa que el 60% de los hombres, con la opción, es algo cierto, admiten ser compulsivos y perfeccionistas, acciones, que a menudo condenan a otros por sus problemas.

El 20% de los hombres, con la opción, creo que es cierto, denota inseguridad con respecto a sus sentimientos de culpa, remordimientos, frustraciones y turbaciones, mienten a fin de mantener el aprecio de los demás.

El 15% de los hombres en la opción, estoy convencido que es cierto, indica que se sienten responsables, culpables y avergonzados por sus errores, sus actos y sus creencias.

El 5% de los hombres con la opción, en falso, asumen lo contrario, es decir, se sienten libres de culpas, remordimientos, frustraciones y vergüenzas.

En el caso de las mujeres, el 40%, con la opción, es algo cierto, indican justificar sus errores, haciéndoles sentir a otros culpables por sus errores, generalmente mienten a fin de no perder el aprecio de los demás.

Y el 25%, con la opción, creo que es cierto, significa que se sienten inseguras de sus sentimientos de culpas, remordimientos, frustraciones y vergüenzas.

Mientras que el 20% con la opción, en falso, asumen lo contrario, es decir, a pesar de sus errores y defectos, se sienten libres de culpa, remordimientos y vergüenzas.

El 15% de las mujeres, con la opción, estoy convencido que es cierto, significa sentirse responsables de sus errores y acciones, asumiendo ser culpables.

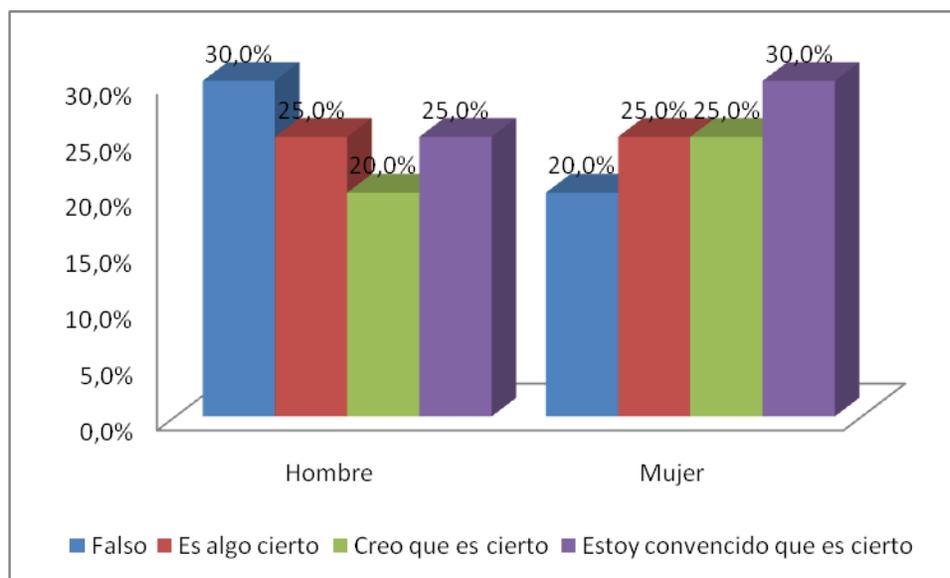
RESULTADOS ESPECÍFICOS DE LA PRUEBA DIAGNOSTICA EN HOMBRES Y MUJERES DESPUÉS (POST TEST)

Tabla 6

AUTO EFICIENCIA		Sexo	
		Hombre	Mujer
CONSIDERARSE CAPAZ DE PENSAR POR UNO MISMO, PENSAMIENTO CRÍTICO, TOMAR DECISIONES, COMPRENSIÓN Y RESOLUCIONDE CONFLICTOS	Falso	30,0%	20,0%
	Es algo cierto	25,0%	25,0%
	Creo que es cierto	20,0%	25,0%
	Estoy convencido que es cierto	25,0%	30,0%

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 6



Fuente: Elaboración Propia

Interpretacion de la tabla 6

El 30% corresponde a los hombres con la opción en la categoría, Falso. Seguido del 25% en la opción, Es algo cierto. Luego el 25% con la opción,

Estoy convencido que es cierto. Finalmente el 20%, con la opción, creo que es cierto.

En el caso de las mujeres el 30% corresponde, a la opción de la categoría, Estoy convencido que es cierto. El 25%, con la opción, creo que es cierto. Luego con el 25% con la opción, es algo cierto. Y finalmente con el 20% de los mujeres con la opción en la categoría en falso.

ANÁLISIS DE RESULTADOS SOBRE AUTO EFICIENCIA

Significa que el 30%, de los hombres, con la opción, Falso, indican no tener prejuicios al tomar sus propias decisiones y acciones.

El 25%, de los hombres, con la opción en la categoría, Es algo cierto, significa que admiten ser responsables con sus acciones y esforzarse por alcanzar sus objetivos, a pesar de sus circunstancias.

Y el 25% de los hombres, con la opción, Estoy convencido que es cierto, indica, que se perciben sensibles y vulnerables con sus decisiones a fin de responder por las consecuencias de sus acciones.

El 20% de los hombres, con la opción, Creo que es cierto, indica sentirse comprometidos con su actitud para lograr sus objetivos.

La percepción de las mujeres con el 30% en la categoría, Estoy convencido que es cierto, manifiesta seguridad para tomar sus decisiones y comprometerse con sus acciones a fin de lograr sus objetivos, metas, etc.

La percepción de las mujeres en la categoría, Es algo cierto disminuye al 25%, significa sentirse sensibles con sus decisiones, a fin de encarar situaciones difíciles.

El 25% de las mujeres, con la opción, Creo que es cierto, indica inseguridad en su confianza por lograr sus objetivos.

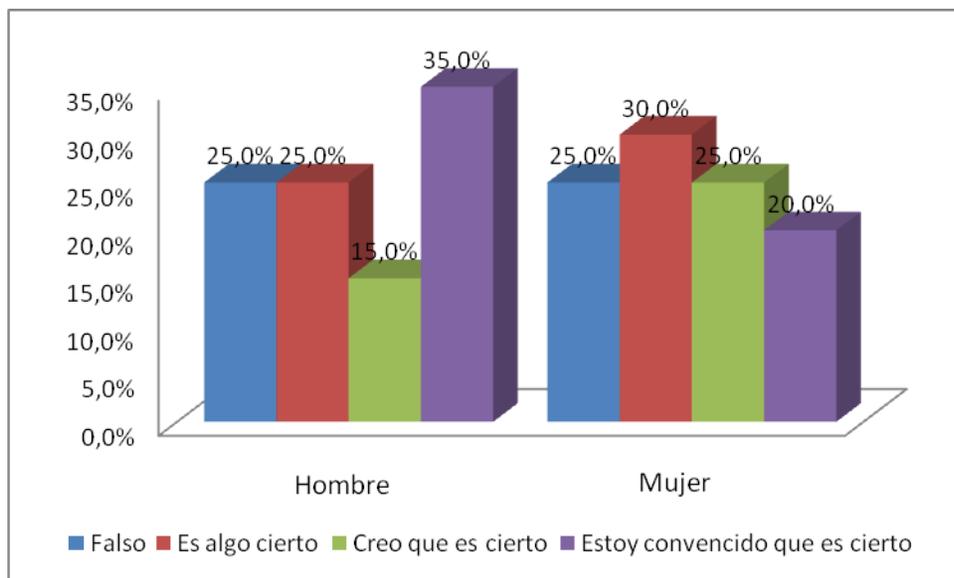
La percepción de las mujeres, con el 20% en opción Falso, mantienen su posición de sentirse comprometidos con sus acciones y decisiones a fin de sentirse bien con ellos mismos.

Tabla 7

AUTO CONFIANZA		Sexo	
		Hombre	Mujer
SUPERAR RETOS, ADAPTABILIDAD, EMPATÍA, CONTROL DE SENTIMIENTOS	Falso	25,0%	25,0%
	Es algo cierto	25,0%	30,0%
	Creo que es cierto	15,0%	25,0%
	Estoy convencido que es cierto	35,0%	20,0%

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 7



Fuente: Elaboración Propia

Interpretación de la tabla 7

Lo más relevante de este dato muestra, que los hombres con el 35% con la opción en la categoría, Estoy convencido que es cierto. Seguido con el 25% con la opción, Es algo cierto. Sucesivamente con el 25% en la categoría, Falso. Finalmente con el 15% con la opción en la categoría, Creo que es cierto.

En tanto que el 30% de las mujeres, se encuentran con la opción en la categoría, Es algo cierto. Seguido del 25%, con la opción, Creo que es cierto. Sucesivamente con el 25%, con la opción Falso. Finalmente con el 20% en la opción, Estoy convencido que es cierto.

ANÁLISIS DE RESULTADOS SOBRE AUTOCONFIANZA

Es decir, que el 35%, de los hombres, con la opción Estoy convencido que es cierto, indican sentirse comprometidos con sus objetivos a fin de probar su fortaleza con ideas y proposiciones nuevas.

El 25%, de los hombres, con la opción en la categoría, Es algo cierto, significa, que asumen y reconocen sus errores a fin de comprometerse con sus objetivos sin temor a equivocarse.

Pero el 25% de los hombres, que optaron por la opción, Falso, expresan sentirse seguros de su capacidad para afrontar situaciones nuevas y alcanzar sus objetivos.

Finalmente, la percepción de los hombres, con la opción, Creo que es cierto, se sienten inseguros de probar su fortaleza para cumplir sus objetivos, y metas, etc.

En tanto las mujeres, con el 30 % en la opción, Es algo cierto, se perciben capaces para lograr sus metas y objetivos, sin temor a poder cometer errores.

La percepción de las mujeres con el 25%, en la categoría, Creo que es cierto, expresan inseguridad de sus sentimientos, pensamientos, deseos y convicciones por temor a equivocarse.

El 25% de las mujeres, con la opción Falso, expresan una actitud de logro con respecto sus metas y objetivos.

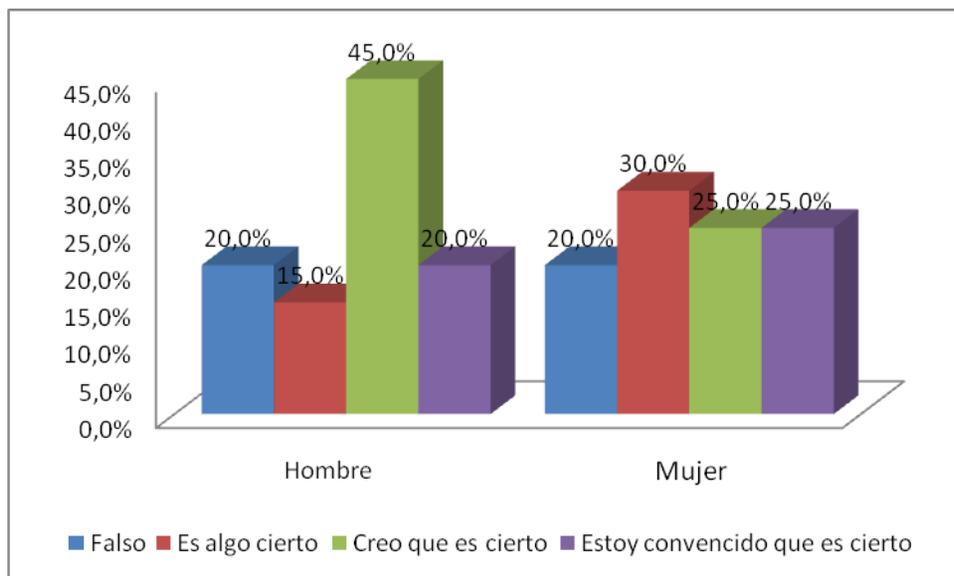
El 20% de las mujeres, con la opción, Estoy convencido que es cierto, significa que se sienten comprometidas con sus sentimientos para poder encarar situaciones difíciles con ideas y propuestas nuevas.

Tabla 8

AUTO DIGNIDAD		Sexo	
		Hombre	Mujer
RESPECTO, SEGURIDAD, TOMA DE PERSPECTIVA	Falso	20,0%	20,0%
	Es algo cierto	15,0%	30,0%
	Creo que es cierto	45,0%	25,0%
	Estoy convencido que es cierto	20,0%	25,0%

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 8



Fuente: Elaboración Propia

Interpretación de la tabla 8

Los hombres se ubican con un 45% en la opción de la categoría, Creo que es cierto, seguido del 20% con la opción, Estoy convencido que es cierto. Luego el 20% con la opción, Falso. Finalmente con el 15% con la opción de la categoría, Es algo cierto.

En las mujeres el 30% están con la opción en la categoría, Es algo cierto, seguido del 25% en la opción de la categoría, Creo que es cierto. Luego el 25 % en la opción, estoy convencido que es cierto. Finalmente con el 20% con la opción en la categoría Falso.

ANÁLISIS DE RESULTADOS SOBRE AUTO DIGNIDAD

En los hombres el 45%, con la opción, Creo que es cierto, se perciben temerosos, avergonzados de sí mismos, se resisten a expresar sus sentimientos por temor a que otros puedan criticarles.

La percepción de los hombres con el 20% en la opción, Estoy convencido que es cierto, manifiestan sentirse comprometidos con sus sentimientos a fin de responder por ellos.

El 20% de los hombres, en la categoría, falso, expresan seguridad en sus acciones, se sienten a gusto consigo mismos y con los demás.

El 15% de los hombres, con la opción Es algo cierto, cree que su derecho a sentirse bien fue limitado por el temor, la inseguridad y la duda de equivocarse.

La percepción de las mujeres con el 30%, en la opción es algo cierto, significa que admiten sus errores a fin de sentirse a gusto consigo mismas.

La percepción de las mujeres con el 25% en la opción, Creo que es cierto, se perciben inseguras con respecto a sus logros por agradar a otros.

El 25% de las mujeres, con la opción, Estoy convencido que es cierto, se perciben seguras de sus sentimientos deseos sin temor a que otros le critiquen y lo que piensen.

