



**FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN CONTINUA**

Tema:

“Guía metodológica para trabajar autoestima con las familias de los proyectos Apoyo Familiar de la Fundación Mensajeros de la Paz y Hogar Guardiana de la Fe de la Fundación Jardín del Cajas”

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de  
Licenciadas en Educación Social

Autoras:

María Fabiola Noriega Arévalo  
María Magdalena Alvarado Pesantez

Director:

Mgst. Mario Eduardo Moyano Moyano

Cuenca - Ecuador  
2011

## **Dedicatoria**

A mi esposo Paulino, a mis hijos Pablo José y María Paulina, por su apoyo, motivación y amor incondicional.

A mi Angelito, mi hija Jessica Paola, y a mi Padre que desde el cielo han guiado mis pasos para actuar acertadamente.

A mi madrecita y hermanos por su preocupación y deseo de que culmine mi carrera.

María Fabiola Noriega Arévalo.

## **Dedicatoria**

A Jesús y a María, quienes con Su presencia alientan mis momentos de aridez y cansancio.

Al ser abnegado que me dio la vida, sé que desde el cielo me acompaña y disfruta de mis logros y alegrías. ¡Gracias mami por su ejemplo de vida, desde el silencio, la humildad, la ternura, tenacidad, y valores que me trasmitió!

A mi esposo Francisco por su amor y apoyo incondicional. A mis hijos; Andrea por su ternura y oración diaria, David por ser como es; motivos de mi felicidad y bendición.

María Magdalena Alvarado Pesantez

## **Agradecimiento**

Gracias Diosito por permitirme culminar esta meta y sentir tu presencia en las adversidades, cuando me brindaste la motivación y firmeza para superarlas.

Expreso mi enorme gratitud a Mgst. Mario Eduardo Moyano Moyano, quien ha sabido motivar y dirigir responsablemente este trabajo y a todos nuestros maestros por estar pendientes del avance de la carrera.

Padre José Luis Sánchez, Lcda. Tatiana Cordero GRACIAS, por darme la oportunidad de ser una profesional de la Educación Social, por toda la apertura encontrada en la Fundación Mensajeros de la Paz, que para mí representa la Gran Universidad en donde se aprende a desarrollar el servicio, la sensibilidad, la entrega, el carisma, la vocación que permiten mi desarrollo como persona.

Agradezco también a mis compañeros de trabajo, Camilo, Elsa y Betty por contribuir al desarrollo de este proyecto.

A las familias del proyecto Apoyo Familiar por abrirme las puertas de sus hogares y facilitar el desarrollo de este proyecto.

Y, como no agradecer a mi compañera y amiga Maggy con quien compartimos este proceso de aprendizaje continuo en el desarrollo de nuestra tesis; conscientes siempre de que el trabajo con personas exige una gran responsabilidad, nos esforzamos por dar lo mejor ¡¡GRACIAS!!

María Fabiola Noriega Arévalo

## **Agradecimiento**

Doy gracias a Dios por existir, por darme la oportunidad de desarrollarme como esposa, madre, profesionalmente y como persona.

A la Universidad del Azuay, a mis maestros quienes elevaron nuestro nivel de servicio con conocimientos técnicos, prácticos, humanos y espirituales. De manera especial al Mgst. Mario Moyano Moyano, bajo cuya acertada dirección se hizo posible la elaboración de este trabajo.

A la Fundación Mensajeros de la Paz en la persona del Rvdo. José Luis Sánchez, promotor de la carrera, Lcda. Tatiana Cordero, por su invitación.

A la Fundación Jardín del Cajas por su confianza, motivación, apoyo invaluable al desarrollo y prácticas de este proyecto.

A mi compañera de tesis, Fabiola, por su entrega, compañerismo y dedicación.

María Magdalena Alvarado Pesantez

## **Resumen**

El presente trabajo investigativo tiene como finalidad contribuir a las Fundaciones en las que prestamos nuestros servicios, con la elaboración de una “Guía metodológica para trabajar autoestima con las familias de los proyectos Apoyo familiar de la Fundación Mensajeros de la Paz y Hogar Guardianas de la Fe de la Fundación Jardín del Cajas”. La propuesta busca alcanzar una mejor calidad de vida en las familias, procurando una atención integral, con la participación del equipo técnico de cada institución, que garantiza la sostenibilidad del proyecto. La modalidad de los talleres de capacitación fueron desarrollados con enfoques de derecho, reeducativos, lúdicos, recreativos, participativos y vivenciales; se trabajó a partir de la experiencia de cada una de las familias asistentes, motivando su práctica diaria para introyectar los temas impartidos, lo que permitió consolidar el objetivo planificado en la investigación, mejorar su autoestima.

## ABSTRACT

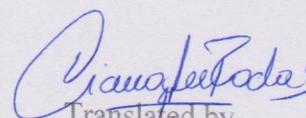
The goal of the present research project is to contribute with the creation of a “Methodological Guide to work on self-esteem with families who are part of the Family Support project from Mensajeros de la Paz Foundation and Guardiania de la Fe Home from Jardín del Cajas Foundation”.

The intention of this proposal is to improve the quality of life of these families by providing them complete attention with the participation of each institutions technical team, which will warrantee the project’s sustainability.

The training workshops were developed focused on rights, education, games, recreation, participation and life experience. Work was developed form real life experiences of the families involved in the workshop. The families were motivated to practice a daily introspection of the different topics, which helped consolidate the research’s goal and improve the families’ self-esteem.



UNIVERSIDAD DEL  
AZUAY  
DPTO. IDIOMAS



Translated by,

Diana Lee Rodas

## Índice de contenido

Dedicatoria.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Agradecimiento.....	v
Resumen.....	vi
Índice de contenido.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	3
AUTOESTIMA.....	3
1. Introducción.....	3
1.1.    Concepto.....	4
1.2.    Jerarquía de las Necesidades de Maslow.....	4
1.3.    Elementos para una autoestima saludable.....	6
1.4.    Factores de la autoestima.....	9
1.5.    Dimensiones de la autoestima.....	10
1.6.    Componentes de la autoestima.....	11
1.7.    Tipos de autoestima.....	12
1.8.    Como mejorar la autoestima.....	15
1.9.    La familia.....	20
1.10.  Conclusiones.....	26
CAPITULO II.....	28
DIAGNÓSTICO.....	28
2. Introducción.....	28
2.1.    Concepto.....	28
2.2.    Técnicas de recolección de información.....	29
2.3.    Análisis de resultados.....	30
2.4.    Análisis comparativo.....	31
2.5.    Conclusiones.....	39
CAPITULO III.....	41
DISEÑO DE LA PROPUESTA.....	41
3. Introducción.....	41
3.1. <i>Desarrollo de la guía metodológica.....</i>	43
3.1.1.  Justificación.....	47
3.1.2.  Datos importantes para las capacitaciones.....	48
3.1.3.  El Educador Social.....	50
3.1.4.  ¿Cómo usar esta guía?.....	54
3.1.5.  Simbología utilizada en el desarrollo de la guía.....	56
<b>3.1.6.  Estructura general del proyecto.....</b>	57
3.1.7. <i>Momento 1 Aperturando.....</i>	60
<i>y socializando nuestro proyecto.....</i>	60

3.1.8.	Capacitaciones.....	64
3.1.9.	<i>Momento 2 Taller Reafirmando mis valores</i> .....	68
3.1.10.	<i>Momento 3 Taller Autoestima</i> .....	80
3.1.11.	<i>Momento 4 Taller Motivación</i> .....	93
3.1.12.	<i>Momento 5 Taller Asertividad</i> .....	108
3.1.13.	<i>Momento 6 Taller Resiliencia y perdón</i> .....	122
3.1.14.	<i>Momento 7 Capacitaciones Domiciliarias</i> .....	141
3.2.	Conclusión.....	150
CAPÍTULO IV.....		152
EVALUACIÓN FINAL.....		152
4.	Introducción.....	152
4.1.	Concepto.....	152
4.2.	Tipo de evaluación.....	153
4.3.	. Resultados de evaluaciones.....	154
4.4.	Conclusión.....	157
CONCLUSIONES GENERALES.....		158
RECOMENDACIONES.....		159
BIBLIOGRAFÍA GENERAL.....		160
ANEXOS.....		163
Anexo 1. Aprobación institucional.....		163
Anexo 2. Acuerdos con familias.....		165
Anexo 3. Ficha diagnóstica.....		167
Anexo 4. Cuestionario Autoestima.....		169
Anexo 5. Cuestionario (FFSIL).....		170
ANEXOS TALLERES.....		171
Anexo 6. Tríptico taller valores humanos.....		171
Anexo 7. Registro asistencia taller valores.....		173
Anexo 8. Fotos taller Valores.....		174
Anexo 9. Tríptico Taller Autoestima.....		177
Anexo 10. Registro asistencia Taller Autoestima.....		179
Anexo 11. Fotos Taller Autoestima.....		180
Anexo 12. Tríptico Taller Motivación.....		182
Anexo 13. Registro Asistencia Taller Motivación.....		184
Anexo 14. Fotos Taller Motivación.....		185
Anexo 15. Tríptico Taller Asertividad.....		187
Anexo 16. Registro Asistencia Taller Asertividad.....		189
Anexo 17. Fotos Taller Asertividad.....		190
Anexo 18. Tríptico Taller Resiliencia y Perdón.....		192
Anexo 19. Registro Asistencia Taller Resiliencia y Perdón.....		194
Anexo 20. Fotos taller Resiliencia y Perdón.....		195
ANEXOS CAPACITACIONES DOMICILIARIAS Y REFUERZOS.....		198
Anexo 21. Planificación uno del 14 al 30 junio (MP).....		198

Anexo 22. Planificación dos del 14 al 30 de junio (JC) .....	199
Anexo 23. Registro de Visitas Domiciliarias del 14 al 30 de Junio .....	200
Anexo 24. Planificación uno del 1 al 20 julio (MP) .....	201
Anexo 25. Planificación dos del 12 al 20 de julio (JC) .....	202
Anexo 26. Registro de Visitas Domiciliarias de julio .....	203
Anexo 27. Planificación uno del 1 al 11 de agosto (MP) .....	204
Anexo 28. Registro de Visitas Domiciliarias del 1 al 11 de agosto (MP) .....	205
Anexo 29. Planificación dos del 14 al 31 agosto (MP) .....	206
Anexo 30. Registro de Visitas Domiciliarias del 1 al 11 de agosto (MP) .....	207
Anexo 31. Planificación tres de 1 al 31 de agosto (JC) .....	208
Anexo 32. Registro de Visitas Domiciliarias del 1 al 31 de agosto (JC).....	209
Anexo 33. Planificación uno del 12 al 24 septiembre (MP).....	210
Anexo 34. Planificación dos del 12 al 24 de septiembre (JC).....	211
Anexo 35. Registro de Visitas Domiciliarias del 12 al 24 septiembre .....	212
Anexo 36. Planificación del 8 al 22 de octubre .....	213
Anexo 37. Registro de Visitas Domiciliarias del 8 al 22 octubre.....	215
Anexo 38. Fotos capacitaciones domiciliarias y refuerzos talleres. ....	216
Anexo 39. Ficha de evaluación de talleres. ....	219
Anexo 40. Ficha de evaluación de visitas domiciliarias para capacitaciones .....	220
Anexo 41. Certificados de participación. ....	221
Anexo 42. Fotos de entrega de certificados.....	223

## **Índice de Ilustraciones**

Ilustración 1.....	4
Ilustración 2.....	6
Ilustración 3.....	12
Ilustración 4.....	13
Ilustración 5.....	14

## INTRODUCCIÓN

La idea para el desarrollo de este proyecto surgió a partir de nuestro trabajo como Educadoras Sociales en las Fundaciones Mensajeros de la Paz y Jardín del Cajas que atienden a personas con alto grado de vulnerabilidad, son familias que se caracterizan por su conformidad, con una realidad sin visión, estigmatizada y sin aspiraciones. Al observar estas actitudes consideramos necesario aportar a los proyectos Apoyo Familiar de la Fundación Mensajeros de la Paz y Hogar Guardiania de la Fe de la Fundación Jardín del Cajas, con el diseño y ejecución de una Guía metodológica para trabajar autoestima.