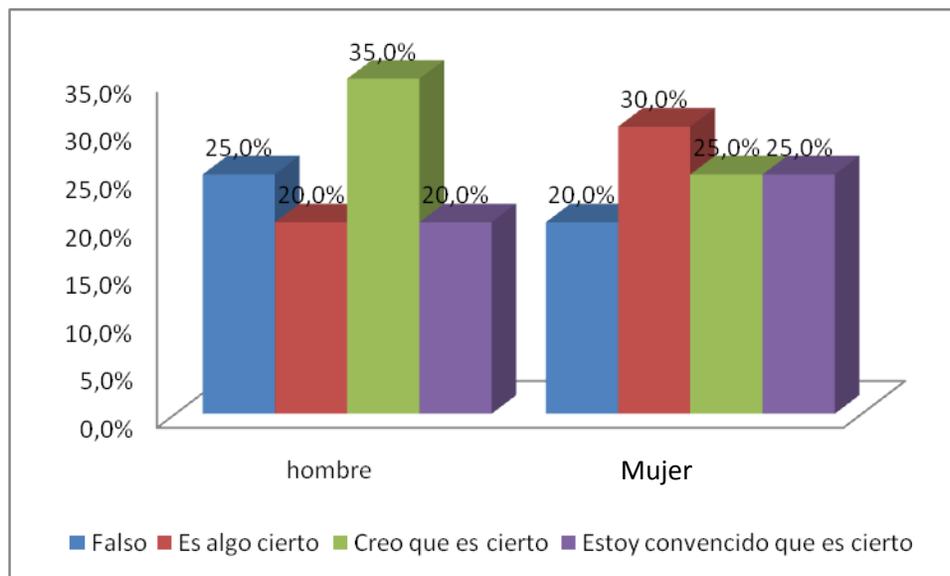
Y el 20% de las mujeres, con la opción, Falso, se perciben serenas confortables y sin prejuicios consigo mismas.

Tabla 9

CAPACIDAD DE LOGRO, BUENAS RELACIONES		Sexo	
		Hombre	Mujer
CAPACIDAD DE LOGRO, BUENAS RELACIONES	Falso	25,0%	20,0%
	Es algo cierto	20,0%	30,0%
	Creo que es cierto	35,0%	25,0%
	Estoy convencido que es cierto	20,0%	25,0%

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 9



Fuente: Elaboración Propia

Interpretación de la tabla 9

El 35% corresponde a los hombres con la opción en la categoría, Creo que es cierto. Seguido del 25% con la opción, en falso. Luego el 20%, con la opción,

es algo cierto. Finalmente con el 20% con la opción, estoy convencido que es cierto.

En las mujeres corresponde con el 30% con la opción en la categoría, Es algo cierto. Seguido por el 25% en la opción, Creo que es cierto. Posteriormente con el 25% en la opción de la categoría, Estoy convencido que es cierto. Finalmente con el 20% con la opción, Falso.

ANÁLISIS DE RESULTADOS SOBRE CAPACIDAD DE LOGRO Y BUENAS RELACIONES

La percepción de los hombres con el 35% en la opción, Creo que es cierto, indica que se sienten inseguros en su capacidad para lograr sus objetivos, reconocer sus errores expresar ideas y creencias a fin de sentirse a gusto consigo mismas.

La percepción de los hombres con el 25 % en la opción Falso se percibe fortalecida, admiten sus errores, sienten seguridad para expresar sin temor sus ideas y creencias.

Con el 20 % de los hombres, en la categoría, Estoy convencido que es cierto, disminuye su percepción de sentirse incapaces para reconocer sus errores, expresar sus talentos, expresar sus ideas y creencias.

El 20% de los hombres, con la opción, es algo cierto, significa que, reconocen sus logros se sienten capaces de lograr sus metas a fin de sentirse bien con ellos mismos y con los demás.

En las mujeres, el 30% se encuentran con la opción, Es algo cierto, creen en la capacidad de expresar sin temor sus ideas y creencias a fin de lograr sus objetivos.

La percepción de las mujeres se mantiene con el 25 %, con respecto a la opción, Creo que es cierto, es decir dudan de su capacidad para reconocer sus errores a menudo se encuentran justificando sus errores a fin de sentirse bien consigo mismas y con los demás.

El 25% de las mujeres, con la opción, Creo que es cierto, significa que dudan de su confianza hacia ellas mismas, a menudo se encuentran, justificando sus errores a fin de sentirse aceptadas y reconocidas

El 25% de las mujeres, con la opción, Estoy convencido que es cierto, justifican sus errores y sus logros, habitualmente condenan a otros por sus errores.

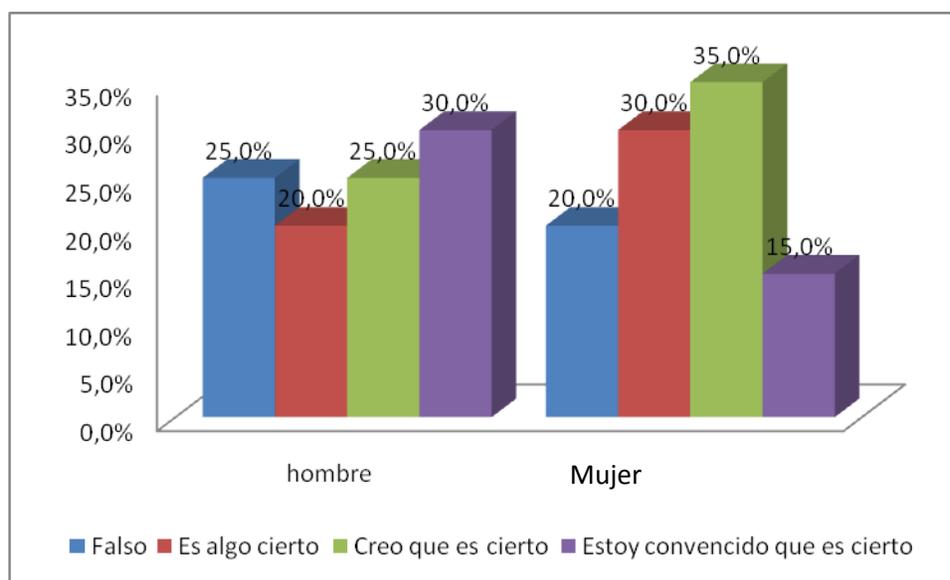
La percepción de las mujeres con el 20% en la opción, Falso, es decir, se sienten seguras de su capacidad para expresar sentimientos, resentimientos, etc. a fin de sentirse bien con ellos y con los demás.

Tabla 10

RESPONSABILIDAD Y PRINCIPIOS Y VALORES		Sexo	
		Hombre	Mujer
VIVIR CON DIGNIDAD, PRINCIPIOS, VALORES Y RESPONSABILIDAD	Falso	25,0%	20,0%
	Es algo cierto	20,0%	30,0%
	Creo que es cierto	25,0%	35,0%
	Estoy convencido que es cierto	30,0%	15,0%

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 10



Fuente: Elaboración Propia

Interpretación de la tabla 10

Como dato relevante del 35% corresponde a las mujeres con la opción, Creo que es cierto. Seguido del 30% con la opción Es algo cierto. Luego, con el 20% con la opción Falso. Finalmente con el 15% con la opción Estoy convencido que es cierto.

En los hombres, el 30% corresponde a la opción, Estoy convencido que es cierto. Seguido del 25% en la opción, Creo que es cierto. Luego, el 25% con la opción en la categoría, en falso. Finalmente con el 20% con la opción, Es algo cierto.

ANÁLISIS DE RESULTADOS SOBRE VIVIR CON DIGNIDAD, PRINCIPIOS, VALORES Y RESPONSABILIDAD

El 35% de las mujeres se perciben inseguras con respecto a sus sentimientos de culpas, resentimientos, frustraciones y vergüenzas.

Significa que el 30%, de las mujeres, asumen ser compulsivas y perfeccionistas con sus problemas, a menudo justifican sus errores, condenando a otros por sus errores, habitualmente mienten a fin de no perder el aprecio de los demás.

El 20% de las mujeres con la opción, Falso, asumen sentirse libres de culpa, remordimientos y vergüenzas a pesar de sus errores y defectos.

El 15% de las mujeres, con la opción, Estoy convencido que es cierto, significa que asumen ser responsables de sus errores y acciones, sintiéndose culpables por sus errores.

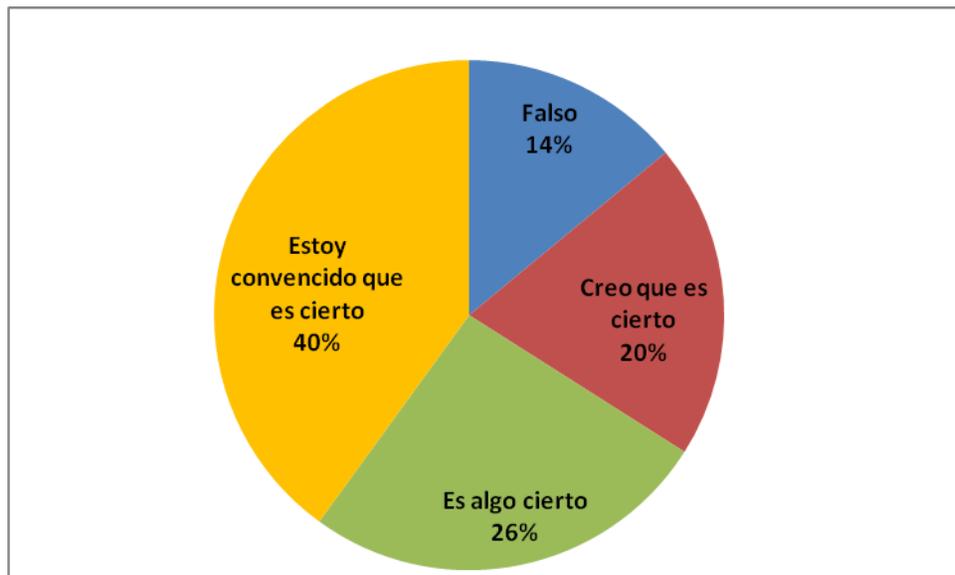
La percepción de los hombres aumenta al 30%, en la opción, Estoy convencido que es cierto, vale decir, se sienten responsables, culpables, y avergonzados por sus errores, creencias y frustraciones.

El 25% de los hombres, con la opción, Creo que es cierto, indica que sus sentimientos y resentimientos se encuentran inseguros, mienten a fin de mantener el aprecio de los demás.

La percepción de los hombres se amplía al 25%, de la opción, Falso, es decir que, se sienten libres de conflictos, remordimientos, culpas, y vergüenzas.

La percepción de los hombres disminuye al 20%, con respecto opción, Es algo cierto, vale decir, que asumen ser compulsivos y perfeccionistas, con sus errores condenando a otros por sus problemas y les gustaría castigar a fin de sentirse libres de culpas y remordimientos.

RESULTADOS CON LAS DIMENSIONES UTILIZADAS EN EL INSTRUMENTO 35B

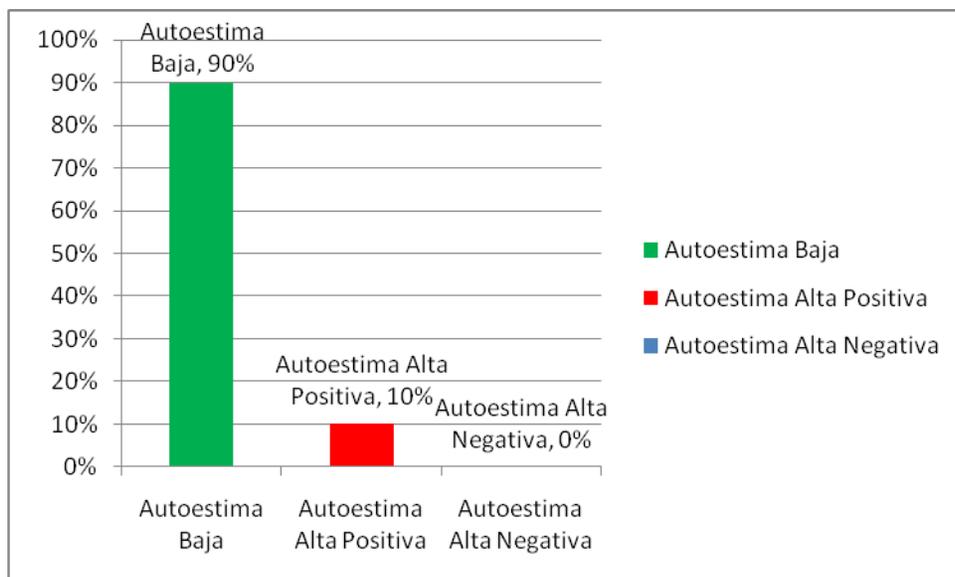


Fuente: Elaboración Propia

La auto eficiencia, superar retos, auto dignidad, capacidad de logro, y buenas relaciones, el vivir con dignidad o principios, valores y responsabilidad, han alcanzado el 40% en la dimensión, Estoy convencido de que es cierto, el 26% asegura que Es cierto, el 20% Creo que es cierto y un 14% falso.

RESULTADOS GENERALES DE LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO INVENTARIO DE LA AUTOESTIMA FORMA 35 B

RESULTADOS PRETEST MUJERES



Fuente: Elaboración Propia

Interpretación del gráfico pre test mujeres

De 20 mujeres encuestadas que hacen el 100%, el 90% obtuvo una Autoestima Baja, el 10% una Autoestima Alta Positiva.

ANÁLISIS RESULTADOS INVENTARIO DE AUTOESTIMA PRE TEST MUJERES

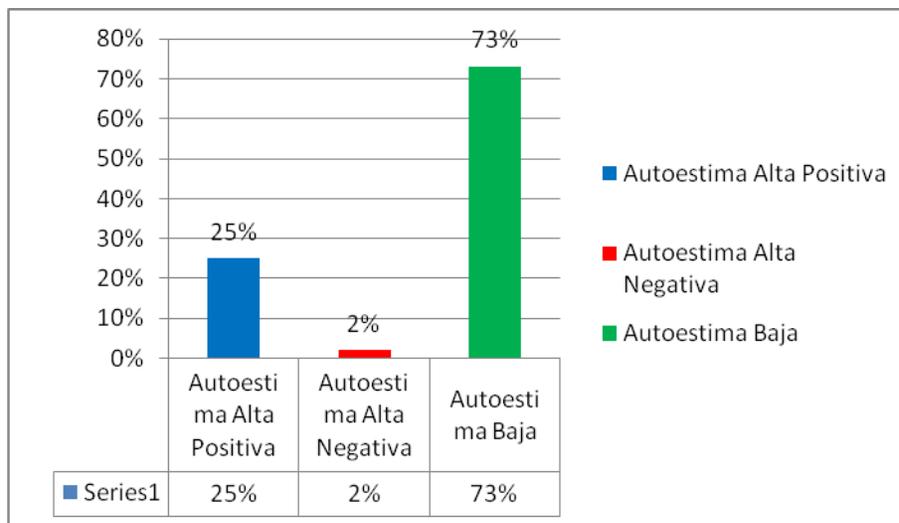
Los resultados obtenidos con el instrumento Forma 35 B, se pudo evidenciar claramente que existe Autoestima Baja en las mujeres, lo que demuestra que la situación del estado afectivo de su autoestima cobra significado a nivel general, tanto en pensamiento, sentimientos, comportamiento y acciones, de manera que presentan actitudes agresivas, reflejando sentimientos negativos y

destructivos como la violencia, feminicidios, todo esto a consecuencia de los malos tratos, inseguridad, desconfianza, temor, desesperanza, etc. Son incapaces de asumir situaciones de responsabilidad, mucho menos tomar decisiones propias, encontrar solución a sus problemas, esto se debe su estado de vulnerabilidad, que se encuentran y presentan en muchas emociones encontradas yendo desde frustración, indignación, odio, e impotencia, hacia sí mismos y hacia sus parejas y el entorno en el que se manejan.

Esta situación ha permitido plantear, ya que no se puede descuidar este aspecto de la autoestima, siendo de vital importancia en la relación de pareja porque forma parte de aspectos muy delicados en la resolución de conflictos, pasando a tener un rol central en la expectativa que tienen de sí mismos.

Sólo un porcentaje tiene una Autoestima Alta Positiva, Este indicador también involucra riesgos, pero también brinda la oportunidad de cambio dependiendo de la clase de intervención o ayuda que reciba.

RESULTADOS PRETEST HOMBRES



Fuente: Elaboración Propia

Interpretación del gráfico pre test hombres

De 20 hombres encuestados que hacen el 100% un 73% obtuvo una Autoestima Baja, el 25% una Autoestima Alta Positiva y el restante 2%, Autoestima Alta Negativa.

ANÁLISIS RESULTADOS INVENTARIO DE LA AUTOESTIMA PRE TEST HOMBRES

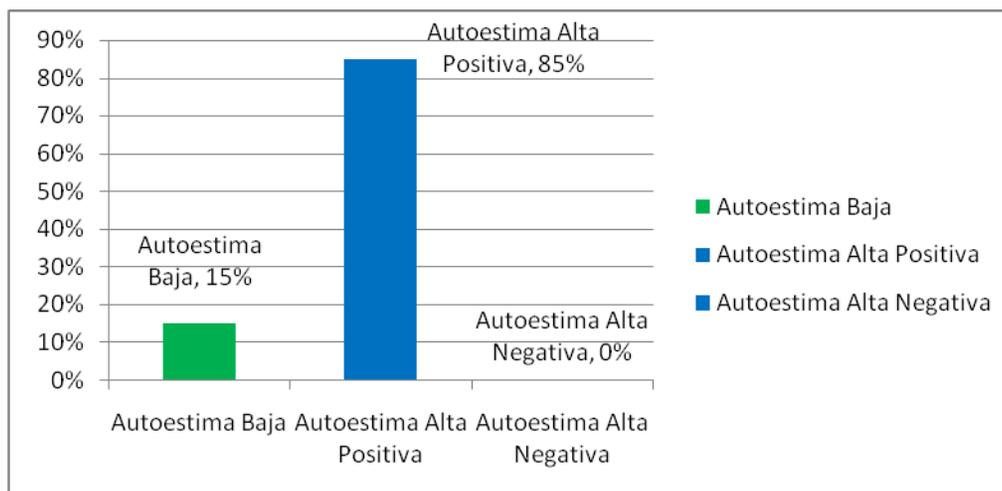
Los resultados obtenidos con el instrumento Forma 35 B, evidencian que existe una Autoestima Baja también en los hombres, lo que quiere decir, que existen conductas que manifiestan comportamientos irracionales, como abuso de poder desafecto y menosprecio, faltando el respeto a sus parejas y al resto de las personas.

El 25% de hombres que tienen Autoestima Alta Positiva son personas que están dentro del estándar normal de autoestima, pero se pudo evidenciar que existe un porcentaje mínimo con Autoestima Alta Negativa, lo cual se puede interpretar de la siguiente manera que son personas que se creen superiores hacia los demás con un ego muy alto lo cual dificulta sin duda en la relación de pareja con su pareja y el entorno que las rodea, solo un minoritario porcentaje tiene una Autoestima Alta Positiva

Según este instrumento, estos indicadores que se muestran contradictorios. Son en igual manera alarmante y de mucho cuidado en la evaluación.

RESULTADO GENERALES DE LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO INVENTARIO DE LA AUTOESTIMA FORMA 35 B

POST TESTS MUJERS



Fuente: Elaboración Propia

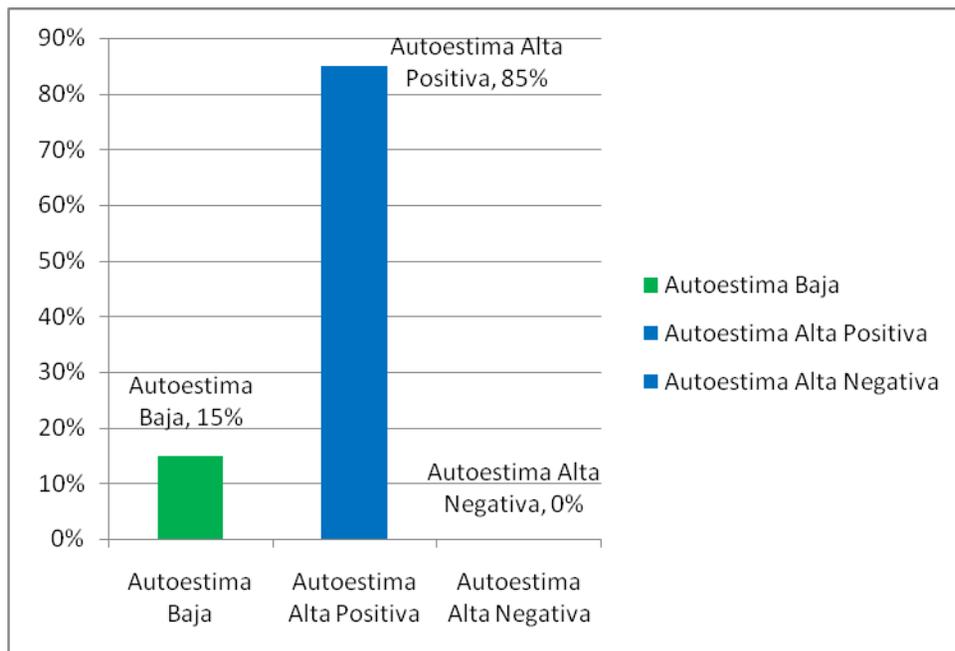
Interpretación del gráfico post test mujeres

De 20 mujeres encuestadas que hacen el 100% un 15% obtuvo una Autoestima Baja, el 85% una Autoestima Alta Positiva.

ANÁLISIS RESULTADOS INVENTARIO DE LA AUTOESTIMA POST TEST MUJERES

Los resultados de la evaluación final, comprueba que el programa de Fortalecimiento de la Autoestima ayudó notoriamente a elevar la autoestima de las mujeres, ya que se brindó herramientas que cambiaron la conducta sumisa por una de autovaloración por ellas mismas, aceptándose con sus cualidades y defectos con empatía hacia los demás con la actitud de dar y recibir amor.

RESULTADOS DE POSTEST HOMBRES



Fuente: Elaboración Propia

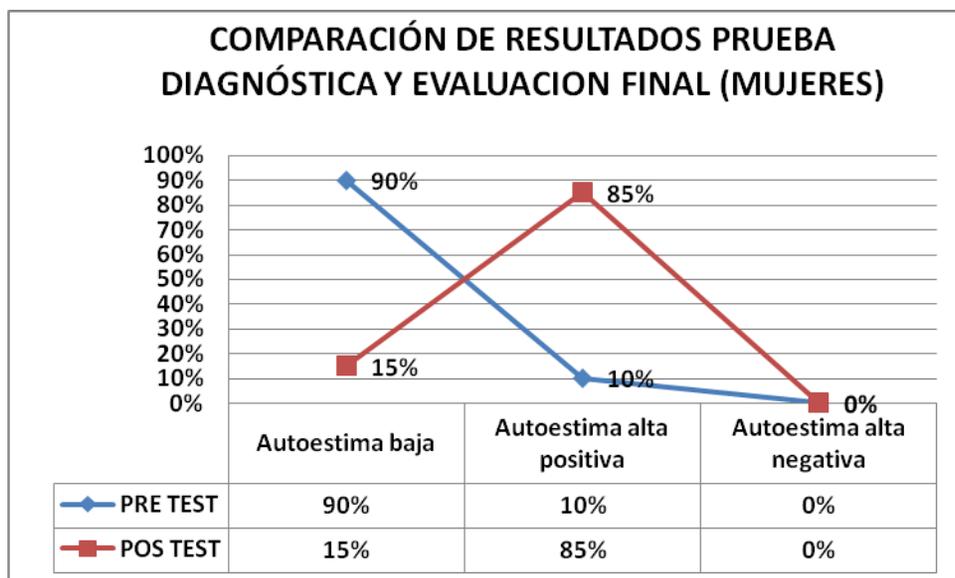
Interpretación del gráfico post test hombres

De 20 hombres encuestados que hacen el 100% un 15% obtuvo una Autoestima Baja, el 85% una Autoestima Alta Positiva.

ANÁLISIS RESULTADOS INVENTARIO DE LA AUTOESTIMA POST TEST HOMBRES

Los resultados de la evaluación final, arrojan datos muy relevantes en los hombres ya que se logró elevar la autoestima en un 85%, lo cual demuestra la efectividad del programa, ya que en desarrollo del mismo los hombres fueron honestos, respetaron sus fronteras y la de los demás; aprendieron a reconocer sus errores y apreciar sus cualidades, y sentir empatía por sus parejas. Sólo un 15% mantiene autoestima baja, entonces se debe trabajar mucho más con ellos de manera individual.

RESULTADO COMPARATIVO DE LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO INVENTARIO DE LA AUTOESTIMA FORMA 35 B.



Fuente: Elaboración Propia

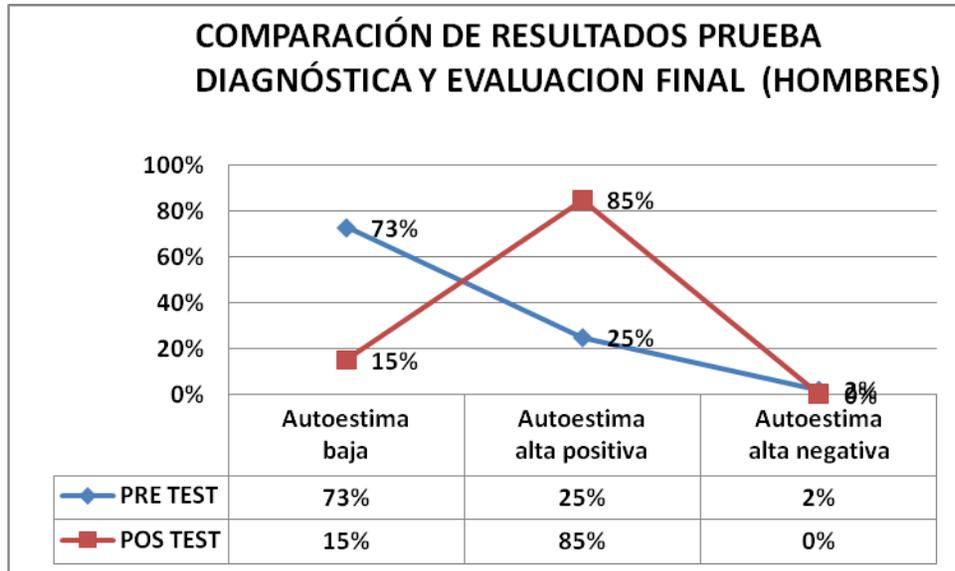
Interpretación resultado comparativo inventario autoestima mujeres

Del total de las mujeres encuestadas que hacen el 100%, el 90% obtuvo una Autoestima Baja, el 10% una Autoestima Alta Positiva. Sin embargo en la evaluación final un 15% obtuvo una Autoestima Baja, el 85% una Autoestima Alta Positiva.

En ambos casos no se registró datos de la autoestima alta negativa.

Análisis resultado comparativo inventario autoestima mujeres

Se puede evidenciar claramente en la gráfica, que en la evaluación final, la autoestima baja descendió en un 75%, la autoestima alta positiva subió en un 75% lo cual indica que el programa de Fortalecimiento de la Autoestima, para superar estados de Crisis en Conflicto de Pareja ayudó a subir la autoestima de las mujeres.



Fuente: Elaboración Propia

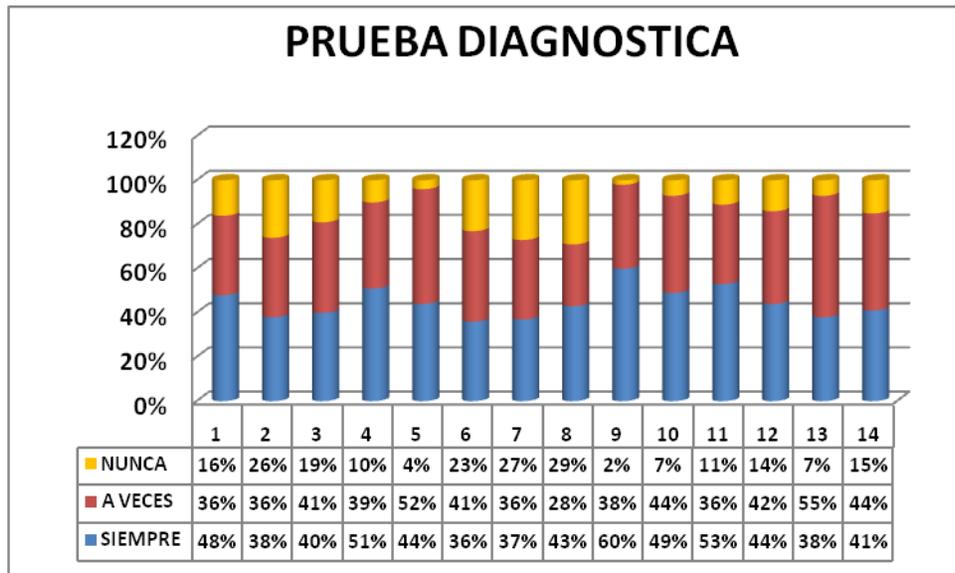
Interpretación resultado comparativo prueba diagnóstica y evaluación final hombres

Del total de los hombres encuestados que hacen el 100%, el 73% obtuvo una Autoestima Baja, el 25% una Autoestima Alta Positiva y un 2%, Autoestima Alta Negativa en la prueba diagnóstica. Sin embargo en la evaluación final un 15% obtuvo una Autoestima Baja, el 85% una Autoestima Alta Positiva y no se mostró datos de la Autoestima Alta Negativa.