Este proyecto está estructurado de la siguiente manera:

El primer capítulo, tiene un carácter conceptual y presenta puntos claros y necesarios de autoestima, explicando de esta manera, los conceptos básicos para el desarrollo del tema de este proyecto, que serán considerados para la elaboración de la guía metodológica.

En el segundo capítulo, se desarrolla el diagnóstico participativo, en el que se utilizaron cuestionarios previamente diseñados, con preguntas claras, concretas y necesarias para identificar la problemática de la familia. Los resultados obtenidos fueron la baja autoestima provocada por la desigualdad social, carencia de afecto, pérdida del sentido de vida, desmotivación, entre otros. Esto ha provocado, que las familias formen parte de los proyectos Apoyo Familiar y Hogar Guardiania de la Fe, en donde el equipo multidisciplinario trabaja de manera integral.

Es importante aclarar que la autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos. Una persona con autoestima alta tiene confianza en sí misma, está consciente de que su mejor recurso es su propia persona y sus habilidades. Se ama a sí misma, y lo más importante, se acepta tal como es.

Una persona con autoestima baja piensa que es insignificante, la soledad parece perseguirla y tiene dificultades para comunicarse.

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que

funcionamos en el trabajo, el amor o el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos, que grado de espiritualidad tenemos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso. También es la clave para comprendernos y comprender a los demás.

El capítulo tres, se refiere a la propuesta de trabajo para mejorar la problemática identificada, considerándose necesario la elaboración de una guía metodológica para trabajar autoestima con las familias vinculadas a las instituciones, a través de talleres de capacitación.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud. Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices. Si comprendemos esto, podemos apreciar que el hecho de cultivar la autoestima nos interesa a todos. No es necesario llegar a odiarnos para poder aprender a querernos más. No tenemos que sentirnos inferiores para desear tenernos más confianza. No hemos de sentirnos infelices para desear ampliar nuestra capacidad de alegría.

Los temas fueron seleccionados en base a las necesidades de las familias. Los objetivos de los talleres orientan a la aceptación de las personas a sí mismas como seres importantes y valiosos, motivando a la práctica de valores y habilidades sociales que garantiza el cumplimiento de los mismos.

El capítulo cuatro, se refiere a las evaluaciones realizadas luego de cada taller. Es motivadora la satisfacción de las familias en cuanto a las sesiones de trabajo; apertura para la participación, ambiente de trabajo y temas tratados, reflejan en los formatos utilizados en donde expresan la satisfacción por la participación en el proyecto, piden se dé continuidad a este proceso. Es evidente la necesidad de apoyo y acompañamiento que requieren las familias para lograr el cambio necesario en su vida.

## CAPITULO I

### AUTOESTIMA

*No puedes tocarla pero afecta a tus sentimientos.  
No puedes verla pero está ahí cuando te miras al espejo  
No puedes oírla pero está ahí cuando hablas de ti mismo  
¿Qué es eso tan importante y misterioso?  
¡Tú autoestima!  
Autor Anónimo*

#### 1. Introducción

Toda persona tiene en su interior sentimientos, que según su personalidad puede manifestarlos de diferentes maneras. Muchas veces estas manifestaciones dependen de otros factores, según el lugar físico, sentimental y emocional, éstos pueden influir positiva o negativamente en la formación de la persona o sea en la autoestima.

El objetivo de este proyecto es descubrir los problemas que impiden a las familias mejorar su calidad de vida, para de esta manera acompañar un proceso que culmine con éxito su aplicación, nos motiva investigar ampliamente el tema por considerar importante para el desarrollo y la constitución de una calidad de vida en las familias vinculadas con la Fundación Mensajeros de la Paz y Fundación Jardín del Cajas.

Es importante que las familias superen sus problemas, evitando anclarse en las malas experiencias del pasado. Si una situación del pasado les mortifica o les hace actuar de determinada forma en el presente, tienen que intentar aprender a convivir con ella, aunque no puedan borrarla ni eliminarla de sus vidas.

Se deberá concientizar a los adultos de que la autoestima nace de la familia y se va construyendo a través de la vida, depende de nosotros mismos y de nuestra capacidad de triunfar, de acuerdo a nuestros principios, grado de afectividad que recibimos y valores que son base fundamental de desarrollo.

## 1.1. Concepto

El concepto de autoestima varía en función del paradigma psicológico que lo aborde (psicología humanista, psicoanálisis, o conductismo). Desde el punto de vista del psicoanálisis, radicalmente opuesto, la autoestima está relacionada con el desarrollo del ego; por otro lado, el conductismo se centra en conceptos tales como “estímulo”, “respuesta”, “refuerzo”, “aprendizaje”, con lo cual el concepto holístico de autoestima no tiene sentido. La autoestima es un concepto que ha traspasado el ámbito científico para formar parte del lenguaje popular.

La autoestima, según Nathaniel Branden, “es la suma de la confianza (sentimiento de capacidad personal) y el respeto (sentimiento de valía personal) por uno mismo”.  
<http://wapedia.mobi/es/Autoestima>

Carl Rogers, máximo exponente de la psicología humanista, en su obra “El proceso de convertirse en persona” (1961), expuso que la raíz de los problemas de muchas personas es que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados. En efecto, el concepto de autoestima se aborda desde entonces en la escuela humanista como un derecho inalienable de toda persona.

## 1.2. Jerarquía de las Necesidades de Maslow

Abraham Maslow en su libro *Motivación y Personalidad*, (1943) describe en una pirámide la jerarquía de las necesidades humanas que atañen a todo individuo:

### Ilustración 1

#### Pirámide De Maslow



Fuente: *Motivación y Personalidad* Maslow, Abraham (1943)

### **1.2.1. Escalones de la pirámide**

Fisiología, seguridad, afiliación, reconocimiento, autorrealización.

La interpretación de la pirámide nos proporciona la clave de su teoría: Un ser humano tiende a satisfacer sus necesidades primarias (más bajas en la pirámide), antes de buscar las de más alto nivel.

#### **1.2.1.1. Necesidades fisiológicas**

Las necesidades fisiológicas son satisfechas mediante: comida, bebidas, sueño, refugio, aire fresco, una temperatura apropiada, etc. Si todas las necesidades humanas dejan de ser satisfechas entonces las necesidades fisiológicas se convierten en la prioridad más alta. Si se le ofrecen a un humano soluciones para dos necesidades como la de amor y de hambre, es más probable que el humano escoja primero la segunda necesidad, (la de hambre). Como resultado todos los otros deseos y capacidades pasan a un plano secundario.

#### **1.2.1.2. Necesidades de seguridad**

Cuando las necesidades fisiológicas son satisfechas entonces el ser humano se vuelve hacia las necesidades de seguridad. La seguridad se convierte en el objetivo de principal prioridad sobre otros. Una sociedad tiende a proporcionar esta seguridad a sus miembros. Ejemplos recientes de esa pérdida de seguridad incluyen Somalia y Afganistán. A veces, la necesidad de seguridad sobrepasa a la necesidad de satisfacción fácil de las necesidades fisiológicas, como pasó por ejemplo en los residentes de Kosovo, que eligieron dejar un área insegura para buscar un área segura, contando con el riesgo de tener mayores dificultades para obtener comida. En caso de peligro agudo la seguridad pasa delante de las necesidades fisiológicas.

#### **1.2.1.3. Necesidades de amor, necesidades sociales**

El amor desde la creación es el factor más importante para el desarrollo neuropsicosocial del ser humano. Debemos resaltar en este apartado que no se puede hacer equivalente el sexo con el amor. Aunque el amor puede expresarse a menudo sexualmente, la sexualidad puede en momentos ser considerada sólo en su base fisiológica.

#### 1.2.1.4. Necesidades de estima, necesidad de ego.

Se refiere a la valoración de uno mismo otorgada por otras personas. Todas las personas de nuestra sociedad tienen necesidad o deseo de una valoración generalmente alta de sí mismo, con una base firme y estable; tienen necesidad de autorrespeto o de autoestima y de la estima de otros. (MASLOW. Abraham - *Motivación y Personalidad* 1991 Pág. 30)

#### 1.2.1.5. Necesidades del ser, necesidades de autoestima

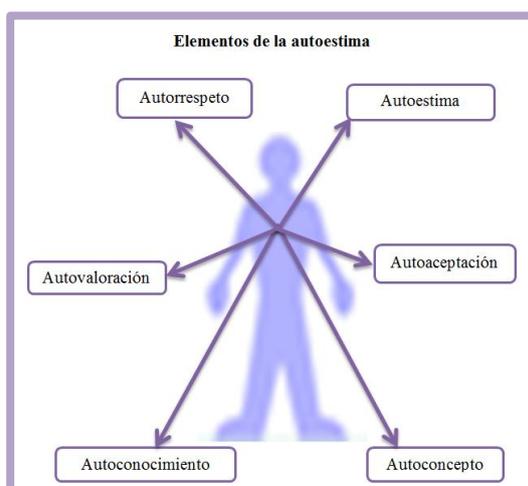
Es la necesidad instintiva de un ser humano de hacer lo máximo que pueden dar de sí sus habilidades únicas. Maslow lo describe de esta forma: "Un músico deba hacer música, un pintor, pintar, un poeta, escribir, si quiere estar en paz consigo mismo. Un hombre, (o mujer) debe ser lo que puede llegar a ser). Mientras las anteriores necesidades pueden ser completamente satisfechas, ésta necesidad es una fuerza impelente continua. MASLOW Abraham -*Motivación y Personalidad* 1991 Pág. 31

### 1.3. Elementos para una autoestima saludable.

Todo ser humano está predestinado al éxito y perfección si goza de una retroalimentación positiva desde su núcleo familiar y comunitario, de ahí la necesidad de desarrollar varios elementos.