Análisis resultado comparativo prueba diagnóstica y evaluación final hombres

Se puede evidenciar claramente en la gráfica que en la evaluación final, la Autoestima Baja descendió en un 58%, la Autoestima Alta Positiva subió en un 60%, lo cual indica que el programa de Fortalecimiento de la Autoestima, para superar estados de Crisis en Conflicto de Pareja ayudó a subir la autoestima de los hombres.

RESULTADO DE LA PRUEBA DIAGNÓSTICA DEL INVENTARIO DE CONFLICTOS DE LAS PAREJA.



Fuente: Elaboración Propia

EL 48% siempre critica o menosprecia las opiniones y sentimientos del otro, el 38% siempre tiende a imponerse cuando surge un conflicto, el 40% frecuentemente discute por cosas triviales, el 51% cuando surge un conflicto se pone muy irritable, el 44% usa palabras hirientes al discutir, el 36% ignora a la pareja cuando ésta expresa su opinión, el 37% evita hablar de sus diferencias por temor a que surja un conflicto (evita el conflicto a toda costa), el 43% en medio de un conflicto de pareja, tiende a mantener una posición terca, y una actitud cerrada a la opinión del otro, un 60% tiene la tendencia a adoptar una posición de víctima en medio del conflicto con su pareja, el 49% cuando el conflicto produce distanciamiento emocional tiende a tomar la iniciativa para buscar a su pareja, el 53% personaliza las situaciones de desacuerdo, etiquetando y descalificando a la pareja, el 44% cuando discute en medio de un conflicto dice cosas de las cuales luego se arrepiente, el 38% saca a relucir

cosas pasadas en medio de un conflicto, el 41% tiende a justificar su conducta con alegatos diversos.

SEGUIMIENTO DE ACUERDOS ARRIBADOS EN CONCILIACION DE PAREJAS

CONFLICTO	Pre		Post	
	TIPO DE CONFLICTO	ACUERDOS	TIPO DE CONFLICTO	ACUERDOS
Incremento de Asis. Familiar	Asistencia familiar	1	Asistencia familiar	2
Asistencia familiar	Separación	1	Separación	3
Incumplimiento de obligaciones	abandono	1	Abandono	3
Maltrato	Violencia domestica	2	Violencia domestica	3
Maltrato	Violencia intrafamiliar	2	Violencia intrafamiliar	3
Asistencia familiar	Separación	1	Separación	3
Incremento de Asis. Familiar	Asistencia familiar	2	Asistencia familiar	3
incumplimiento de obligaciones	Abandono	1	Abandono	2
Desconocimiento de Paternidad	Reconocimiento de hijo	1	Reconocimiento de hijo	1
Maltrato	Violencia intrafamiliar	1	Violencia intrafamiliar	2
Controversias	Separación	2	Separación	3
Incremento de Asis. Familiar	Asistencia familiar	1	Asistencia familiar	1
Maltrato	Violencia Intrafamiliar	3	Violencia Intrafamiliar	3
Desconocimiento de Paternidad	Reconocimiento de hijo	2	Reconocimiento de hijo	3
Incremento de Asis. Familiar	Asistencia familiar	1	Asistencia familiar	1
Maltrato	Violencia intrafamiliar	1	Violencia intrafamiliar	1
incumplimiento de obligaciones	Abandono	2	Abandono	2
Asistencia familiar	Separación	1	Separación	1
Maltrato	Violencia domestica	2	Violencia domestica	3
Asistencia familiar	Separación	1	Separación	3

IMPACTO DEL PROGRAMA

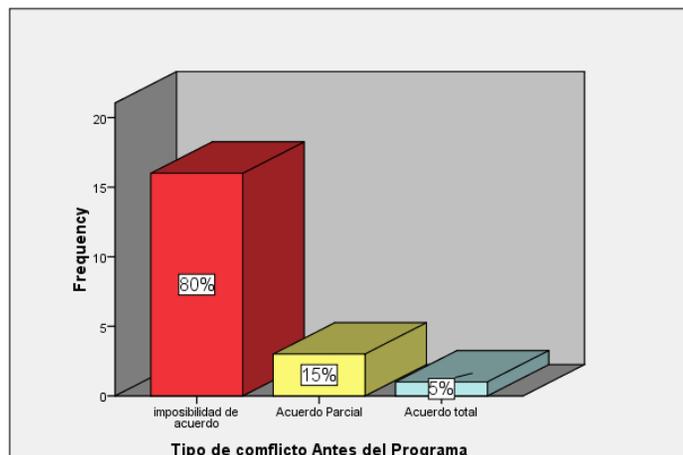
Tipo de conflicto Antes del Programa

	Frecuencia	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid imposibilidad de acuerdo	16	80.0	80.0	80.0
Acuerdo Parcial	3	15.0	15.0	95.0
Acuerdo total	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

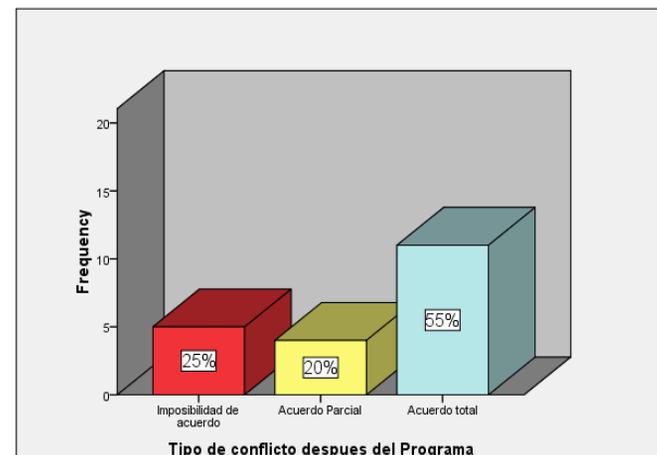
Tipo de conflicto después del Programa

	Frecuencia	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Imposibilidad de acuerdo	5	25.0	25.0	25.0
Acuerdo Parcial	4	20.0	20.0	45.0
Acuerdo total	11	55.0	55.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Tipo de conflicto Antes del Programa



Tipo de conflicto despues del Programa



C) RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS

Los recursos materiales y humanos utilizados para el desarrollo del Programa de Fortalecimiento de la Autoestima para la Resolución de Conflictos de parejas son citados a continuación:

1. Recursos humanos

Para la realización del Programa se tomó en cuenta al siguiente recurso humano:

- a) Orientador Jurídico
- b) Proyectista
- c) Conciliador
- d) Patrocinio

2. Recursos materiales

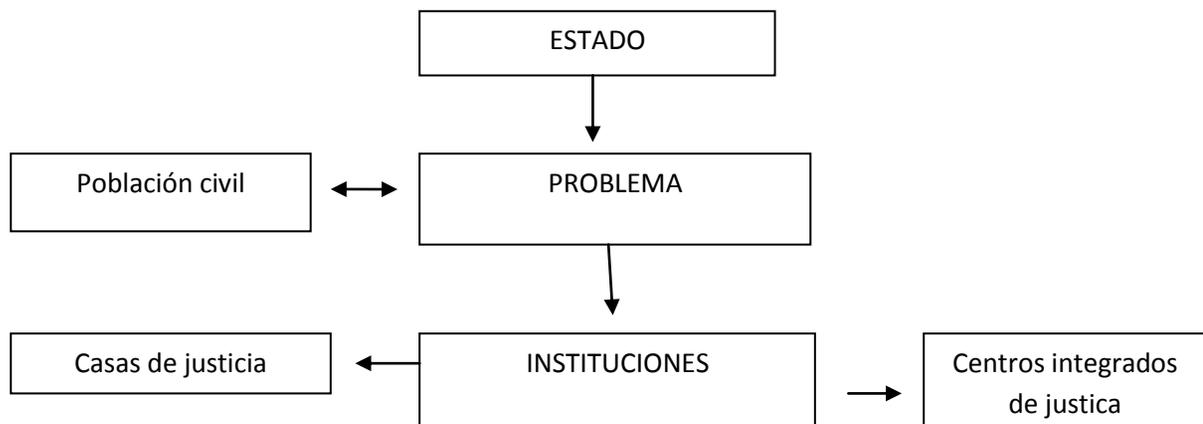
Materiales	Cantidad	Costo Bs	Fuente de financiamiento
Equipo de computación	1	4000	Casa de Justicia
Equipo Data Show	1	3500	Casa de Justicia
Sillas	25	2000	Casa de Justicia
Pizarra Acrílica	1	600	Casa de Justicia
Paleógrafos	200	120	Investigadora
Marcadores de agua	12	60	Investigadora
Hojas Bon	200	80	Investigadora
Bolígrafos	40	60	Investigadora
Grabadora	1	800	Investigadora

Fuente: Elaboración Propia

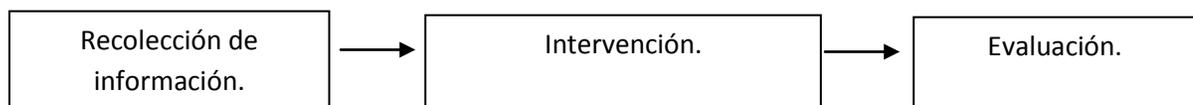
D) RECURSOS ECONÓMICOS Y FINANCIEROS

En este aspecto se tomaron en cuenta tres actores principales bajo un enfoque de responsabilidad y corresponsabilidad. El estado a través de sus instituciones cooperantes la USAID, UMSA y beneficiarios.

Figura 1. Diagrama de corresponsabilidad y responsabilidad



Se evaluó el desarrollo del proyecto a través de la aplicación del instrumento de inventario de la autoestima forma 35 B de manera inicial, y final.



Tiempo de aplicación:

La propuesta de intervención abarca una duración de 6 sesiones o módulos de 1 hora cada una (1 por semana).

Los resultados de la propuesta fueron satisfactorios a pesar de los inconvenientes logísticos por parte de las autoridades del Ministerio en el Área de conciliación de Casa de Justicia, ubicado en predios del Ministerio de Justicia, La expectativa de los participantes ha sido amplia para recibir esta

ayuda. Aunque manifestaron un poco de temor al no saber cuáles iban a ser los resultados de la intervención. Pero cuando se fue desarrollando las sesiones, el interés de ellos fue acrecentando por los temas tratados de manera que fueron participaron activamente.

La propuesta fue fortalecer la autoestima a través de las sesiones y un seguimiento al avance de estas, y una motivación constante para sigan redescubriendo su autoestima día a día y mejorar su relación de pareja evitando conflictos, crisis, divorcios y separaciones.

Las líneas a futuro a aplicar sería muy interesante, dar seguimiento a todos y cada una de las parejas que tomaron estas sesiones de fortalecimiento, así como ampliar este proyecto a otras parejas en similares condiciones. Se puede considerar que fue de gran ayuda para las parejas el redescubrirse como personas, como seres humanos valiosos, capaces y seguros, etc. Además de hacerlos sentir importantes, porque por ellos se realizó el proyecto, mostrando de esta manera el interés y preocupación hacia ellos, estando bien ellos, con su autoestima alta, serán mejores personas, mejores padres, mejores profesionales, por ende mejoró la relación con sus hijos y con su pareja.

IV. PLAN DE APLICACIÓN DEL PROYECTO

Se llevó a cabo el Proyecto Fortalecimiento de la Autoestima para Superar los Estados de Crisis en Conflicto de Pareja. Con una duración de 20 sesiones (1 hora por sesión), el proyecto se aplicó a 20 parejas, de manera individual en el transcurso de las semanas.

El proyecto se llevó a cabo en ambientes del Centro de Conciliación de Casa de Justicia, en horarios que habitualmente se disponen para las sesiones. El presente proyecto abarcó temáticas que propiciaron reflexión en las propias

parejas, permitiéndoles tener autoconfianza de sí mismos, a la vez de dotar a la investigadora la información suficiente para identificar el concepto de vida de las parejas en una primera instancia. También se realizó una complementación a partir del análisis de casos, que permitió una reflexión más profunda y real, esto ahondando a las diferentes técnicas grupales que a la vez se utilizaron.

De tal manera que una vez identificado el concepto de Autoestima de las parejas se pudo contribuir a la mejora del mismo, a través del propio proyecto y con las mismas técnicas expositivas y análisis de casos, que permitieron reforzar el conocimiento adquirido y fomentar una retroalimentación mutua.

1. OBJETIVO PROGRAMADO

Este estudio tiene por finalidad diseñar un proyecto de intervención, para superar estados de crisis en conflicto de pareja, en variables conductuales y cognitivas de la interacción social. El estudio utilizó un diseño de cuestionario inicial prueba diagnóstica y otro de evaluación final aplicado a la misma población o muestra representativa.

El proyecto consistió en administrar a las parejas sesiones de intervención de dos a 3 horas por semana durante el proceso de desarrollo del programa. Las actividades del proyecto estimulan la comunicación, reconstruye lazos afectivos, generan autoconfianza, seguridad, responsabilidad, valoración de su pareja, expresión y comprensión de sus emociones, autodeterminación, así como técnicas de resolución de conflictos.

Nombre del Proyecto: "Fortalecimiento de la Autoestima, para superar estados de Crisis en Conflicto de Pareja"

Destinatarios: a Parejas de esposos y/o concubinos

Lugar: Área de conciliación de Casa de Justicia, ubicado en predios del Ministerio de Justicia.

A continuación se muestra el cronograma de actividades generales seguido del específico:

➤ Llenando del anecdotario.
➤ Aplicación del prueba diagnóstica F 35 B
➤ Desarrollo del Proyecto "Fortalecimiento de la Autoestima, para superar estados de Crisis en Conflicto de Pareja"
➤ 1era. Sesión Módulo Expresar lo que sentimos
➤ 2da. Sesión Módulo Construyendo al hombre ideal
➤ 3ra. Sesión Módulo Convertir los sueños en realidad
➤ 4ta. Sesión Módulo Construir una visión de Ser
➤ 5ta. Sesión Módulo Despertando al gigante interior
➤ 6ta. Sesión Módulo Llegando a la meta
➤ Dinámicas por módulos
➤ Dentro del desarrollo del proyecto se llevó a cabo la aplicación del instrumento preliminar para la evaluación, donde la gran mayoría resultó tener autoestima baja, tanto en mujeres como en varones.
➤ Así también se retroalimentó con dinámicas, con contenidos y temáticas vivenciales, las cuales se aplicaron por módulos.
➤ Una vez culminada la etapa de fortalecimiento de la autoestima, se aplicó la evaluación final mostrando buenos resultados, ya que se pudo evidenciar en su gran mayoría obtuvieron una autoestima alta, positiva con capacidad de auto determinación.
➤ Concentrado de la información.
➤ Resultados
➤ Análisis y conclusiones de resultados.