#### Ilustración 2

#### Elementos de la autoestima



Elaborado por: Magdalena Alvarado (M.A.) Fabiola Noriega (F.N.)

### **1.3.1. Autoconocimiento**

Se entiende el reconocimiento de todas las partes que componen la personalidad y sus manifestaciones; es conocer las necesidades y habilidades propias.

### **1.3.2. Autoconcepto**

Es la opinión o impresión que la gente tiene de sí misma, es su "identidad hipotetizada", la cual se desarrolla a lo largo de muchos años. El auto concepto, es el conjunto de percepciones cognoscitivas y actitudes que la gente tiene acerca de sí misma. Por ejemplo, el concepto de ser inteligente o tonto, creerse bella o fea, etc.

#### **1.3.2.1. Niveles de autoconcepto**

El autoconcepto se divide en tres niveles: Cognitivo- intelectual, emocional-afectivo, conductual.

##### **a. Nivel cognitivo - intelectual**

Constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.

##### **b. Nivel emocional - afectivo**

Es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.

##### **c. Nivel conductual**

Es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.

Los tres componentes están muy relacionados entre sí, de manera que actuando sobre uno de ellos, obtenemos efectos sobre los otros dos. Si modifico un pensamiento negativo acerca de mí mismo por otro positivo, seguramente me sentiré mejor conmigo mismo y este sentimiento de bienestar me impulsará a actuar, probablemente haciendo algo de lo que no me creía capaz.

#### **1.3.2.2. Factores que determinan el autoconcepto**

Actitud o motivación, esquema corporal, aptitudes y valoración externa.

#### **a. La actitud o motivación**

Es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.

#### **b. El esquema corporal**

Supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.

#### **c. Las aptitudes**

Son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).

#### **d. Valoración externa**

Es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc.

### **1.3.3. Autoaceptación**

Consiste en admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de hacerlo.

### **1.3.4. Autorespeto**

Consiste en atender y satisfacer las propias necesidades, valores; expresar y manejar los sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse, buscar y valorar todo aquello con lo cual la persona se siente orgullosa de sí.

### **1.3.5. Autovaloración**

El valor de sí mismo es la exclusividad de cada persona, que debe optar por vivir lo mejor posible, pues no hay otra igual a ella, es realizar el mejor proyecto de vida donde se pueda dimensionar y reconocer el valor de esa persona porque se ama a sí misma. Esto no tiene relación alguna con el gusto y satisfacción desmedida de

placeres o una mal entendida libertad. Por el contrario el valor de sí mismo es un cuidado muy prudente frente a los excesos, el orgullo, el egoísmo, la autosuficiencia, son caminos que muchos toman confundiéndolo con el valor de sí mismo.

#### **1.4. Factores de la autoestima**

Nubia Saffie Ramírez en su libro “¿Valgo o no Valgo?” (2000) cita a Reasoner (1982) como el profesional que después de años de investigaciones, concluye que es importante crear factores básicos para que una persona desarrolle su autoestima:

##### **a. El sentido de seguridad**

Se forma poniendo límites realistas y fomentando en las personas el autorespeto y la responsabilidad. Ejemplo: Pactar acuerdos entre padres e hijos; para ir a una fiesta, la hora a la que debe regresar sin consumo excesivo de alcohol, motivando su buen comportamiento y ratificando su confianza en él o ella.

##### **b. El sentido de identidad**

Se logra demostrando afecto y aceptación y entregando retroalimentación a través del reconocimiento de las fortalezas de la persona. Ejemplo: En la familia “me siento orgulloso de ti”, “tu responsabilidad me motivan a trabajar con más ahínco”, “eres un buen hijo o hija, te amo”.

##### **c. El sentido de pertenencia**

Se desarrolla fomentando la aceptación, las relaciones entre las personas en la comunidad, la incorporación de todos al trabajo y la estructuración de un ambiente adecuado. Ejemplo: “estamos seguros que trabajando en equipo vamos a lograr éxito en este proyecto porque todos somos muy capaces”; se fijan roles según fortalezas.

##### **d. El sentido de propósito**

Se logra permitiendo y ayudando a las personas a fijarse metas, a través de la comunicación de las expectativas y de establecer una relación de confianza y fe con ellos. Ejemplo: “Lo vamos a lograr porque somos capaces de hacerlo, debemos apoyarnos mutuamente”.

#### **e. El sentido de competencia**

Se favorece ayudando a las personas a realizar sus propias opciones y decisiones, permitiendo e incitándolos a realizar autoevaluaciones y entregándoles señales de reconocimiento de sus logros. Ejemplo: “Somos muy creativos, cada uno aporte con lo mejor de sí y la ganancia será distribuida equitativamente”.

### **1.5. Dimensiones de la autoestima**

Si bien existe una valoración global acerca de sí mismo, que puede traducirse en una percepción de ser querido, valioso y en estar contento de ser como es; o por el contrario, en un sentimiento de ser poco valioso, no querido y, por lo tanto, un sentimiento negativo y de no aceptación respecto de sí mismo, existen también otras dimensiones o áreas específicas de la autoestima.

#### **a. Dimensión física**

Se describe, en ambos sexos, al hecho de sentirse atractivo *físicamente*. Incluye también: en los hombres, el sentirse fuerte y capaz de defenderse; y en las mujeres, el sentirse armoniosa y coordinada.

#### **b. Dimensión social**

El sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los iguales y el sentimiento de pertenencia, es decir, el sentirse parte de un grupo. También se afecta el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales; por ejemplo, ser capaz de tomar la iniciativa, ser capaz de relacionarse con personas del sexo opuesto y solucionar conflictos interpersonales con facilidad. También incluye el sentido de solidaridad.

#### **c. Dimensión afectiva**

Está vinculada con la anterior, pero se refiere a la autopercepción de características de personalidad, como sentirse: simpático o antipático; estable o inestable; valiente o temeroso; tímido o asertivo; tranquilo o inquieto; de buen o de mal carácter; generoso o tacaño; equilibrado o desequilibrado.

#### **d. Dimensión académica**

Es la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida educativa y, específicamente, a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias académicas. Incluye también la autovaloración de las capacidades intelectuales, como sentirse inteligente, creativo y constante, desde el punto de vista intelectual.

#### **e. Dimensión ética**

Es el hecho de sentirse una persona buena y confiable o, por el contrario, mala y poco confiable. También incluye atributos como sentirse responsable o irresponsable, trabajador o flojo.

La dimensión ética depende de la forma en que se interioriza los valores y las normas, y de cómo se ha sentido frente a las personas cuando las ha transgredido o ha sido sancionado. Si se ha sentido cuestionado en su identidad cuando ha actuado mal, su autoestima se verá distorsionada en el aspecto ético. El compartir valores refuerza y mantiene la cohesión de un grupo y es muy importante en el desarrollo de la pertenencia, que es una de las variables más significativas para la valoración personal (Reasoner, 1982).

### **1.6. Componentes de la autoestima**

Según Nathaniel Branden en su libro “Los Seis Pilares de la Autoestima”, los componentes relacionados entre sí son: La sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: la eficacia personal y, la sensación de considerarse merecedor de la felicidad: el respeto a uno mismo.

#### **a. La eficacia personal.**

Significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer en mí mismo.

### **b. El respeto a uno mismo.**

Significa el reafirmarme en mi valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mis necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales.

## **1.7. Tipos de autoestima**

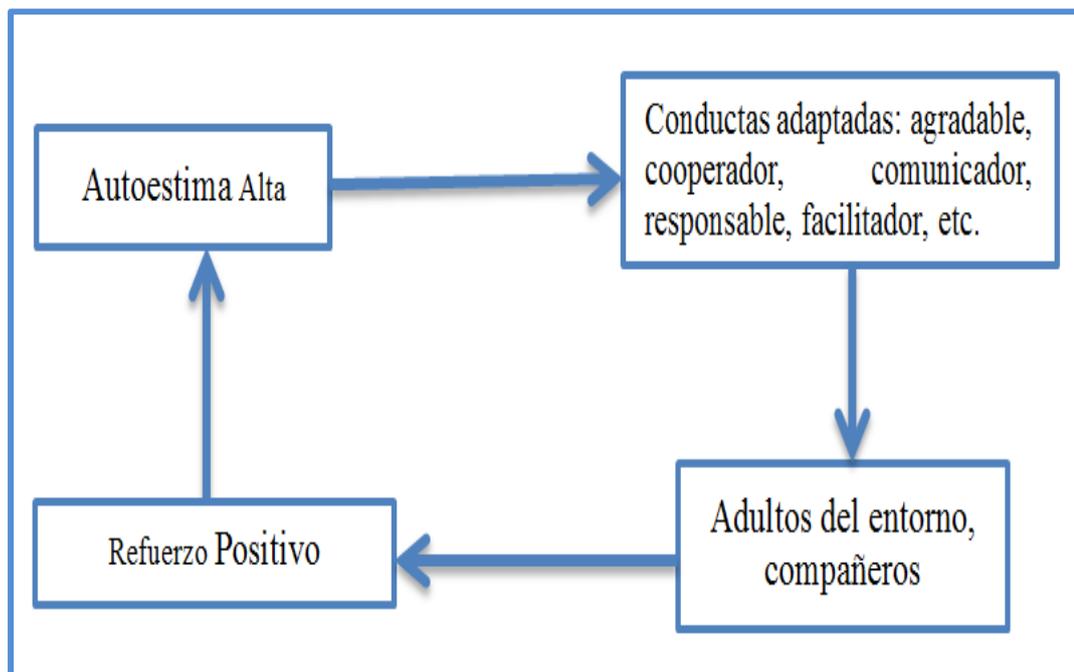
Según Maslow hay tres tipos de autoestima:

### **a. Autoestima alta**

Se da como consecuencia de un historial de competencia y merecimiento altos. Las personas tienen una sensación permanente de valía y de capacidad positiva que les conduce a enfrentarse mejor a los problemas. Sólo una situación muy grave puede afectar su autoestima como por ejemplo la pérdida de trabajo, el divorcio, la muerte de un familiar muy cercano en afectividad.