CAPÍTULO 3

1. CONCLUSIONES

Es importante orientar la autoestima para ir forjando la relación de pareja.

A la luz de los resultados obtenidos y descritos mediante tablas y gráficos, además de la posterior interpretación y análisis de los mismos pasamos a comentar brevemente las conclusiones obtenidas, después de haber implementado el Programa de fortalecimiento de la autoestima para superar los estados de crisis en conflictos de parejas.

El Programa de Fortalecimiento de la Autoestima para Superar los Estados de Crisis en Conflictos de Parejas, como un proceso de educación experiencial siguiendo el método del ciclo del aprendizaje y habiendo adicionado una etapa (Afrontar), tuvo el impacto esperado en los participantes.

La etapa Afrontar tuvo el impacto esperado en el Programa de Fortalecimiento de la Autoestima para Superar los Estados de Crisis en Conflictos de Parejas, esta etapa permitió generar en los participantes un compromiso de acción para solucionar sus conflictos en corto plazo.

Las técnicas seleccionadas y empleadas para la recolección de información y retroalimentación fueron adecuadas, ya que estimularon el correcto desarrollo del programa en cada una de sus etapas de la manera en la que se lo había planificado.

Tanto el respeto propio como la confianza, son construcciones emocionales que nos van a facilitar la posibilidad de darnos una valoración, y esta valoración se

va a traducir a lo largo de la vida en el modo que vamos a querernos a nosotros mismos y al resto de los demás.

Cuando el ser humano vivencia la aceptación completa de sus pensamientos y de sus sentimientos, pasa por una experiencia que le hace reconocer el importante valor que tiene su existencia, su lugar en el mundo, y a su vez también está reconociendo que sus propias características que conforman su personalidad, son las que lo hacen ser independientes, distintos de las demás personas y valiosos, sin sentir la necesidad de desear que esas características personales fueran otras.

Cuando existe la pérdida de autoestima en una persona, surge un problema, ya que en general la falta de autoestima lleva a que la persona se retraiga, se inhiba en casi todas sus funciones, comience a aislarse socialmente, y comience un camino largo y en silencio de desdicha.

Es posible recuperar la autoestima, y también es posible construirla si la persona siente que nunca tuvo autoestima, o amor propio, y para que el camino de construcción de la autoestima pueda producirse, es necesario conocer en qué medida se propicia, y para lograrlo es necesario crear un atmósfera en el entorno de seguridad, donde el cimiento principal esté constituido por el amor, por la aceptación y por el respeto.

Si pretendemos crecer en nuestro interior, las personas tenemos que saber que dependemos en gran parte de nuestro entorno, y por lo tanto si pretendemos desarrollar nuestra autoestima, va ser indispensable tratar de conocer cuáles de nuestras conductas con las demás personas, favorecen, suprimen o perjudican la formación de nuestra confianza, ya que no podemos esperar de los demás que sigan nuestras reglas y respondan a nuestras expectativas, sino que

tenemos que lograr quererlos, aceptándolos tal cual son sin tomar en cuenta cómo piensan, sienten o se comportan.

La autoestima también es saber respetar a las demás personas en sus decisiones, acerca de por qué caminos de lugares que quieren llevar a cabo sus vidas, también la autoestima es hacerles ver cuando esas decisiones que toman nos parezcan equivocadas por qué no nos parecen equivocadas; siempre teniendo en cuenta de no impedir que intenten llevarlas a cabo, así, al mismo tiempo estaremos poniendo en práctica la valoración de nuestra propia autoestima.

Cuando alcanzamos el respeto propio comenzamos a hacernos responsables, comenzamos a aceptar nuestras decisiones, comenzamos a escuchar nuestros deseos y estamos preparados para atender a nuestras necesidades, cuando nos sentimos respetados por nuestra dignidad como seres humanos, ganamos confianza.

Para posibilitar la autoestima en nosotros mismos, se hace sumamente necesario comprometerse con las demás personas, no olvidando que las otras personas son precisamente seres humanos independientes y distintos de nosotros, y si además podemos demostrar a las otras personas una coherencia entre lo que decimos, lo que pensamos y no lo que hacemos, Si podemos demostrar que podemos amar, aceptar y respetar al otro, que podemos motivar al otro a que se responsabilice en la toma de sus propias decisiones, estaremos ayudando a construir no solamente la autoestima de aquellos que nos rodean, sino además estaremos favoreciendo el crecimiento de nuestra propia autoestima.

En cuanto al Proyecto de Grado el comportamiento compulsivo y agresivo de los participantes entre otras conductas reveló la pérdida del equilibrio de la

mente, por consiguiente la urgente necesidad de restablecer la autoestima, clave para todo tipo de relación y compromiso en sus vidas.

La autoestima es el recurso psicológico más importante del ser humano, se ha convertido en un atributo imperativo para enfrentar situaciones cada vez más desafiantes, estos desafíos exigen mayor capacidad personal, de independencia, determinación y de relación, que permite a los participantes orientar su perspectiva hacia el bienestar mental, emocional y psicológico, de manera que sus sentimientos y pensamientos sean la fuerza que les brinde confianza hacia sí mismas, y les de la capacidad de resistencia y regeneración, (Nathaniel, Branden).

Cabe mencionar que cada uno de los aspectos, mencionados en las cinco dimensiones, que caracterizan a la autoestima, se fue restableciendo con el desarrollo, en todo el proceso de la aplicación del programa, por ello la importancia en la ejecución de los módulos.

Las parejas se mantuvieron optimistas a los cambios que se puedan presentar en su vida, asumieron con gran expectativa las sesiones, la relación con el usuario, permitió llegar al objetivo del proyecto, prácticamente la expectativa de mejorar su relación con la pareja, brinda la posibilidad de restablecer la autoestima y lograr de la misma, la capacidad de regeneración e iniciativas propias.

Por lo anteriormente es importante mencionar los resultados que produjeron cada módulo.

En el Módulo 1, "expresar lo que sentimos", considera la habilidad de controlar su vida, respondiendo a los ítems, 5,14,16,18,20,22,27,31,44,48,50, cuyos indicadores, capacidad de pensar por uno mismo, pensamiento crítico, toma de

decisiones, comprensión, flexibilidad y solución de problemas, responden a la dimensión de auto eficiencia.

Con resultados que muestran, la evaluación de inicio y la evaluación final; que se perciben de manera diferente, en cada una de sus categorías.

Es decir, en el módulo 1 "**Expresar lo que sentimos**" los hombres en la evaluación final a diferencia del diagnóstico, se sienten seguros de su capacidad para asumir sus propias decisiones, expresar sin prejuicios sus acciones, encarar situaciones nuevas y difíciles, sin sentirse rechazados ni ajenos de hacer lo que les parece, indicando ser responsables con sus acciones, asumiendo las consecuencias de sus decisiones a pesar de sus circunstancias.

Además la percepción de los hombres disminuye en cuanto a sentirse vulnerables, sensibles a las opiniones y comentarios de los demás, por sus acciones y decisiones.

En el caso de las mujeres, los resultados de la evaluación demuestran una importante mejora en cuanto a su actitud de expresar libremente sus deseos, pensamientos y necesidades a fin de lograr sus aspiraciones y responder con responsabilidad sus errores.

Un porcentaje menor de las mujeres duda con respecto a su confianza hacia sí mismas, inseguridad de su capacidad para tomar sus propias decisiones y temor para comprometerse con sus acciones además admiten su incapacidad para asumir sus errores, su falta de compromiso para cumplir sus metas y alcanzar sus objetivos.

En un menor número las mujeres indican sentirse libres de expresar sus pensamientos, sentimientos y deseos a fin de expresar su verdadero yo y responder por ellas.

La autoeficacia es básicamente una opinión afectiva de uno mismo. Dicho en otras palabras, las personas pueden pensar que poseen todas las habilidades y capacidades para obtener determinados resultados y, pese a todo, no estar convencidas de alcanzar exitosamente las metas.

La experiencia de éxito no solamente implica, como aparentemente podría pensarse, un análisis racional y frío de las posibilidades objetivas de éxito (expectativas de resultados), sino también la valoración subjetiva de qué tan capaz se siente el sujeto (expectativa de eficacia). Como cualquier creencia, esta última valoración es cuestión de fe y de confianza. La desconfianza en uno mismo barre con las capacidades y habilidades.

En el módulo 2, "**Construyendo al hombre ideal**", la capacidad de logro se percibe en la habilidad de planear y elegir su vida, considerados en los ítems 6,11,12,15,19,23,33,35,37,41,42,43, que responden a los indicadores, vivir con dignidad: principios, valores y responsabilidad.

La autoconfianza es algo que la gente encuentra difícil de dominar. Existen ciertas personas, cuya baja autoconfianza influencia la manera de verse a sí mismos, e incluso su comportamiento y rendimiento. Sin embargo contrario a lo que muchos piensan, la autoconfianza no es algo que sólo algunos pocos elegidos puedan tener. Con algo de esfuerzo y amor por sí mismos cualquier individuo podría empezar hoy mismo a construir su autoconfianza.

Los resultados de la evaluación final, muestran la visión amplia de los hombres, en sus distintas categorías afirmando que se sienten responsables y

avergonzados por sus errores, creencias y frustraciones aunque todavía expresan duda con respecto a sus sentimientos, remordimientos y turbaciones a fin de mantener el aprecio de los demás.

En el caso de las mujeres, admiten ser compulsivas y perfeccionistas con sus problemas, justificando sus errores, condenando a otros, haciéndoles sentir culpables por sus acciones, además dicen sentirse dudosas e inseguros para asumir sus errores y las consecuencias de sus acciones, se sienten libres de culpa de remordimientos y vergüenzas a pesar de sus errores y defectos.

Los resultados de la evaluación final con respecto a la categoría autoconfianza muestran una mejor actitud de los hombres respecto a superar diferentes retos que se les presentan en diferentes ámbitos de la vida, además de sentirme mejor en relación a su capacidad de adaptabilidad en diferentes situaciones y en cuanto al manejo de sus sentimientos.

A diferencia de su evaluación de inicio donde se mostraban los hombres inseguros de superar retos, poco accesibles a adaptarse a situaciones nuevas y a mantener el control sobre sus sentimientos.

En el caso de las mujeres de igual manera muestran un gran progreso, en cuanto a su actitud respecto a su capacidad de adaptabilidad a superar nuevos retos y a controlar sus sentimientos, demostrando haber mejorado su la confianza que tienen sobre ellas mismas.

La autoconfianza se trata de desarrollar y mejorar a nivel personal, de quererse uno mismo y aceptarse tal y como es. Se debe conocer muy bien las debilidades y al mismo tiempo fortalecerlas. Se requiere algo llamado "autocontrol" para lograr un alto nivel de autoconfianza, y todo empieza con la manera como nos vemos a nosotros mismos.

En el módulo 3, "**Despertando al gigante interior**", percibe la habilidad de utilizar sus recursos personales, considerados en los ítems 1, 2, 8, 9, 10, 29, 36,45, con los indicadores, confianza en sí mismo, seguridad toma de perspectiva.

Autodignidad puede entenderse como el respeto por uno mismo, es sentirse digno de recibir lo bueno que la vida tiene para nosotros, sentirse valioso por el simple hecho de existir. Este pilar puede verse mermado por mensajes negativos no verbales, silencios, actitudes de manipulación o chantajistas, comparaciones, gestos, omisiones, ausencia, críticas, rechazos, golpes, maltratos, castigos, etc.

La tolerancia a la frustración es aquello que nos permite recuperarnos ante los ataques y las derrotas, es el elemento que no dejará que nos demos por vencidos y ante un fracaso para volverlo a intentarlo.

Los resultados de este módulo, se perciben a los hombres, como inseguros con falta de confianza hacia sí mismos, con respecto a sus sentimientos por la vida, lo que los muestra avergonzados, sintiéndose inferiores a los demás, sin experimentar el deseo de corregirlos cuando otros se equivoquen.

En el caso de las mujeres, reduce la percepción de sentirse inseguras consigo mismas, manifiestan sentimientos de inferioridad, desconfianza y temor, consigo mismas.

En otra categoría las mujeres, admiten sentirse inferiores con respecto a otros, se perciben avergonzadas por sus sentimientos de inseguridad y temor por la vida.

En el módulo 4 "**Construir una visión de ser**", percibe la responsabilidad de dirigir su vida, considerados en los ítems:17,21,24,25,26,28,30,32,38,40,47,49, corresponde a los indicadores, capacidad de logro y buenas relaciones.

Cuyos resultados perciben a los hombres con una actitud de inseguridad y desconfianza hacia sí mismos, con respecto a empequeñecer sus talentos, sentirse confortables y serenos consigo mismos, por temor a las críticas y diferencias con otros, además aumenta su percepción de sentirse libres de culpas resentimientos, frustraciones, sienten la confianza de sentirse amistosos confortables y serenos con los demás.

Se incrementó la percepción de sentirse bien consigo mismos y de sus logros con respecto a expresar con libertad sus ideas, sus creencias y sus sentimientos, disminuyen su percepción de sentirse frustrados y turbados por su incapacidad de logro para difundir sus ideas.

En el caso de las mujeres, disminuye su percepción con respecto a su incapacidad para expresar sus ideas y creencias, a menudo reniegan de sí mismas y de sus logros además dudan de su capacidad de confianza, a menudo se encuentran justificando sus errores, a fin de sentirse aceptadas y reconocidas.

En el módulo 5, **Convertir los sueños en realidad**", su capacidad de logro se percibe en tener el valor de reconocer las consecuencias de sus acciones, considerados en los ítems 3,7,13,34,39,46, que responden a los indicadores, superar retos, adaptabilidad, empatía, control de sentimientos.

En lo que respecta a los hombres, aumenta su percepción de sentirse fortalecidos, con ideas y proposiciones nuevas, para emprender objetivos y

metas, además que disminuye la percepción de sentirse inferiores por temor a equivocarse, cometer errores o perder por alguna causa.

También aumenta la percepción de sentirse capaces de afrontar situaciones difíciles y nuevas con la idea de lograr sus objetivos disminuyendo la percepción de duda con respecto a su fortaleza, todo esto para encarar situaciones difíciles y llegar a objetivos y metas.

En el caso de las mujeres, disminuye la percepción de sentirse incapaces para lograr sus objetivos y metas por temor a equivocarse y cometer errores, además se perciben inseguras en su fortaleza, con respecto a sus pensamientos, deseos y convicciones.

Existe un cambio de actitud de las mujeres, vale decir, que confían en su capacidad para encarar situaciones difíciles con ideas y proposiciones nuevas.