### **Ilustración 3**

#### **Resumen autoestima alta**



**Elaborado por: M.A. F.N.**

## Comportamiento de la autoestima alta

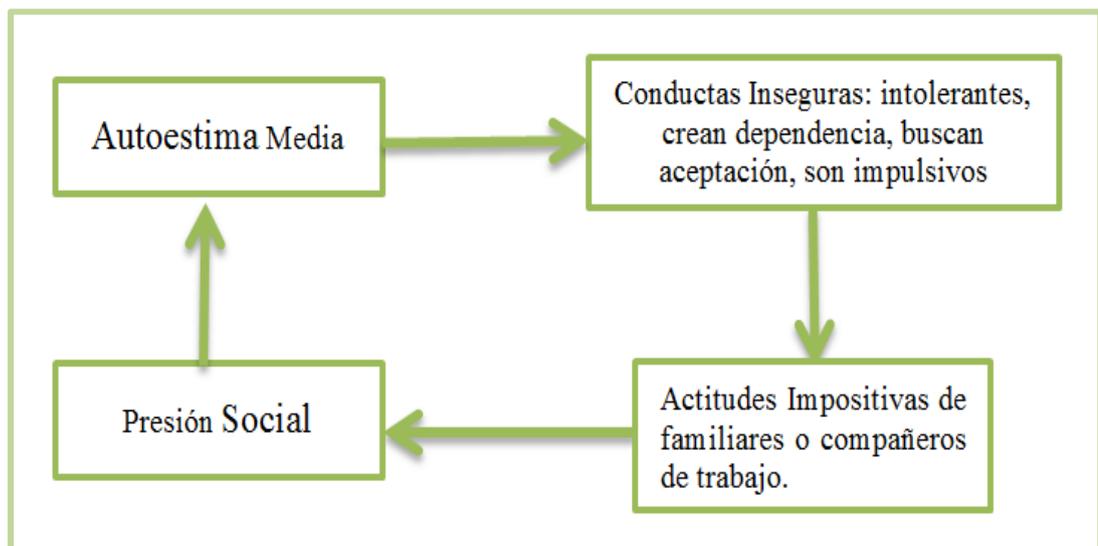
Disfrutar del trabajo diario, actuar para lograr objetivos, vivir con alegría y entusiasmo, cuidar la imagen personal, dar ejemplos positivos a los hijos, confiar en las capacidades propias, reconocer y expresar los talentos, expresar los sentimientos y emociones, abrirse a la intimidad emocional y física, respetar las diferencias de ideas y actitudes, relacionarse con personas positivas y armónicas, desarrollar independencia en todos los órdenes posibles.

### b. Autoestima media

Este tipo de personas tienen una buena confianza en sí mismas, pero en ocasiones ésta puede llegar a ceder. Son personas que intentan mantenerse fuertes con respecto a los demás aunque en su interior están sufriendo. Aquellos que posean esta forma de ser viven de una forma relativamente dependientes de los demás, es decir, si ven que el resto les apoyan en alguna acción su autoestima crecerá pero, por el contrario, cualquier error que alguien le eche en cara servirá para que su confianza caiga un poco. Estos vaivenes no muy acusados en los que se ven este tipo de personas pueden controlarse con un poco de racionalidad a la hora de enfrentarse a los retos, sobre todo los retos profesionales. En cuanto al amor, lo mejor es no exagerar los fracasos y acordarse y disfrutar de los éxitos.

### Ilustración 4

#### Resumen autoestima media



Elaborado por: M.A. F.N.

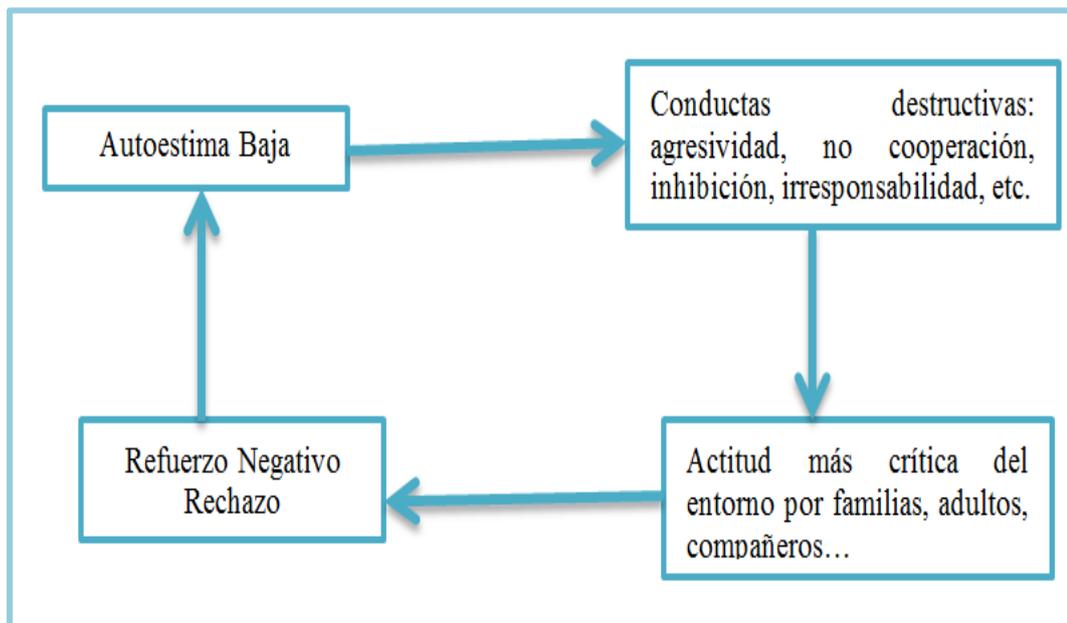
## Comportamientos de la autoestima media

Las personas con niveles intermedios de autoestima son algo inseguras, dependen de la aceptación social, buscando insistentemente la aprobación, son muy tolerantes ante la crítica de los demás. Son expresivos y optimistas. Requieren presión social para tomar la iniciativa pese a tener potencial para hacerlo.

### c. Autoestima baja

Es cuando la persona tiende a rechazarse y despreciarse a sí mismo, hacerse la víctima ante sí y ante los demás, sintiéndose inferior, esto les lleva a mantener relaciones perjudiciales y además dificultan la búsqueda de fuentes de merecimiento como el ser valorado o saber defender sus derechos. Está más predispuesta al fracaso porque no ha aprendido las habilidades necesarias para alcanzar el éxito.

**Ilustración 5**  
**Resumen autoestima baja**



Elaborado por: M.A. F.N.

### Comportamientos de la baja autoestima.

Mentir, llegar tarde, actuar con indiferencia, descuidar el cuerpo, vivir resentido, vivir de manera ansiosa y desenfrenada, descuidar la imagen u obsesionarse con ella, desarrollar enfermedades psicosomáticas, auto descalificarse, la maternidad y

paternidad irresponsables, improvisar la vida, descuidar la salud, negarse a aprender, asumir como estados habituales la tristeza, el miedo, la rabia y la culpa, anclarse en lo tradicional como excusa para evitar arriesgarse a cosas nuevas, incapacidad para manejar momentos de soledad, culparse por el pasado, depender de otros, sostener relaciones con personas conflictivas que le humillen y maltraten, sentirse atrapado sin alternativas.

### **1.8. Como mejorar la autoestima**

Aunque cada uno de nosotros es el responsable último de su autoestima, tenemos la oportunidad de apoyar o atacar la autoconfianza y el autorespeto de cualquier persona que tratemos, así como los demás también tiene la misma opción en sus relaciones con nosotros.

Probablemente todos recordemos ocasiones en que alguien nos trató de modo que reconocía tanto nuestra dignidad como la suya. Y también podemos recordar ocasiones en que alguien nos trató como si el concepto de dignidad humana no existiera. Sabemos bien que diferente sensación nos dejan estas dos clases de experiencias.

Si damos la vuelta a este ejemplo, probablemente todos recordemos ocasiones en que tratamos a alguien con un espíritu de dignidad mutua. Y quizás recordemos otras en las que, a causa del miedo o la ira, descendimos a un nivel de comunicación apenas humano, en el que la dignidad perdió todo su significado. Y también sabemos de qué modo tan diferente se viven esos dos tipos de experiencias.

Cuando nuestras relaciones humanas tienen dignidad, las gozamos más; y cuando nosotros manifestamos dignidad, nos gustamos más a nosotros mismos.

Cuando nos comportamos de tal manera que acabamos elevando la autoestima de los otros, también estamos aumentando la nuestra.

Si deseamos alimentar la autoestima de otra persona, hemos de relacionarnos con ella desde nuestra concepción de lo que merece y lo que vale, proporcionándole una experiencia de aceptación y respeto. Debemos recordar que la mayoría de nosotros tendemos a subestimar nuestros recursos interiores, y guardar este pensamiento en un

lugar central de nuestra conciencia. Estamos más capacitados de lo que creemos. Si tenemos presente esto, los demás podrán adquirir este conocimiento a partir de nosotros casi por contagio.

Podemos aprender, por ejemplo, a escuchar la expresión de los sentimientos de una persona aunque esos sentimientos consistan en dudas sobre sí misma y su inseguridad. Y podemos escucharla sin ceder al impulso de sermonear o discutir, porque comprendemos que el reconocimiento pleno y la experiencia de los propios sentimientos indeseados es el primer paso para superarlos.

Desde luego, a veces una persona puede hacer observaciones despectivas sobre sí misma como una treta para que nosotros discrepemos con ella y le hagamos cumplidos. Podemos negarnos a participar en este juego, diciendo: “Me pregunto cuál será el beneficio que obtiene usted maltratándose así”.

Puede resultar difícil seguir creyendo en otra persona si ella no cree en sí misma. Sin embargo, uno de los más grandes regalos que podemos hacerle a alguien es nuestra negativa a aceptar su pobre concepto de sí mismo, zambulléndonos en su interior hasta llegar al si-mismo más profundo y más intenso, aunque solo se trate de una potencialidad. Quizá nunca lo consigamos.- Lo único que podemos hacer es intentarlo. Lo óptimo sería que pudiéramos sacar a la luz lo mejor que yace oculto en el interior de la persona, pero como mínimo, podremos fortalecer lo mejor que hay dentro de nosotros mismos.

### **1.8.1. Como mejorar la autoestima en la familia**

Los 10 principios para mejorar la autoestima en la familia. Según el Dr. Aquilino Polaina <http://www.fluvium.org/textos/familia/fam200.htm>

#### **a. Disponibilidad**

Consiste en dedicar tiempo para atender a nuestros hijos y esposo/a. Hay que estar disponible, porque hay problemas que sólo se arreglan en el momento en que el otro se anima a plantearlo y pide ser escuchado.

**b. Comunicación padres-hijos: que los padres hablen menos y escuchen más**

Escuchar a los hijos o al cónyuge, a cualquiera, es un esfuerzo activo. Hay que girar la cabeza hacia quien te habla, mirar a los ojos, expresar atención. Eso es escucha activa, que es la que sirve para mejorar la autoestima de la familia.

**c. Coherencia en los padres y autoexigencia en los hijos**

Hay que ser coherente cuando lo que piensa, siente, dice y hace es una misma cosa. Hay que dar ejemplo primero.

**d. Tener iniciativa, inquietudes y buen humor, especialmente con el cónyuge**

Estos tres factores son útiles para la autoestima familiar. El punto clave es que haya creatividad e iniciativa en la vida de pareja y eso se contagiará a toda la familia. Las mejores horas deben ser para compartir con el esposo o esposa. Creatividad e iniciativa protegen a la pareja de la rutina, esto da autoestima.

**e. Aceptar nuestras limitaciones, y las de los nuestros**

Hay que conocer y aceptar las limitaciones, las del cónyuge, las de los hijos. Pero es importantísimo no criticar al otro ante la familia, no criticar al cónyuge ante los niños, o a un niño ante los hermanos, comparando a un hermano “bueno” con uno “malo”. Eso hace sufrir al hijo y le quita autoestima. Es mejor llevarlo aparte y hablar.

**f. Reconocer y reafirmar lo que vale la otra persona**

Seamos sinceros: no tiene sentido que andemos llamando “campeón” a nuestro niño que nunca ha ganado nada. Si ha perdido un partido de fútbol, no le llames campeón. Ha de aprender a tolerar la frustración, acompañado, eso sí. También hemos de saber que somos buenos en unas cosas y no en otras. Reafirmemos al otro en lo que vale, y se verá a sí mismo como lo que es, una persona valiosa.

**g. Estimular la autonomía personal**

La persona se hace buena a medida que va haciendo cosas buenas. Es importante que lo entiendan los hijos. Lo que se hace es importante: hacer cosas buenas nos hace

buenos a nosotros. Esta idea ayuda a tener autonomía personal, hacer las cosas por nosotros mismos, para mejorar nosotros.

#### **h. Diseñar un proyecto personal**

No irás muy lejos si no sabes dónde quieres ir. Quedarte quieto no es factible, uno tiende a volver a quedarse atrás. Has de tener un proyecto personal para crecer, y atender y ayudar a discernir y potenciar los proyectos de los tuyos.

#### **i. Tener un nivel de aspiraciones alto, pero realista**

Hemos de jugar entre lo posible y lo deseable. Debemos conjugar un alto nivel de aspiraciones con la realidad de nuestras capacidades y recursos.

#### **j. Elijamos buenos amigos y amigas**

El individualismo es el cáncer del siglo XXI, actualmente estamos atados a la tecnología, sin embargo, necesitamos más que nunca amigos con quienes podamos compartir muchas horas, conversaciones sinceras y cercanas, amistades de verdad, que apoyen, nos conozcan, nos acepten con nuestros fallos y potencien lo mejor de nosotros.

### **1.8.2. Como mejorar la autoestima en la escuela**

Es fundamental que los padres y maestros o docentes en quienes los padres confíen, sean capaces de transmitir valores claros. Los maestros deben conocer el ambiente y aceptarlo si quieren ayudar a los niños a que vean estos dentro de sí mismo.

Los educadores deben estar conscientes de los distintos ritmos de desarrollo de cada niño, para que él mismo se sienta cómodo con el propio y capacidad de desarrollo.

También podemos decir que los maestros pueden favorecer u obstaculizar el proceso por el cual uno puede encontrarse a sí mismo. Su comprensión o la ausencia de la misma, pueden favorecer o hacer la personalidad que se desarrolla y está en vías de manifestarse.

**Es necesario saber que la mente de cada niño está llena de imágenes.**

Estas imágenes son de tres dimensiones:

### **a. En primer lugar**

Se relaciona con la imagen que tiene de sí mismo. Puede imaginarse a sí mismo como una persona que puede llegar a triunfar. Por el contrario, el niño puede tener la impresión de ser una persona de poco valor, con escasa capacidad y pocas posibilidades de lograr éxitos en algún área de su actividad.

### **b. El segundo grupo de imágenes**

Es la opinión que el niño tiene de sí mismo en relación con otras personas. Puede considerar que sus valores, sus actitudes, su hogar, sus padres, el color de su piel o su religión, son la causa de que se lo mire con temor, desconfianza y disgusto, o que se lo trate con interés. La imagen que cada niño tiene de sí mismo se forma a través del reflejo de las opiniones de los demás.

### **c. El tercer juego de imágenes**

La imagen de sí mismo, tal como desearía que fuera. Si la distancia entre estas dos imágenes, como se ve realmente y la imagen idealizada, no es grande, de modo que a medida que crece y madura pueda alcanzar la asimilación de estas dos imágenes, se puede decir que se acepta a sí mismo como persona.

Por todo lo mencionado es muy importante que la escuela del niño ayude al mismo a descubrir y aprender a ser las personas que siempre quisieron ser, respetándole sus tiempos, sus conflictos y sus confusiones.

## **1.8.3. Como mejorar la autoestima en la sociedad**

La sociedad en la que se vive cumple una función muy importante para la formación de la persona, ya que a partir de la cultura toda familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidas a sus componentes y que contribuyen a formar la personalidad de cada uno de acuerdo a un modelo social. La propia imagen se construye desde fuera hacia dentro desde lo que puedan circunstancialmente pensar quienes nos rodean y no al contrario.

Esto origina graves paradojas: un sujeto puede alcanzar una posición social o económica elevadas y tener una baja autoestima.

Puede experimentar sentimientos crónicos de inferioridad porque no es bien parecido, sentirse físicamente débil, moralmente cobarde, o considerarse limitado a

causa de su identidad étnica o sus orígenes sociales. Los criterios mediante los cuales las personas se evalúan a sí mismas (o se sienten evaluadas por otras) son culturales y han quedado establecidos claramente como modelos sociales que determinan una imagen pública: ser gordo o delgado; guapo o feo; blanco o negro; valiente o cobarde, etc.

## **1.9. La familia**

La familia es un hecho social universal, ha existido siempre a través de la historia y en todas las sociedades. Es el primer núcleo social en el cual todo ser humano participa. Para su constitución requiere del encuentro y relación de un hombre y una mujer que quieren unirse, en un proyecto de vida común, mediante el afecto entre ellos o hacia los hijos que surgirán de su relación.

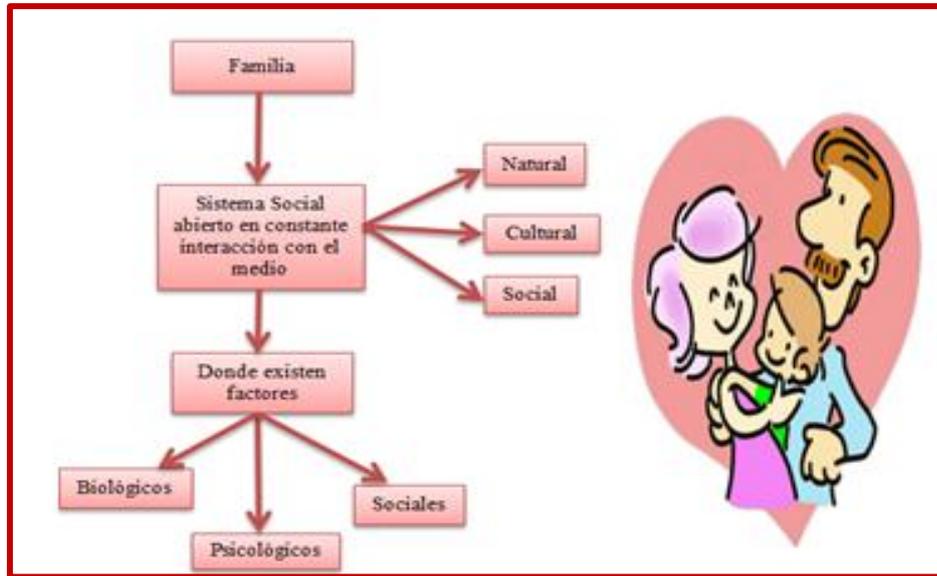
Los padres tienen la responsabilidad de conducir a sus hijos hacia un futuro sano y justo. Para esto requieren de conocimientos, valores y una autoestima alta que les capacite para enfrentar oportuna y asertivamente los problemas que inevitablemente aparecen en la cotidianidad. Si no tienen claro una visión de futuro para cada miembro de la familia, con roles específicos, es imposible que surjan. Es importante generar este proyecto y aplicarlo con estrategias que les lleve a reconsiderar sus actitudes y cambiarlas, lo que repercutirá en una calidad de vida exitosa tanto en el sistema familiar cuanto en la comunidad. Es importante llegar a las familias con este mensaje lleno de sabiduría: “Los hijos e hijas necesitan de lo material, que sus necesidades básicas estén cubiertas, si va acompañado de amor, garantizan su estabilidad emocional y se pronostica éxito y una autoestima positiva.

### **1.9.1. Concepto de familia**

Como muy bien lo describe Minuchin en su libro Estructura familiar y ludopatía, (1985): “La familia psicológicamente sana, es aquella en la que existen diversos subsistemas, los cuales poseen diferentes funciones que los hacen ser distintos unos de otros y que, además permiten mantener cierta cercanía emocional entre todos los miembros de la familia nuclear” (Pág. 102).

## Ilustración 6

### FAMILIA



Elaborado por: M.A. F.N.

Los padres son un modelo de vida para sus hijos, los valores que practican, el diálogo abierto con respeto, las normas y costumbres contribuyen a la madurez y autonomía de ellos, de igual manera desde la comunidad influyen en este sistema familiar la religión, las buenas maneras y la moral, entendiéndose como valores morales a la verdad, la ética, el respeto, la disciplina, la autonomía, la libertad, etc. Esto hace que los hijos puedan enfrentar el mundo que les rodea de manera madura y protagónica.

#### 1.9.2. Tipos de familia

Existen varias formas de organización familiar y de parentesco, entre ellas se han distinguido cuatro tipos que se destacan:

##### a. La familia nuclear o elemental

Es la unidad familiar básica que se compone de esposo (padre), esposa (madre) e hijos. Estos últimos pueden ser la descendencia biológica de la pareja o miembros adoptados por la familia.

##### b. La familia extensa o consanguínea

Se compone de más de una unidad nuclear, se extiende más allá de dos generaciones y está basada en los vínculos de sangre de una gran cantidad de personas, incluyendo a los padres, niños, abuelos, tíos, tías, sobrinos, primos y demás; por ejemplo, la

familia de triple generación incluye a los padres, a sus hijos casados o solteros, a los hijos políticos y a los nietos.

#### **c. La familia monoparental**

Es aquella familia que se constituye por uno de los padres y sus hijos. Esta puede tener diversos orígenes. Ya sea porque los padres se han divorciado y los hijos quedan viviendo con uno de los padres, por lo general la madre; por un embarazo precoz donde se configura otro tipo de familia dentro de la mencionada, la familia de madre soltera; por último da origen a una familia monoparental el fallecimiento de uno de los cónyuges.