En el módulo 6, "**Llegando a la meta**", su capacidad de logro está en tener el valor de asumir y aceptar compromisos y nuevas situaciones. Considerados en los 5,14,16,18,20,22,27,31,44,48,50. Con los indicadores, toma de decisiones comprensión, resolución de conflictos y flexibilidad.

Los resultados de la evaluación final con respecto a las categorías, muestra mejora en la actitud de los hombres, en su gran mayoría, se sienten libres para tomar sus propias decisiones, asumir sin prejuicios sus responsabilidades y sentirse comprometidos con sus acciones, con la perspectiva de lograr cumplir sus objetivos y sus sueños.

A diferencia de la evaluación de inicio, que carecían de su capacidad para encarar situaciones difíciles, los hombres, se mostraban inseguros, dudosos temerosos en su actitud, para ellas era difícil tomar sus propias decisiones,

responsabilizarse por sus acciones, asumir las consecuencias de sus acciones, lograr sus objetivos, asumiendo sus errores y compromisos.

Los resultados de la evaluación final, también favorecen a la actitud de las mujeres, mostrando su capacidad de logro para expresar sus pensamientos, deseos y necesidades, tomar sus propias decisiones, sentirse libres para responder por sus errores, con la perspectiva de alcanzar sus objetivos, metas y aspiraciones.

Con la diferencia de la evaluación de inicio que decían; no sentirse libres de expresar sus deseos, necesidades y pensamientos, para ellas era difícil reconocer sus errores, menos asumir responsabilidades y tomar sus propias decisiones.

A partir de lo expuesto anteriormente se puede concluir que se ha logrado cumplir con el objetivo general, del Programa de Fortalecimiento de la Autoestima para Superar Estados de Crisis en Conflictos de Parejas, así como cada uno de los objetivos propuestos, podríamos decir, que el programa elevó la autoestima de las parejas en conflicto, tanto en los varones como en las mujeres, recuperando la confianza en sí mismos, asumiendo la responsabilidad el compromiso, la capacidad de logro, iniciativa propia, respeto por uno mismo y por la de su pareja, el entendimiento fundamentado en la comunicación.

Todo eso los animó hacia los retos, desafíos, metas planteados así como también la comunicación que mostraron con sus parejas fue mejorando, lo cual ellos mismos asumieron compromisos para trabajar la resolución de conflictos.

Es importante que las parejas en conflicto tengan las metas claras para que con la ayuda de la autoestima logren alcanzar sin mayores dificultades.

Como se puede mostrar el porcentaje de Autoestima Positiva se mantuvo en personas optimistas, mientras que el porcentaje de Autoestima Baja se mantuvo en personas con un cambio, mientras el porcentaje de la Autoestima Alta Negativa se mantuvo en personas con un cambio relevante mostrando aprecio por su vida.

La Autoestima elevada no tiene el mismo enfoque que la soberbia, autoritarismo, prepotencia o egocentrismo, es más bien un silencioso respeto por uno mismo, una absoluta seguridad del valor que se tiene. Aquellos con una alta autoestima no pierden el tiempo en impresionar a los demás, sencillamente saben que tienen valor.

2. RECOMENDACIONES

En el presente Programa tuvo como resultado un aprendizaje significativo tanto para la investigadora como para con las y los participantes.

La acreditación y satisfacción, del Proyecto fue de gran ayuda para poder contribuir el cambio y mejorar la relación de las parejas, pero sobre todo ver la sonrisa de satisfacción reflejada en el rostro de las parejas, sintiéndose comprendidos y complacidos en este campo de acción, que se está descuidado y que a veces no le dan la importancia debida, siendo así que en su autoestima, se sintieron apoyados y comprendidos en la relación de pareja, brindándoles herramientas para hacer más llevadera su relación.

El Programa de Fortalecimiento de la Autoestima para Superar Estados de crisis en Conflictos de Parejas, ha logrado cumplir los objetivos planteados aunque es bueno dar a conocer algunas recomendaciones para futuros programas o intervenciones en este sentido.

Uno de los ítems más complicados fue generar interés en el programa, de parte de los funcionarios de La casa de Justicia, lamentablemente ellos argumentan estar siempre muy ocupados o simplemente no muestran interés por el trabajo que se plantea hacer.

La perseverancia y la paciencia fueron inicialmente las herramientas que se utilizaron para pasar esta importante barrera, posteriormente y a medida que los participantes del programa se fueron involucrando, ellos fueron los que ejercieron presión para que el programa continúe y así captar la atención y el interés de algunos funcionarios de la Casa de la Justicia.

En cuanto a la infraestructura de la Casa de la Justicia, se puede decir que no es lo más adecuado para este tipo de Programa de Educación Experiencial, pero esto se solucionó involucrando a los participantes en busca de soluciones conjuntas, y siendo flexible a las modificaciones y circunstancias existentes.

Uno de los temas más preocupantes al finalizar el Programa se dio ante la necesidad de los participantes de dar continuidad a este tipo de actividades, si bien se les explicó que el programa como tal había culminado alcanzando los objetivos planteados, los participantes mostraron su interés y hasta necesidad de continuar con este proceso.

En las Instituciones Públicas se debería buscar implementar o replicar este tipo de experiencias, ya que sería una preparación continúa y se evitaría que las parejas tuvieran tantas problemáticas psicosociales, familiares, personales, emocionales, etc. con ellos mismos.

Sé que han sido muchos los esfuerzos por atender esta problemática desde diferentes instancias, legales, judiciales, policiales, etc., pero los resultados no

han sido suficientes, es más sus acciones denotan fracaso y muchas veces se han empeorado y complicado con situaciones trágicas.

Pero la instancia de conciliación ha sido el escenario propicio que me ha permitido no sólo encontrar las causas que lo caracterizan al conflicto, sino de responder con expectativa al fortalecimiento de la autoestima, con la meta de superar cualquier estado de tensión que experimenten las parejas.

Es un espacio donde las parejas encuentran confianza y protección que ha sido de mucho valor para ejecutar este proyecto.

Por lo que se sugiere que las autoridades competentes debieran tomar en cuenta a fin de prevenir y dar solución a esta problemática social; será de gran impacto no sólo en la familia sino también en la sociedad en su conjunto.

Sin embargo para dar un seguimiento a todo esto se podría considerar la posibilidad de reforzar este Proyecto que tuvo mucho esfuerzo a través de cursos, talleres, conferencias por especialistas de cada área, (médicos, psicólogos, psiquiatras, psicopedagogos, educadores familiares, especialmente por profesionales con gran experiencia en temas de conflictos de parejas, etc.), con folletos, trípticos. Brindando algunos consejos básicos, necesarios para elevar su autoestima, otros tipos de cursos, con otras temáticas de actualidad y hacer extensiva la invitación a tomar estos cursos a todas las parejas.

Este Proyecto da la alternativa de continuar promoviendo mejoras, propuestas amplias, mejorando para usar diferentes métodos, con otros profesionales de varias áreas y así poder complementarla mucho más, todo esto para la aplicación y así ofrecerles a las parejas lo más relevante de la problemática, para que tengan herramientas necesarias para redescubrir su autoestima.

BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

ALISON, M. (1998). Familia y Desarrollo: La construcción de valores en la familia: Argentina: El manual moderno.

ALMAZAN, S. (2000). Modelo Sistémico aplicado a Familias: Kine Centro de Terapia Familiar y de Pareja: Apuntes de Terapia Familiar: México: Editorial McGraw-Hill Interamericana.

BURGUET, M (1999). Gestión de Conflictos: El educador como gestor de conflictos (11ª ed.). España: Editorial Brouwer.

BETANCOURT, M. (2002). Programa de formación de Líderes para la transformación: Desarrollo personal e instrumentos de liderazgo. 7ª Edición. CAF Internacional. Bolivia: Mayo de 2011.

COLEMAN, D. (1997). Inteligencia emocional: Barcelona. Edit. Kairos

CASTANYER, O. (2004). BUNGE, M. (2004). La asertividad: Expresión de una sana autoestima. Barcelona: Editorial Ariel.

ENTELMAN (1999). Construyendo una cultura de paz: Conciliación familiar. (6ª ed.). España: Cosude 2006.

FERNÁNDEZ, M. (2004). Derechos ciudadanos en Bolivia: Manual de capacitación en conciliación. Bolivia: Embajada de Suiza para el desarrollo y la cooperación.

GOLDENSTEIN, M. (1992). Habilidades sociales y autocontrol. Barcelona: Editorial Martínez.

HANDABAKA, J. (1992). Autoestima y poder personal. Autoconocimiento. (1º ed.). España: Palomino E.I.R.L.

HERNANDEZ, R. Metodología de la Investigación. (2ª ed.) México, D.F.: MacGraw – Hill Inter Americana, S. A. de C.V.

KRAIFT, R Y SAKOTS, M (1995). Asociación de la Educación Experiencial, Editorial Rekal.

LARIEU, (1998). Intervención en crisis: Manual para la práctica e investigación Bolivia: Cochabamba, Editorial S.A. de C.V.

LEARNET-Comunidad virtual en tele información – www.comminit.com

MORTHON, D. (1973). Resolución de conflictos. Edit. Germán.

MULDOON, B, (1996). El corazón del conflicto. España: Editorial Paidos.

NATHANIEL, B. (1992). El poder de la autoestima. Cómo potenciar este recurso psicológico. Barcelona: Paidos.

RUBIN, P. y Hee, K. (1994). Relaciones sociales. Divergencias e intereses. Barcelona: Edit. Grill.

ROMERO, A. (2009), Negociación, Gestión y Resolución de Conflictos: 7º edición. Bolivia: Fundación Unir.

ROMERO, A. (2009). IV Congreso mundial de mediación: Mediación y familia. (1ª ed.). Bolivia: Julio de 2009.

RODRIGUEZ, M. (2006). Autoestima: Clave del éxito personal, México: Manuel Moderna.

SCHEFLEN, A. (1984). Sistema de comunicación Humana. España: Editorial Kairos.

SLAIREU, R. (2003), Intervención en crisis. Manual para la práctica e investigación. México D.F.: Editorial S.A. de C.V.

SUXO, N. (2004). Métodos alternativos de resolución de conflictos. Programa Sociedad Civil y Acceso a la Justicia. Bolivia: Ministerio de Transparencia.

SUAREZ, M (2004). Mediación y comunicación. Técnicas de comunicación en la familia. Argentina: Editorial Pidón.

PIAGET, J. (1987). Seis estudios de psicología. Ensayo. (2ªed.). Barcelona: Editorial seix barr S.A.

WAHLROOS, S. (1999). Guía hacia la salud emocional: La comunicación en la familia. México: Editorial Diana.

WEHMEYER, (1996). Self- Determinación. (La Autodeterminación y la confianza): Mis experiencias y pensamientos: España: Editorial Span, Across The Life.

ANEXOS

ANEXO 1

LINEAMIENTOS GENERALES PARA LA FIRMA DEL CONVENIO

Conste por el presente documento de Convenio Interinstitucional suscrito entre el Ministerio de Justicia de la Ciudad de La Paz y Carmen Chuquimia Villca, Egr. De la Carrera de Psicología UMSA.

Documento suscrito al Tenor de las siguientes cláusulas:

CLAUSULA PRIMERA.- Concurren a la suscripción del presente convenio el Viceministro de Justicia y la Directora del Programa de Fortalecimiento de la Autoestima.

Carmen Chuquimia Villca, mayor de edad y hábil por derecho firma el presente convenio, cuyo objetivo es, de fortalecer la Autoestima de los usuarios de Casa de Justicia que se encuentran en estado de crisis, cuya intervención es directa con su contexto.

CLAUSULA SEGUNDA.- (ANTECEDENTES)

La señora Carmen Chuquimia Villca egresada de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés, ha prestado sus servicios AD-HONORE en Casa de Justicia del Ministerio de Justicia, desde fecha 21 de abril de 2008 a 27 de septiembre de 2010, desempeñando funciones en el área de Psicología, con asistencia en contención en crisis, intervención en crisis, orientación psicológica y Terapia psicológica a parejas en conflicto en el área de Conciliación, bajo el Programa de Fortalecimiento de la Autoestima para superar estados de crisis en Conflictos de Parejas dirigido a las parejas que acuden al centro de conciliación de Casa de Justicia de la ciudad de La Paz. Con la guía del Docente Licenciado Rodrigo de Urioste Nardin.

También constituyen antecedentes, el convenio Marco firmado entre el Vice ministerio de Justicia, la responsable del programa y el tutor Licenciado Rodrigo de Urioste Nardin.

OBJETO: El presente convenio tiene por objeto establecer una relación de cooperación interinstitucional para adecuar una presentación de los servicios en la atención específicamente conflictos de pareja que se encuentran atravesando crisis.

ALCANCES: El presente convenio tiene como propósito garantizar la ejecución del programa a fin de contribuir a mejorar la relación de las parejas. Su aporte es significativo en la resolución de conflictos.

DURACION: La vigencia del presente convenio se establecerá a partir de enero de 2009 a marzo de 2011. Cualquier modificación o enmienda al presente convenio Interinstitucional será previo acuerdo de partes.

VICEMINISTRO DE JUSTICIA

Carmen Chuquimia Villca
Egr. PSICOLOGIA -UMSA

Lic. Rodrigo de Urioste Nardin
PROFESOR GUIA

ANEXO 2

PRE EVALUACIÓN DEL INVENTARIO DE LA AUTOESTIMA FORMA 35B

A continuación, sírvase encontrar una lista de los diversos modos en que usted puede sentirse y comportarse.

Le agradezco considerar cada planteamiento y marcar en líneas de la izquierda y al lado de cada proposición cuan firmemente cree que lo expresado es cierto o no.