#### **d. La familia de madre soltera**

Familia en la que la madre desde un inicio asume sola la crianza de sus hijos/as. Generalmente, es la mujer quien la mayoría de las veces asume este rol, pues el hombre se distancia y no reconoce su paternidad por diversos motivos. En este tipo de familia se debe tener presente que hay distinciones pues no es lo mismo ser madre soltera adolescente, joven o adulta.

#### **e. La familia de padres separados**

Familia en la que los padres se encuentran separados. Se niegan a vivir juntos; no son pareja pero deben seguir cumpliendo su rol de padres ante los hijos por muy distantes que estos se encuentren. Por el bien de los hijos/as se niegan a la relación de pareja pero no a la paternidad y maternidad.

La familia es la más compleja de todas las instituciones, aunque en nuestra sociedad muchas de sus actividades tradicionales hayan pasado parcialmente a otras, todavía quedan sociedades en las que la familia continua ejerciendo las funciones educativas, religiosas protectoras, recreativas y productivas.

### **1.9.3. Modos de ser familia**

Hay diversos tipos de familia y por ello son múltiples las formas en que cada uno de sus miembros se relaciona y viven cotidianamente. Para entender un poco mejor los modos de ser familia a continuación veremos algunas de sus características más importantes.

#### **a. Familia rígida**

Tienen dificultad en asumir los cambios de los hijos/as. Los padres brindan un trato a los niños como adultos. No admiten el crecimiento de sus hijos. Los hijos son sometidos por la rigidez de sus padres siendo permanentemente autoritarios.

#### **b. Familia sobreprotectora**

Preocupación por sobreproteger a los hijos/as. Los padres no permiten el desarrollo y autonomía de los hijos/as. Los hijos/as no saben ganarse la vida, ni defenderse, tienen excusas para todo, se convierten en "infantiloides". Los padres retardan la madurez de sus hijos/as y al mismo tiempo, hacen que estos dependen extremadamente de sus decisiones.

#### **c. La familia centrada en los hijos**

Hay ocasiones en que los padres no saben enfrentar sus propios conflictos y centran su atención en los hijos; así, en vez de tratar temas de la pareja, traen siempre a la conversación temas acerca de los hijos, como si entre ellos fuera el único tema de conversación. Este tipo de padres, busca la compañía de los hijos/as y depende de estos para su satisfacción. En pocas palabras "viven para y por sus hijos".

#### **d. La familia permisiva**

En este tipo de familia, los padres son incapaces de disciplinar a los hijos/as, y con la excusa de no ser autoritarios y de querer razonarlo todo, les permiten a los hijos hacer todo lo que quieran. En este tipo de hogares, los padres no funcionan como padres ni los hijos como hijos y con frecuencia observamos que los hijos mandan más que los padres. En caso extremo los padres no controlan a sus hijos por temor a que éstos se enojen.

#### **e. La familia inestable**

La familia no alcanza a ser unida, los padres están confusos acerca del mundo que quieren mostrar a sus hijos por falta de metas comunes, les es difícil mantenerse unidos resultando que, por su inestabilidad, los hijos crecen inseguros, desconfiados y temerosos, con gran dificultad para dar y recibir afecto, se vuelven adultos pasivos-dependientes, incapaces de expresar sus necesidades y por lo tanto frustrados y llenos de culpa y rencor por las hostilidades que no expresan y que interiorizan.

#### f. La familia estable

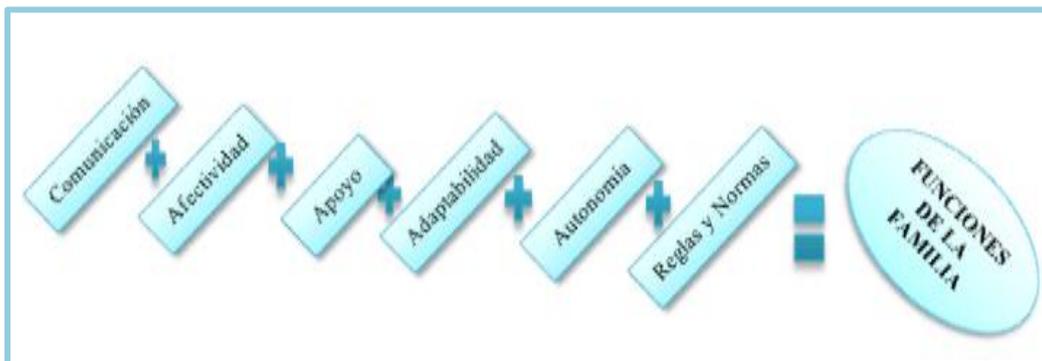
La familia se muestra unida, los padres tienen claridad en su rol sabiendo el mundo que quieren dar y mostrar a sus hijos/as, lleno de metas y sueños. Les resulta fácil mantenerse unidos por lo tanto, los hijos/as crecen estables, seguros, confiados, les resulta fácil dar y recibir afecto y cuando adultos son activos y autónomos, capaces de expresar sus necesidades, por lo tanto, se sienten felices y con altos grados de madurez e independencia.

SATIR V. (1999) Nuevas Relaciones Humanas en el núcleo familiar.

#### 1.9.4. Funciones de la familia

##### Ilustración 7

##### Funciones De la Familia



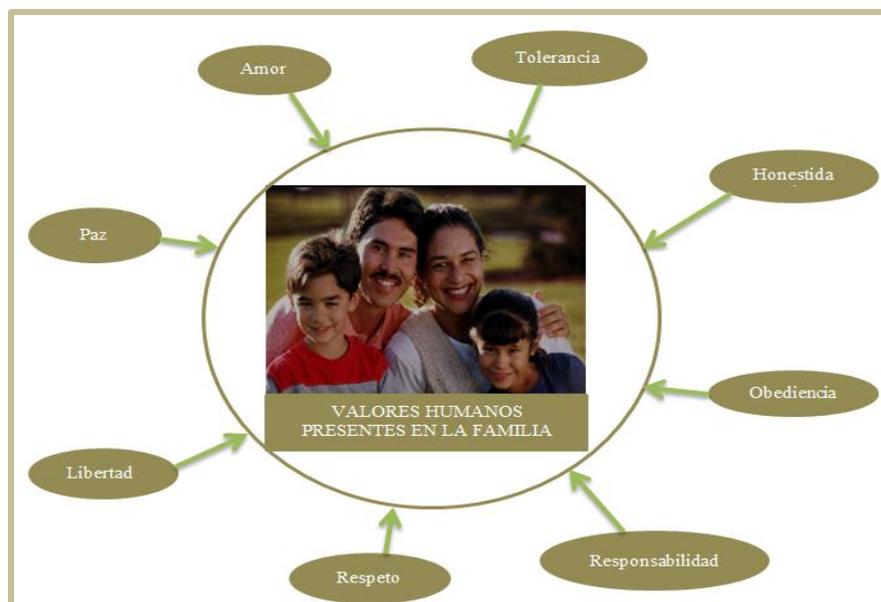
Elaborado por: M.A. F.N.

La funcionalidad de la familia llega a un nivel óptimo cuando comúnmente existe una buena **Comunicación** donde se destacan métodos verbales o paraverbales, alcanzando el desarrollo de la **afectividad**, el **apoyo**, autoridad, comprensión. Se utiliza como herramientas el diálogo, los acuerdos y los compromisos, esto permite que se cree un ambiente de **autonomía** y seguridad sin perder las **reglas y normas** que favorecen la convivencia, que a su vez permite que desempeñen a cabalidad sus roles.

### 1.9.5. Valores de la familia

#### Ilustración 8

#### VALORES HUMANOS



Elaborado por: M.A. F.N.

Dada la importancia de la aplicación de los valores en el núcleo familiar; vale la pena detallar el significado e importancia de cada uno de ellos.

#### a. Amor

El amor es el principio que crea y sustenta las relaciones humanas con dignidad y profundidad. Es el catalizador para el cambio, el desarrollo, los logros y la felicidad.

#### b. Respeto

Es el conocimiento del valor inherente a los derechos de los individuos y de la sociedad. Conocer el valor propio y honrar el valor de los demás es la verdadera manera de vivir con respeto.

#### c. Honestidad

Honestidad significa que no hay contradicciones ni discrepancias entre los pensamientos, palabras o acciones. Ser honesto con el verdadero ser y con el propósito de una tarea gana la confianza de los demás e inspira fe en ellos. Honestidad significa nunca hacer mal uso de lo que se nos confió.

#### **d. Responsabilidad**

Una persona responsable cumple con el deber que se le asignó, y permanece fiel al objetivo. La responsabilidad se lleva a cabo con integridad y con sentido del propósito.

#### **e. Libertad**

La plena libertad solo funciona cuando hay equilibrio entre los derechos y las responsabilidades y las elecciones están equilibradas con la conciencia.

#### **f. Paz**

En su forma más pura, la paz es silencio interno lleno del poder de la verdad. La paz es la principal característica de una “Sociedad civilizada” y el carácter de esta sociedad puede verse a través de la conciencia colectiva de sus miembros.

#### **g. Obediencia**

La obediencia está ligada al sentido de cumplimiento para alcanzar las metas. Es fruto de la libertad. Solo quien es libre puede obedecer y para que esta pueda ser considerada una virtud es preciso que sea “iluminada y responsable”.

#### **h. Tolerancia**

Mostramos nuestra tolerancia mediante el entendimiento y una mentalidad abierta y flexible, con aceptación de la diferencia y la diversidad.

### **1.10. Conclusiones**

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye dentro. Esto depende también, del ambiente familiar, social y educativo en el que estemos y los estímulos que este nos brinda.

La autoestima positiva constituye una condición básica para la estabilidad emocional, el equilibrio personal y su salud mental lo que le permite mantener una relación positiva en su núcleo familiar fuente de todo confort y seguridad.

La autoestima es importante durante toda la vida, y son los padres los responsables de transmitir y enseñar los primeros y más importantes valores que llevara el niño a formar su personalidad.

## **CAPITULO II**

### **DIAGNÓSTICO**

*Si pudiéramos primero saber dónde estamos  
y hacia dónde nos dirigimos, podríamos  
juzgar mejor que hacer y cómo hacerlo  
Abraham Lincoln*

#### **2. Introducción**

El diagnóstico es la base inicial y fundamental que garantiza una intervención asertiva encaminada al mejoramiento del problema, el método participativo refleja conceptos propios de los participantes, producto de un dialogo abierto, que brinda información exacta sobre la problemática existente.

La finalidad del diagnóstico es conocer la situación actual, para en base a los resultados elaborar un proyecto de apoyo a familias en situación de riesgo y vulnerabilidad que se encuentran vinculadas con la Fundación Mensajeros de la Paz y la Fundación Jardín del Cajas, con el involucramiento del equipo técnico de cada institución quienes apoyan el desarrollo del proyecto, motivando a las familias para que sean generadoras del cambio necesario que mejore su autoestima y calidad de vida.

Es a partir de un buen diagnóstico que tendremos pautas claras para plantear la solución a los problemas identificados.

##### **2.1. Concepto**

"Diagnóstico es el proceso de medición e interpretación que ayuda a identificar situaciones, problemas y sus factores causales en individuos y grupos, siendo su objeto aportar elementos fundamentales, y suficientes para emprender la acción transformadora".

(PALMA, Diego La promoción social de los sectores populares. Editorial Humanitas-Celats. 3° Edición. Bs. As., Año 1988)

## **2.2. Técnicas de recolección de información**

Las técnicas de recolección de información son: Encuesta, entrevista semiestructurada, observación, grupo focal y revisión bibliográfica. Dada la importancia y dinámica de esta investigación, se utilizan las siguientes técnicas.

### **a. Entrevista**

- Entrevista informativa, a los directivos de las instituciones para lograr el permiso para el desarrollo del taller. ([Ver anexo 1](#)) y a las familias para informar y lograr acuerdos compromisos de participación en el proyecto. ([Ver anexo 2](#))
- Entrevista semiestructurada, consiste en entrevistas guiadas con entre 10 y 15 preguntas claves, desempeña un papel muy importante en los diagnósticos participativos, permiten crear un ambiente abierto de diálogo y la persona entrevistada se expresa libremente.

### **b. Ficha de recolección de información**

Trabajo social interviene en la recolección de información de las familias en una ficha - previamente elaborada y adaptada a las necesidades del proyecto; este instrumento - nos permitirá hacer una detección del tipo de familia, su conformación, clasificación por la problemática que le condujo a los proyectos de Mensajeros de la Paz o Jardín del Cajas, la situación económica, la detección de necesidades de capacitación y/o apoyo a nivel organizacional. Datos que nos permitirá determinar las necesidades y actividades para motivar asertivamente su participación activa en los talleres que se elaboren y apliquen posteriormente. ([Ver anexo 3](#))

### c. Cuestionario para determinar nivel de autoestima

Se aplica el formulario adaptado de varios tipos de formularios encontrados en internet cuyas fuentes, por ser extensas, se citan en la parte final de Bibliografía. Las necesidades y entorno de las familias, exigen este cuestionario adaptado para determinar su grado de autoestima. Es de tipo cerrado, porque se solicita una sola respuesta breve de las cinco alternativas que se presentan. Es específico y delimitado. [\(Ver anexo 4\)](#)

#### Baremos

Los criterios en los que nos basamos para establecer los baremos luego de una ardua investigación en el internet son en base a resultados que requerimos de los análisis estadísticos una vez ingresados la información de los cuestionarios; en el caso del autoestima, el nivel que determine cuantitativamente el programa SPSS es elemental para la elaboración de los talleres.

BAREMOS		
CENTIL	NIVEL DE AUTOESTIMA	INTERPRETACIÓN
75 – 100	Alta	Dominio
50 – 75	media alta	algo de ayuda
25 – 50	media baja	necesita ayuda
0 – 25	baja	franca ayuda

### d. Cuestionario de funcionamiento familiar

Este cuestionario nos proporcionará algunas pistas para centrar la problemática dentro del sistema familiar, la forma de valorarlo para conseguir inicialmente el hilo conductor del problema del sistema familiar disfuncional. [\(Ver anexo 5\)](#)

## 2.3. Análisis de resultados

Para obtener los resultados de los cuestionarios aplicados se utiliza el programa SPSS versión 19 en tres instancias, Individual, para cada institución y un unificado tanto para medir la autoestima cuanto para identificar los tipos de familia con las que se desarrollará la propuesta.

### 2.3.1. Cuantitativo y Cualitativo

Los resultados obtenidos de las encuestas realizadas presentamos en las tablas y gráficos cuantitativa y cualitativamente, en donde se visualiza los resultados investigados.

## 2.4. Análisis comparativo

### 2.4.1. Zona de procedencia de la familia

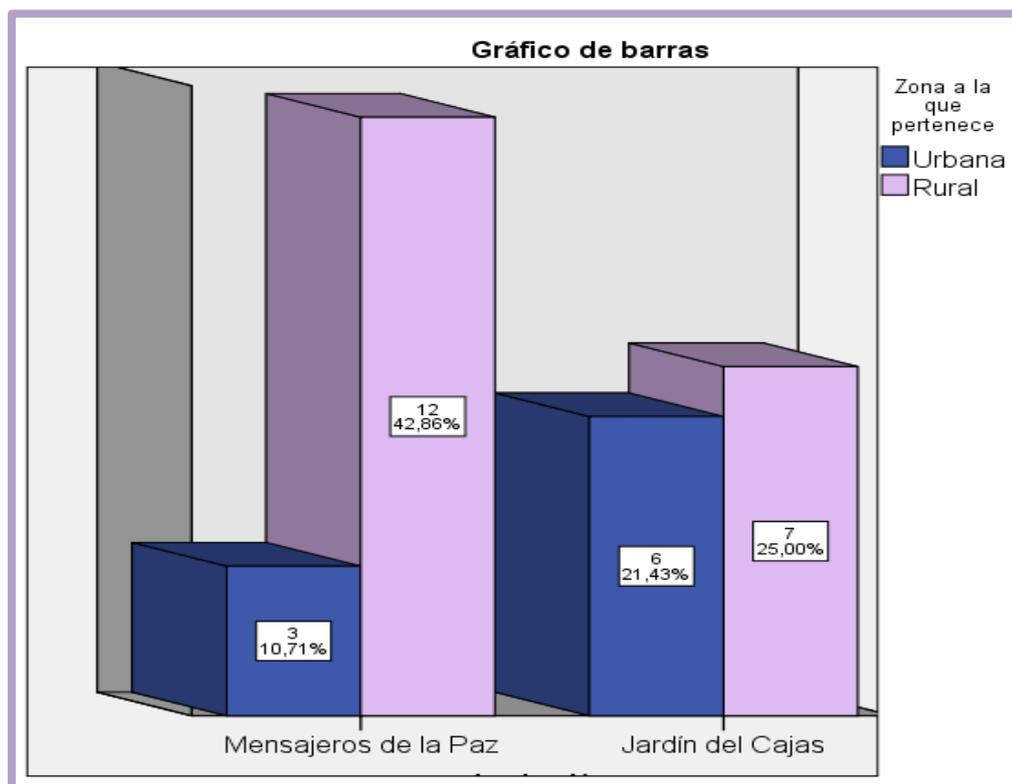
Para el análisis estadístico se utilizaron elementos o datos obtenidos en las visitas domiciliarias realizadas a 15 familias del Proyecto “Apoyo Familiar” de la Fundación Mensajeros de la Paz y 13 familias del Hogar “Guardiana de la Fe” de la Fundación Jardín del Cajas, que participarán del proyecto *Fortalecimiento de la autoestima familiar*, esta información se recopila en fichas previamente elaboradas y analizadas, garantizado veracidad en los resultados para un diagnóstico eficiente; participan 150 personas que conforman las 28 familias, provenientes de las provincias de: Azuay, Cañar, El Oro, Morona Santiago, Esmeraldas, Pichincha y Santo Domingo de los Tsáchilas, familias que debido a la gran desigualdad social han migrado de distintos sectores en busca de mejores oportunidades.

#### Cuadro estadístico 1

#### Zona de Procedencia

Institución	Zona a la que pertenece		Total
	Urbana	Rural	
Mensajeros de la Paz	3	12	15
Jardín del Cajas	6	7	13
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>28</b>

**Gráfico estadístico 1**  
**Zona de procedencia**



**Elaborado por: Magdalena Alvarado (M.A.) Fabiola Noriega (F.N.)**

En este primer análisis estadístico se observa que la población beneficiaria de la Fundación Mensajeros de la Paz provienen: el 42,86% de la zona rural y solamente 10,71% de la zona urbana, dentro de la provincia del Azuay. En la Fundación Jardín del Cajas, la zona no es tan relevante, el 25% provienen de zonas rurales y el 21,43% de la zona urbana, se refleja únicamente una diferencia del 3,57%. Con el agravante de que existe un gran desplazamiento de los hijos por lo que se ubica a la familia en otras provincias, en donde se brinda acompañamiento y capacitación.

#### **2.4.2. Motivo del ingreso**

Conociendo el objetivo del proyecto Apoyo Familiar que es brindar atención a niños, niñas adolescentes, jóvenes y familias que se encuentran en situación de riesgo, dando prioridad a reinserciones familiares, autonomía, procesos preventivos, pobreza extrema; con varios miembros de su familia con discapacidad, violencia intrafamiliar, consumo de alcohol, negligencia, se agrupan estas acciones en asistencia domiciliaria.

En el caso del Hogar Guardiania de la Fe, es importante resaltar la problemática de falta de autoridad paterna, siendo la misma una de los factores desencadenantes, que junto con la pobreza y otros, provoca la deserción de niños y adolescentes a las calle víctimas de la inseguridad y falta de autoestima y de apoyo.

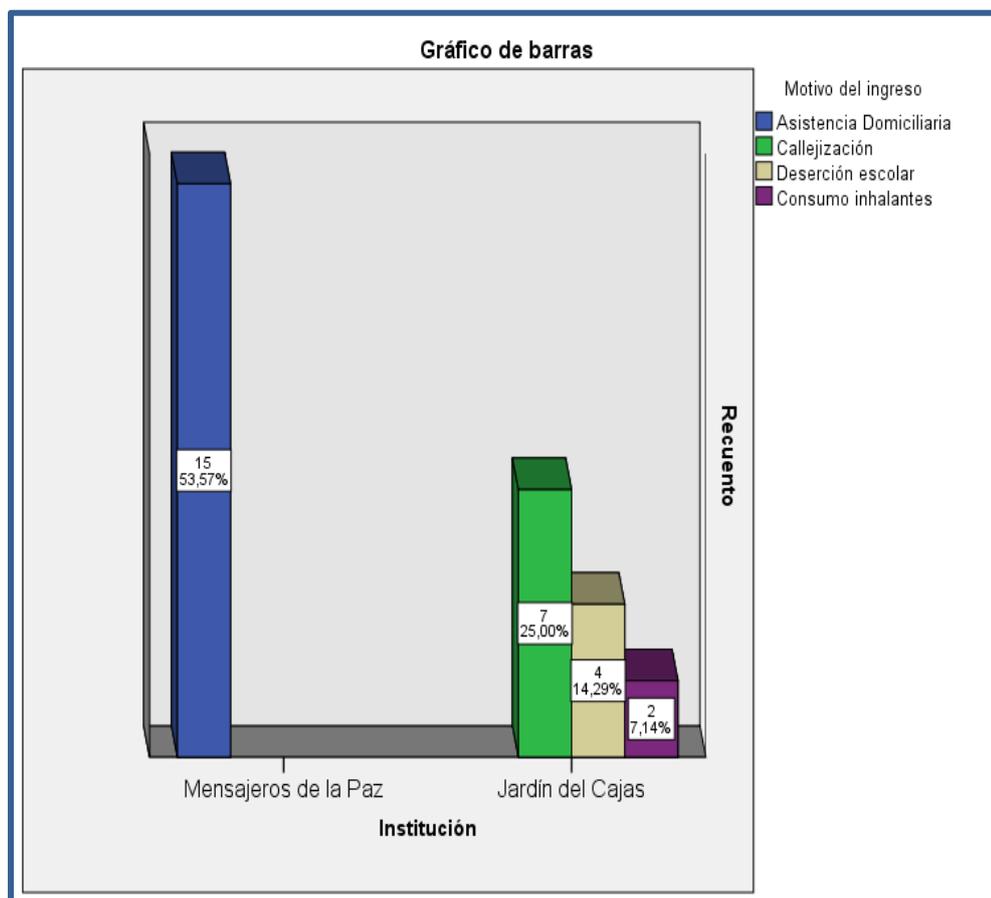
### Cuadro estadístico 2

#### Motivo del Ingreso

Institución	Motivo del ingreso				Total
	Asistencia Domiciliaria	Callejización	Deserción escolar	Consumo inhalantes	
Mensajeros de la Paz	15	0	0	0	15
Jardín del Cajas	0	7	4	2	13
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>28</b>

### Gráfico estadístico 2

#### Motivo de ingreso



Elaborado por: M.A. F.N.