Todas las líneas deben marcarse de acuerdo a las siguientes alternativas:

- | | |
|------------------------|------------------------------------|
| 0 = Falso | 1 = Es algo cierto |
| 2 = Creo que es cierto | 3 = Estoy convencido que es cierto |

-1 Generalmente me siento inferior a otros
-2 Normalmente me siento a gusto y feliz respecto a mí mismo
-3 Con frecuencia me siento incapaz de encarar situaciones nuevas
-4 Por lo general me siento amistoso y cálido con los que me contacto
-5 Habitualmente me condeno por mis errores
-6 Soy libre de culpa, remordimientos, mentiras y vergüenza
-7 Tengo una fuerte necesidad de probar mi fortaleza y dignidad
-8 Tengo alegría y deleite por la vida
-9 Tengo mucho conocimiento respecto a que cosas, otros piensan y dicen
De mí.
-10 Puedo dejar que los otros se equivoquen sin experimentar un deseo de corregirlos.
-11 Siento una fuerte necesidad de ser conocido y aprobado
-12 estoy generalmente libre de conflictos, frustraciones y turbaciones
Emocionales.
-13 Perder alguna causa me hace sentir resentido y menos que el otro

-14 Usualmente emprendo objetivos y me esfuerzo con confianza en como me irá.
-15 Soy propenso a condenar a otros y con frecuencia me gustaría Castigarlos
-16 Normalmente tengo mis propios pensamientos y tomo mis propias Decisiones.
-17 Con frecuencia difiero de otros a la hora de considerar su prestigio y Fortuna.
-18 De buena gana tomo responsabilidades de las consecuencias de mis Actos
-19 Me inclino a exagerar y mentir a fin de mantener el aprecio de los Demás y que no consideraran mal
-20 Me siento libre de dar preferencia a mis deseos y necesidades
-21 Tiendo a empequeñecer mis talentos, posesiones y logros
-22 Me siento libre de hablar mis opiniones y convicciones
-23 habitualmente justifico, racionalizo, niego mis errores y defectos
-24 Estoy usualmente serena y confortable en compañía de extraños
-25 Me encuentro con frecuencia criticando a otros
-26 Me siento libre de expresar, amor, enojo, hostilidad, resentimiento Y alegría, etc.
-27 Me siento muy vulnerable a las opiniones de otros, ante su comentario Y actitudes.
-28 Raramente experimento envidia, celos o sospechas
-29 Mi profesión es agradar a los demás
-30 No tengo prejuicios raciales, técnicos y religiosos
-31 Soy por lo general amistoso, considerado y generoso con los demás
-32 Soy miedosa de expresar mi verdadero Yo
-33 Con frecuencia ordeno a otros por mis problemas y errores
-34 Raramente me siento incomoda, sola y aislada
-35 Soy compulsivo perfeccionista

-36 Acepto cumplidos y regalos sin sentirme avergonzado y obligado
-37 con frecuencia soy compulsivo para comer
-38 aprecio a otros sus logros
-39 Con frecuencia evito nuevos objetivos y metas por temor a perder y
Cometer errores
-40 Me hago de amigos con facilidad
-41 estoy con frecuencia con problemas por las acciones de mis hijos, mi
Familia
-42 Rápidamente admito mis errores, defectos y olvidos
-43 Experimento un fuerte deseo y necesidad de difundir mis actos y mis
Creencias
-44 Acepto el desacuerdo y el rechazo sin sentirme menos que los demás
-45 Tengo un intenso deseo de estar en acuerdo, de estar apoyado y
Aprobado por los demás.
-46 Estoy abierto o abierta a nuevas ideas y proposiciones
-47 Por lo general luzco mi fortaleza en comparación con otros
-48 Me siento libre de pensar, sentir y recibir cualquier pensamiento o
Sentimiento que viene a mi mente.
-49 Con frecuencia reniego de mí mismo, mi propia autoridad y hago como
Me parece y así me siento bien.
-50 Acepto que soy dueño de mi mismo, mi propia autoridad y hago
Como me parece y así me siento bien.

ANEXO 3

INVENTARIO INICIAL

Escribe tres cualidades personales que tú tienes y que te gustaría entregar a los demás.

Escribe tres aspectos personales que tu desees mejorar o cambiar

Escribe una lista de tus principales cualidades

Escribe una palabra que te defina como persona

Escribe una o más personas que en algún momento de tu vida hayan tenido autoridad sobre ti.

Escribe a continuación tu opinión sobre este pensamiento

ANEXO 4

INVENTARIO DEL CONFLICTO

Indique la frecuencia con que observa estas conductas.

No.	Conductas	Siempre	A veces	Nunca
1	Critica o menosprecia las opiniones y sentimientos del otro			
2	Cuando surge un conflicto tiende a imponerse			
3	Discute por cosas triviales			
4	Cuando surge un conflicto se pone muy irritable			
5	Usa palabras hirientes al discutir			
6	Ignora a la pareja cuando ésta expresa su opinión			
7	Evita hablar de sus diferencias por temor a que surja un conflicto (evita el conflicto a toda costa)			
8	En medio de un conflicto de pareja, tiende a mantener una posición terca, y una actitud cerrada a la opinión del otro.			
9	Tiene la tendencia a adoptar una posición de víctima en medio del conflicto con su pareja			
10	Cuando el conflicto produce distanciamiento emocional tiende a tomar la iniciativa para buscar a su pareja			
11	Personaliza las situaciones de desacuerdo, etiquetando y descalificando a la pareja			
12	Cuando discute en medio de un conflicto dice cosas de las cuales luego se arrepiente			
13	En medio de un conflicto saca a relucir cosas pasadas			
14	Tiende a justificar su conducta con alegatos diversos			

DINÁMICAS

DINÁMICA: Haciendo turismo interno

OBJETIVO: Conocernos mejor a nosotros mismos

TIEMPO DE LA ACTIVIDAD: 20 minutos

TECNICA: inductiva

Etapas de la actividad

1. El facilitador explico a las parejas la importancia de conocer nuestros defectos y cualidades, para tener una idea más real de nuestra persona.
2. los y las participantes también considerados pacientes en los diez minutos siguientes, de manera individual, anotan en un papel tres de sus cualidades y tres de sus defectos.
3. Luego las parejas, sin comentar lo anotado, reflexionaron sobre ¿que les resulto más fácil? Reconocer defectos o cualidades y su significado en relación con la autoestima.
4. Finalizar fijando las siguientes ideas:
 - ❖ Todos debemos conocer y aceptar que tenemos cualidades y defectos.
 - ❖ Todos tenemos aspectos valiosos que tenemos que resaltar.

DINÁMICA: Abriendo la ventana

OBJETIVO: Aprender a expresar libre y directamente nuestros sentimientos positivos hacia los demás y recibir los de las otras personas.

TECNICA: inductiva

TIEMPO DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos

Etapas de la actividad

1. Se colocan las parejas en un círculo.
2. Cada persona mirará directamente el rostro de su pareja, luego cada uno al otro directamente y sin explicaciones "Veo en ti 2 cualidades", y las menciona.
3. Luego algunos voluntarios expresan a todos su sentir al poder decir y recibir con franqueza las opiniones positivas.
4. Finalizar fijando las siguientes ideas o sugerencias:
 - Aumentar la autoestima en otros refleja nuestra propia autoestima.
 - Debemos ser consecuentes con nuestro sentir al actuar
 - Debemos de actuar según nuestro positivo sentir, sin estar pendiente de la opinión de los otros.

DINÁMICA: Dirigiendo a la pareja

OBJETIVO:

Los participantes identifican que hay situaciones en la vida en la que nos sentimos con los ojos vendados y que necesitamos de una o más personas que nos guíen para no tropezar en el camino, lo importante es confiar en la persona que nos guía y saber escuchar sus indicaciones.

TECNICA: reflexiva

TIEMPO DE LA ACTIVIDAD: 40 minutos:

ACTIVIDAD:

Explique a los participantes que trabajaran en pareja. Una persona de cada pareja será el "hacedor de ruidos". El otro utilizara una venda sobre los ojos. Si no existen vendas disponibles los participantes pueden simplemente cerrar los ojos. A los participantes que tienen la venda sobre los ojos se les pide que caminen por la sala a través de una serie de obstáculos. Su única guía serán sus compañeros "hacedores de ruidos". Caminando por delante, su pareja tratara de guiarlos para que crucen a salvo el cuarto, emitiendo sonidos especiales. Cada "hacedor de ruidos" tendrá un sonido particular. Los participantes vendados deberán escuchar cuidadosamente los sonidos de su compañero particular. Pida que todos seleccionen una pareja que decida quien estará vendado y quien hará el ruido. Vaya alrededor de la sala y pida a los "hacedores de ruidos" que demuestren que ruidos harán, por ejemplo pueden utilizar sonidos como silbidos, murmullos, ruidos de animales, lo importante es que cada sonido sea diferente. Explique que si el participante que va vendado se tropieza con algún obstáculo deberán retroceder tres pasos. El hacedor de ruidos no puede estar más cerca de tres pasos a su compañero. Demuestre el juego a los participantes apoyándose en un voluntario del grupo como la persona vendada y usted como el hacedor de ruidos.

Luego pida a todas las parejas vayan a un lado de la sala, pida a los participantes que se pongan las vendas, asegurándose que no puedan ver a través de ellas. Ponga los obstáculos utilizando los objetos que tenga disponibles, asegúrese de que los obstáculos no sean muy difíciles o peligrosos. Luego pida a los hacedores de ruidos que comiencen a guiar a sus compañeros a través del cuarto con el sonido que seleccionaron. Si los participantes que se encuentran vendados se confunden recuérdelos que se detengan, escuchen el sonido de su compañero y se muevan únicamente en esa dirección. Una vez que todos están al otro lado, pida que cada pareja intercambie papeles y repita la dinámica. Una vez terminada la dinámica pregunte a los participantes: ¿Qué sintió al estar vendado? ¿Qué fue lo que hizo para tratar de llegar al otro lado?

DINAMICA: ¿QUIEN SOY?

MIS PRINPALES VALORES: las piedras y nosotras

OBJETIVO:

Que reconozcan sus cualidades, valorándose a si mismas y las actividades que realizan.

TECNICA: expositiva

TIEMPO DE DURACION: 30 minutos

ACTIVIDAD:

El terapeuta aclara que las características que son propias de cada una que las diferencian unas de otras son propias de cada una y hacen que cada persona sea única y no hay dos.

El terapeuta le muestras piedras de igual tamaño y le pide que elija una piedra y vea sus características pero sin marcar.

Luego pide que escriban sus características físicas o virtudes positivas de ellas

El terapeuta mezcla de entre las piedras y le pide que reconozca su piedra.

CUALIDADES:

Todos tenemos cualidades buenas y es importante mantenerlos y enorgullecernos de ellos.

ORGULLO: se le pide que construya un concepto de orgullo. Es necesario aclarar dos tipos de orgullos.

NEGATIVO: prepotencia, sentimientos de seguridad

POSITIVO: aprecio y respeto por uno mismo y por los demás.

El terapeuta pregunta: ¿Qué cualidades te hace sentir orgulloso.

DINAMICA: ¿QUE QUISIERAS SER?

OBJETIVO:

Valorarse uno mismo para buscar el cambio y sentirse capaz de mejorar su vida.

TECNICA: dibujo

TIEMPO DE DURACION: 30 minutos

ACTIVIDAD:

El terapeuta le pide que dibuje la historia de una persona indicando edad, sexo nombre y ocupación, respondiendo a dos preguntas.

1. ¿Quién es?
2. ¿qué quiere ser?

El terapeuta anima a la persona a compartir sus respuestas con su familia y su entorno, insistiendo en lo importante que es reconocernos como personas y como tales tenemos aspiraciones y sueños que deseamos alcanzar.

CONCLUSION:

Concluye sobre lo importante que es valorarnos como personas demostrando respeto por nosotros mismos y eso lo lograremos reconociéndonos cada día sintiendo amor por nosotros mismos.

TAREA.

El terapeuta pide que en su casa agarre una foto de ellos y pregunten que de bueno y positivo tiene esa imagen.

DINAMICA: Las torres

OBJETIVO:

El objetivo de esta dinámica es que los participantes puedan vivenciar la importancia que tiene una correcta planificación, una buena organización de los recursos y una eficaz ejecución de las acciones juntamente a un buen control de los procesos para de esta manera llegar al objetivo planteado.

TECNICA: participativa

TIEMPO DE DURACION: 30 minutos

ACTIVIDAD:

Se divide a los participantes en grupos con números iguales de integrantes para realizar una competencia, se les entregara a cada grupo un paquete de pajillas plásticas (bombillas) y una cantidad de masquin a cada grupo. Se les dará 20 minutos a los grupos para que puedan **construir torres** solo con el material que se les entrego, la torre más alta y que se pueda sostenerse por si sola sin ayuda será la torre ganadora. Las preguntas de análisis para esta dinámica son: ¿Qué hizo el equipo para ganar? ¿Por qué ustedes no ganaron? De las respuestas obtenidas el facilitador debe extraer las palabras que le lleven a analizar las diferentes situaciones por las que pasaron los participantes y a partir de estas concluir con los objetivos que se ha planteado.

DINAMICA: Situaciones de la vida

OBJETIVO:

Al final el facilitador debe resaltar la importancia de los cinco puntos anteriores que son vitales dentro de lo que son las capacidades empresariales.

TECNICA:

TIEMPO DE DURACION: 20 minutos

ACTIVIDAD:

El facilitador debe reunir a los participantes en grupos de trabajo para proponerles el siguiente ejercicio: Situaciones de la vida en las que las personas pueden encontrarse.

- Campaña política
- Desempleado
- Hambriento y sediento
- País extranjero
- Reunión social

¿Qué es necesario hacer?

¿Quién debe hacerlo?

¿Por qué debe hacerlo?

¿Cuándo debe hacerlo?

¿Cómo debe hacerlo?

¿Qué es necesario para poder hacerlo?

Los elementos que se deben tomar en cuenta dentro de nuestras capacidades son:

1. La observación del medio o el entorno
2. Identificar algo que podamos hacer y de lo que podamos obtener beneficios
3. Reunir herramientas físicas y psicológicas necesarias para realizar la actividad
4. Implementación y puesta en marcha de la acción
5. Recibir la recompensa

DINAMICA: El mercado

OBJETIVO:

Los participantes podrán vivenciar las diferentes las necesidades y los intereses que tienen los clientes, además verán las diferentes estrategias que utilizan los vendedores para lograr sus objetivos.

TECNICA: de participación

TIEMPO DE DURACION: 45 minutos

ACTIVIDAD:

El mercado es una dinámica en la que los participantes se dividen en cuatro grupos de los cuales tres representaran a los vendedores y el restante grupo representara a los compradores. Al grupo de los vendedores se les dará papeles, marcadores de colores y una tijera para que ellos elaboren uno o varios productos que puedan ofrecer a sus clientes, el grupo que mayor cantidad de dinero obtenga por sus ventas será el grupo ganador. Al grupo que representa a los vendedores se les dará una cantidad de dinero y se les pedirá que compren los artículos que más les gusten de los vendedores pero a precios bajos. Este dinero puede ser creado por los compradores con material que se les proporcione. Después de darles 20 minutos a los vendedores se permitirá que los compradores den un paseo por "el mercado" para que vean los productos, en este momento los compradores no podrán utilizar su dinero, y se irán del mercado después de observar los distintos productos. (En lo posible vendedores y compradores no deben hablar). Luego de 10 minutos más los vendedores deben estar listos para comercializar sus productos, y los compradores entraran al mercado durante 10 minutos para poder realizar sus compras.

Los vendedores podrán utilizar cualquier estrategia que ellos vean por conveniente para atraer a los clientes quienes deberán utilizar todo su dinero para cuando el tiempo del ejercicio termine. Las instrucciones para los grupos de vendedores es que ellos tienen que ganar la mayor cantidad de dinero por la venta de sus productos. Los compradores deberán observar que es lo que les gusta o les interesa comprar además de sentirse bien al gastar su dinero.

DINAMICA: Creatividad y solución de problemas

OBJETIVO:

El facilitador debe mostrar a los participantes que es importante hacerse la siguiente pregunta para la resolución de problemas.

¿Qué cosas son útiles para resolver un problema?

- ✓ Tener una meta clara
- ✓ Pensar cuidadosa y creativamente
- ✓ Imaginar todas las posibles soluciones que puedan funcionar
- ✓ Trabajar duro para encontrar la solución

TECNICA: de análisis

TIEMPO DE DURACION: 30 minutos

ACTIVIDAD:

Explique a los participantes que deben resolver el siguiente problema. Un granjero contrata a Juan, para que le lleve al mercado su pollo, algunas semillas y un perro. Él le advierte a Juan que el puente cercano a su casa es viejo y esta muy débil, Juan debe cruzar solo una cosa a la vez. De otra forma el puente se caerá. El granjero le dice a Juan que si pierde algo nunca más lo volverá contratar. Es más Juan tendría que pagar el bien perdido. ¿Qué debe hacer Juan para asegurarse de poder cruzar los tres encargos sin que el pollo se coma las semillas, o el perro se coma al pollo? Pida a cuatro voluntarios para que hagan una representación de Juan, el pollo, las semillas y el perro. Dibuje dos líneas paralelas en el suelo o utilice objetos para crear el puente. Pida a los participantes que sugieran posibles soluciones. Invite a los voluntarios a que actúen las distintas formas y vean si funcionan. Pídale a los participantes tener en cuenta lo siguiente:

- ✓ Si lleva primero al perro, el pollo se comerá las semillas
- ✓ Si lleva primero las semillas el perro se comerá al pollo
- ✓ Si lleva al pollo primero, las semillas de segundo, el pollo se comerá las semillas mientras el se devuelve a traer al perro

Juan cruza el puente con el pollo primero, porque el perro no se come las semillas. Luego cruza con las semillas, y se devuelve con el pollo para que este no se coma las semillas. Deja al pollo y cruza el puente con el perro. Finalmente regresa a recoger al pollo y sigue su camino. Para reforzar la actividad se recomienda trabajar con todo el grupo los cuadrados mágicos que consiste en encontrar la mayor cantidad de cuadrados en esta imagen

Los participantes dan las respuestas y salen a demostrarlas al frente, sus compañeros pueden hacer observaciones.

DINAMICA: Juego de roles

OBJETIVO:

El líder como toda persona posee muchos defectos y virtudes que debe conocer; esto implica mirar primero dentro de uno mismo, conocerse a si mismo para luego entender a los demás y reflejar lo que quiere lograr, lo que busca alcanzar con los demás para conseguir el éxito de todos.

"Liderazgo es la influencia interpersonal ejercida en una situación, dirigida a través del proceso de comunicación humana a la consecución de uno o diversos objetivos específicos".

TECNICA: de comunicación

TIEMPO DE DURACION: 30 minutos

ACTIVIDAD:

Se forman cuatro grupos de 4 o 5 personas cada uno, cada grupo representará un rol, los roles son:

- ✓ La junta directiva de una empresa con actitudes positivas y que actúa con responsabilidad
- ✓ La junta directiva de una empresa con actitudes negativas que actúa irresponsablemente
- ✓ Trabajadores que realizan su trabajo con calidad y con actitudes de respeto a sus compañeros
- ✓ Trabajadores que realizan en trabajo sin calidad y cada uno individualmente sin considerar las metas de la empresa.

Para cada uno de los grupos las reglas del juego son las siguientes (ponerse un cartel grande y visible para todos).

Cada grupo busca nombre a su historia

Preparación del libreto de acuerdo a las pautas recibidas

Designan los roles a cada participante

Ensayan su actuación

Escenifican lo preparado

El facilitador puede trabajar el tema de liderazgo a partir de las siguientes preguntas:

¿Qué resultados produce un buen liderazgo?

¿Por qué se producen resultados deficientes en el liderazgo de las instituciones?

¿Cómo deben ser los líderes de una institución?.

DINAMICA: Parejas de baile

OBJETIVO:

Relevar la importancia que tiene el hacerse el análisis de la fidelidad en la pareja para no verse en la dura situación de enfrentar alguna enfermedad del ITS y no contagiar a la pareja.

TECNICA: de análisis

TIEMPO DE DURACION: 20 minutos

ACTIVIDAD:

Para esta dinámica es necesario tener un equipo de música y músicaailable a disposición. Los participantes están de pie y cada uno tiene una pareja de baile, cuando empiece a sonar la música los participantes comienzan a bailar, una vez que pare la música los participantes cambian de pareja. Es importante que los participantes recuerden con quienes bailaron y busquen estar con diferentes parejas cada que pare la música. Este ejercicio se lo realiza unas cuatro a cinco veces para que de esta manera haya habido varios cambios de pareja. Luego el facilitador puede decir que una de las personas tiene una determinada enfermedad, y que esta persona sin darse cuenta ha podido infectar a otras y que estas a su vez han podido infectar a otras.

DINAMICA: LA SOBREVIVENCIA

OBJETIVO: que todas las personas logren sobrevivir o sea la "sobrevivencia de la familia"

TECNICA: participativa

TIEMPO DE DURACION: 30 minutos

ACTIVIDAD:

Reglas:

El jugador debe cambiar con la empresa "LA SOLUCION" los caramelos; cambiar tres caramelos de diferente color por un chocolate (sobrevivencia) y tiene derecho a recibir un caramelo de vuelta del color de su elección. El jugador puede cambiar tres chocolates (sobrevivencias) con la empresa "LA SOLUCION" por siete caramelos del color que desee.

Una vez que se hayan leído las reglas el facilitador verificara el número de participantes para organizar la distribución de los caramelos. Cada participante recibirá dos caramelos del mismo color, con una división proporcional de los distintos colores (la división la conoce el facilitador, no los participantes). Si los participantes son 24, se hará una división en tres partes (24 entre 3 igual a 8) y se repartirá a: 8 personas 2 caramelos (rojos) 8 personas 2 caramelos (verdes) 8 personas 2 caramelos (azules)

Es importante que las reglas estén escritas de manera clara en un paleógrafo y a la vista de todos los participantes

El juego radica en que los participantes descubran como tener 3 caramelos para canjearlos (solo reciben 2). Mientras se reparten los caramelos nadie intercambia. El juego se desarrolla en dos vueltas, una primera en tiempo muy corto (3 a 5 minutos) y una segunda vuelta más larga (10 minutos). Los participantes no deberán saber como se reparten los caramelos, estarán solamente a la expectativa de recibir los caramelos.

Los participantes pasan a recoger sus caramelos, los cuales se les entrega en la mano de manera oculta dos caramelos de del mismo color a cada participante, teniendo en cuenta la regla proporcional ya mencionada, se les indica que no habrán sus puños hasta que todos hayan recibido sus caramelos.

En la primera parte del ejercicio luego del reparto de caramelos, empezará la acción a la voz de "sobrevivencia". El tiempo asignado es corto para producir la reacción de los participantes, algunos estarán en incertidumbre, unos lograran sobrevivir y otros no, lo importante es que descubran como hacer el ejercicio. Luego de terminado tiempo, se preguntara a los participantes ¿Quiénes sobrevivieron? Los participantes enseñan sus chocolates que significa sobrevivir. Aquellos que descubrieron la estrategia del juego sobrevivieron, lograron canjear sus caramelos.

El facilitador pide que le devuelvan los materiales, la emoción prevalecerá en los participantes que lograron sobrevivir, y los que no sobrevivieron, estarán movidos internamente y se suscitaran reclamos (las reglas no estaban claras). El facilitador para dar paso a la calma, les comunica que se les dará una segunda oportunidad y que podrán realizar el ejercicio una segunda vez. El facilitador señalara que el objetivo era que todo el grupo debía sobrevivir y que no era sobrevivencia personal, motiva al grupo a leer bien las reglas y a asumir el reto de la segunda vuelta. Se dice a los participantes que se dividan en dos grupos y se anunciara que esta vez tienen un tiempo de 10 minutos para reorganizarse, y unos minutos para discutir antes de que empiece el reparto de de los caramelos para la segunda vuelta. Las reglas son las mismas y tienen que leerlas con cuidado, una vez organizados los dos grupos se procede al reparto de los dulces. Para la segunda vuelta los grupos deben ser parejos, si sobrara alguna persona se le asigna un rol en la empresa para apoyar en alguna tarea, para que los grupos se formen con igual número de competidores. Si quedan dos grupos con 12 personas cada uno se repartirán los caramelos de la siguiente forma.

GRUPO A	GRUPO B
4 RECIBEN 2 CARAMELOS VERDES	4 RECIBEN DOS CARAMELOS VERDES
4 RECIBEN 2 CARAMELOS ROJOS	4 RECIBEN 2 CARAMELOS ROJOS
4 RECIBEN 2 CARAMELOS AZULES	4 RECIBEN 2 CARAMELOS AZULES

Una vez que los participantes estén organizados y tienen sus caramelos, a la voz de sobrevivencia, se empieza la ejecución del juego en su segunda vuelta. Se les menciona que cuando un grupo tenga las sobrevivencias necesarias se dará por concluido el ejercicio. Es muy importante que se observe el comportamiento de los grupos. Este es un especial momento de observación de los comportamientos individuales para llegar a la meta, y las estrategias que cada grupo realiza. Cuando se confirma que todos los participantes de un grupo tengan sobrevivencias se da por terminado el ejercicio

Es muy importante que se observe el comportamiento de los grupos. Este es un especial momento de observación de los comportamientos individuales para llegar a la meta, y las estrategias que cada grupo realiza. Cuando se confirma que todos los participantes de un grupo tengan sobrevivencias se da por terminado el ejercicio. En este tipo de juegos es importante que las personas comuniquen sus sentimientos y emociones antes de analizar lo ocurrido.

- ¿Qué paso con los grupos?
- ¿Qué impidió la realización de la tarea en la primera vuelta?
- ¿Qué sucedió antes de iniciar la segunda vuelta?
- ¿Qué permitió alcanzar el éxito al grupo ganador?
- ¿Qué factores determinaron que el grupo no tuviera éxito?

EVALUACION DE LAS DINAMICAS

PREGUNTAS	SI	NO	EN PARTE
¿Logramos cubrir sus expectativas?			
Los temas tratados en las dinámicas fueron de su utilidad?			
¿Usted recomendaría este servicio a otras personas?			
¿Por qué?			
Mencione las dinámicas de mas interés para usted ¿Porque?			

PREGUNTAS PLANTEADAS	RESPUESTAS
<p>¿Usted recomendaría este servicio a otras parejas? ¿Por qué?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Me ayudó a exteriorizar mis sentimientos • A confiar en mí mismo • Me ayudo a superar mis rencores • A mejorar mi carácter • A reconocer mi rol en mi familia • A exteriorizar mis sentimientos • Una experiencia agradable en mi vida • A realizar trabajos en equipo • Me ayudó a solucionar mis problemas • Me ayudó a reconocer mis errores • Me ayudó a perdonar • Me ayudo a entender a mi pareja • Me ayudo a valorar a mi pareja • A valorarme como persona • Me despertó las ganas por vivir • A comunicarme con mi pareja • Me siento complacido, no es que me alegre haber tenido problemas, pero si no fuera por mis problemas me hubiera perdido estas clases y las dinámicas, que fueron de mucho provecho para mí y toda mi familia. • A superar mi mal genio • A planificar mejor mi vida • A ser colaborativo • A comprender a mi esposa • A ser responsable con mis hijos • A valerme por mi mismo • Que valgo como persona • Que soy importante en mi familia • A confiar en mi capacidad • A solucionar problemas • A vivir mejor • A entenderme con mi pareja • A darnos una oportunidad mas • Me hizo dar cuenta de mis equivocaciones
<p>Mencione las dinámicas de mas interés en usted ¿Porque?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Todas fue las respuestas de la mayoría, a excepción de algunos que dijeron la última, es decir, situaciones de la vida, la sobrevivencia, las torres, creatividad y solución de problemas etc.

ANEXO 5
PARTE TÁCTICA

tema	objetivo	técnica	procedimientos	Recursos	responsable	tiempo
Expresar lo que sentimos	Habilidad de controlar su vida	Ciclo experiencial	vivencial	Estrategias de la comunicación	Responsable del programa	
Construyendo al hombre ideal	habilidad de planear y elegir du vida	Ciclo experiencial	compartir	Estrategias de liderazgo	Responsable del programa	
Convertir los sueños en realidad	capacidad de utilizar sus recursos personales	Ciclo experiencial	reflexionar	Tácticas del Aprendizaje	Responsable del programa	
Construir una visión de futuro	Capacidad de dirigir su vida	Ciclo experiencial	generalizar	Tácticas cognitivas	Responsable del proyecto	
Despertando al gigante interior	Capacidad de asumir compromisos	Ciclo experiencial	aplicar	Actitud de conciencia	Responsable del proyecto	
Llegando a la meta	Toma de decisiones	Ciclo experiencial	afrontar	Toma de decisiones	Responsable del proyecto	

IMÁGENES



MINISTERIO DE JUSTICIA
VICEMINISTERIO DE JUSTICIA
Y DERECHOS FUNDAMENTALES

SERVICIOS INTEGRADOS
DE JUSTICIA
PLURINACIONAL

SERVICIOS GRATUITOS:

¿Dónde puedes encontrarlos?

LA PAZ
- CASA DE JUSTICIA LA PAZ: Av. 16 de julio
1799 (el pascú)
tel. 2158905 - fax 2158906

- El Alto - DISTRITO 1: Av. Cívica
1900, Calle 2, Zona Santa Rosa

- El Alto - DISTRITO 2: Calle Wilson,
Cruce Vía Adela

- El Alto - DISTRITO 3: Réplica Plaza Murillo
Av. 8 entre Miguel Carachay
Av. Carabobol/banización Río Seco
sector Estrellas de Balam, Suño alcatilla

- El Alto - DISTRITO 6: Av. Pacífico
1900, Titina (Zona Alto Lima, 2da. Sección)

- El Alto - DISTRITO 7: Ingreso Señor de
Lucasmas/banización Señor

ORIENTACIÓN JURÍDICA

CONCILIACIÓN

PATROCINIO LEGAL