En este análisis estadístico se puede observar que el 100% de las familias de la Fundación Mensajeros de la Paz ingresan al Proyecto para asistencia domiciliaria, mientras que en las familias de la Fundación Jardín del Cajas, los causales más relevantes que motivan el acogimiento institucional de los niños y adolescentes son: 25% por callejización, 14% por deserción escolar y/o familiar, 7% por consumo de drogas e inhalantes. Razones por las que se brinda atención ambulatoria y domiciliaria a sus familiares, mediante un proceso terapéutico para una futura reinserción familiar y social que garantiza sus derechos.

### 2.4.3. Tipo de familia por estructura

Luego del análisis realizado, consideramos necesario conocer a qué tipo de familia pertenecen los participantes, los datos obtenidos nos acercan más al resultado del diagnóstico, el mayor porcentaje son familias monoparentales en donde la jefatura del hogar ejerce la madre, debido en ciertos casos a que por su carencia de afecto, han sido engañadas por los padres de sus hijos, y en otros casos, han sido abandonadas por sus parejas; otro resultado significativo es el porcentaje de familias ampliadas en donde las abuelas paternas o maternas se han responsabilizado de los niños debido a la negligencia de sus padres.

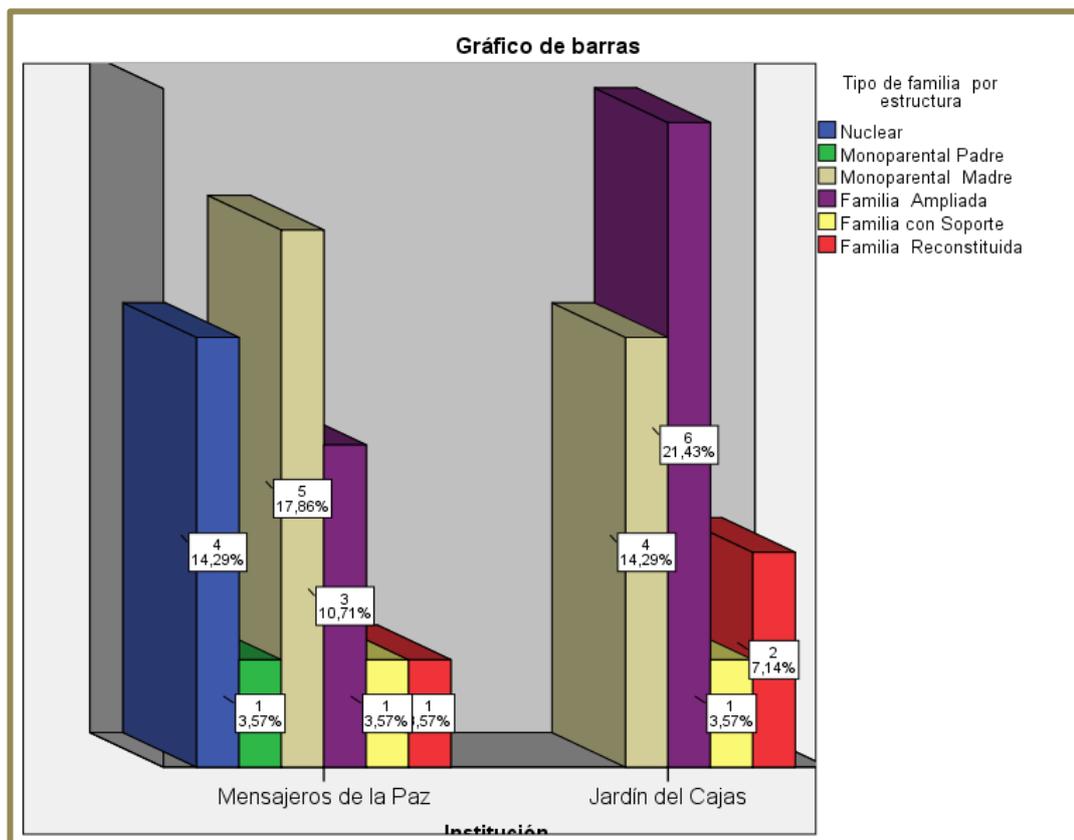
### Cuadro estadístico 3

#### Tipo de familia por estructura

Institución	Tipo de familia por estructura						Total
	Nuclear	Monopar ental Padre	Monopar ental Madre	Familia Ampliada	Familia con Soporte	Familia Reconstit uida	
Mensajeros de la Paz	4	1	5	3	1	1	15
Jardín del Cajas	0	0	4	6	1	2	13
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>28</b>

### Gráfico estadístico 3

#### Tipo de familia por estructura



Elaborado por: M.A. F.N.

Cuantitativamente los resultados más relevante son: 21.43% son familias ampliadas en la Fundación Jardín del Cajas, en la Fundación Mensajeros de la Paz es el 10,71%. En la Fundación Jardín del Cajas el 14,29% mantienen la jefatura del hogar las madres, por irresponsabilidad y/o abandono de los padres, mientras que en la Fundación Mensajeros de la Paz, el 17,86% de familias son monoparentales con jefatura materna y el 3.57% con jefatura paterna. Con menor porcentaje están las familias reconstituidas y con soporte.

#### 2.4.4. Funcionalidad de la familia

La motivación para realizar este análisis fueron los resultados obtenidos del tipo de familia, planteándonos como interrogante: ¿Qué grado de funcionalidad tienen estas familias? debido a las situaciones que viven diariamente, para esto investigamos y aplicamos un cuestionario de funcionamiento familiar de Isabel Louro que nos ayudó a saber si la familia presenta alguna disfuncionalidad y sobre todo en qué área,

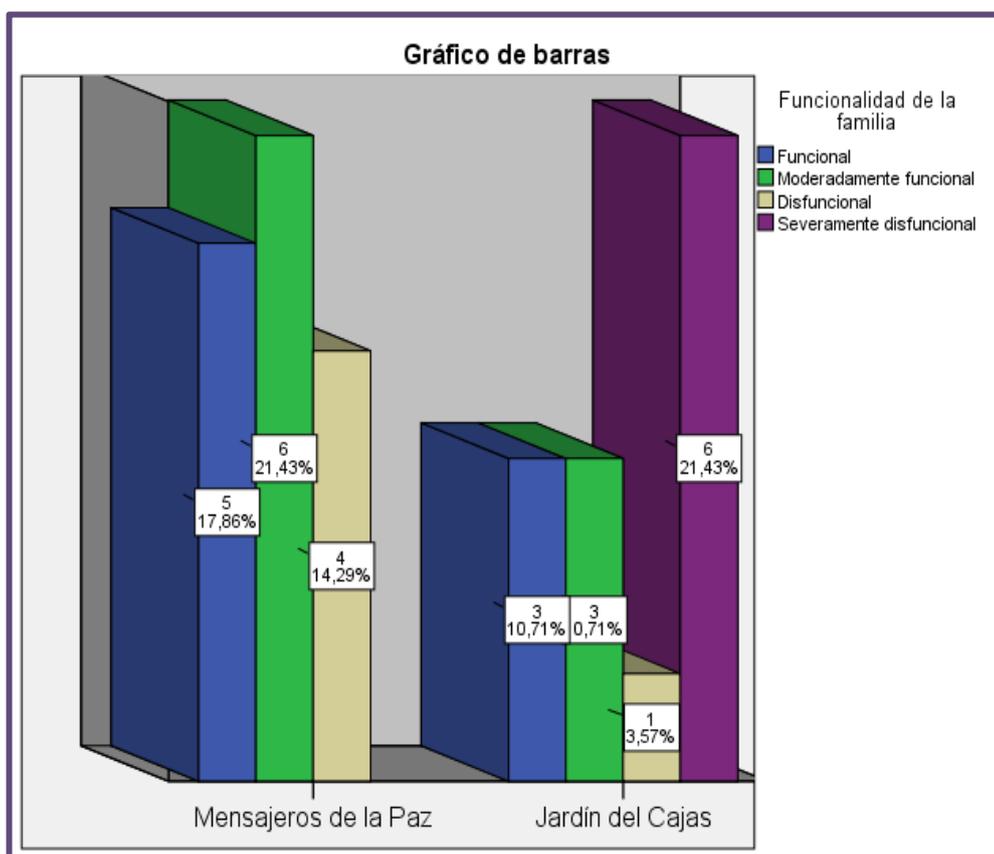
porque esta modelado para conocer la cohesión, armonía, comunicación, permeabilidad, afectividad, roles y adaptabilidad de la familia.

**Cuadro estadístico 4**

**Funcionalidad de la familia**

Institución	Funcionalidad de la familia				Total
	Funciona l	Moderada mente funcional	Disfuncio nal	Severament e disfuncional	
Mensajeros de la Paz	5	6	4	0	15
Jardín del Cajas	3	3	1	6	13
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

**Gráfico estadístico 4**  
**Funcionalidad de la familia**



Elaborado por: M.A. F.N.

Los datos obtenidos de este análisis con las familias de la Fundación Mensajeros de la Paz: 6 familias que representan el 40% son moderadamente funcionales, 5 familias que representan el 33.34% son funcionales y 4 familias que representan el 26.66% son disfuncionales.

En el caso de las familias de la Fundación Jardín del Cajas; 6 familias son severamente disfuncionales, representan el 21,43%, 3 familias son moderadamente funcionales, representan el 10,71%, 3 familias son calificadas como funcionales, representan el 10,71% y, 1 familia se determina como disfuncional, representa el 3,57%.

Su principal dificultad la falta de unión al enfrentar situaciones y tomar decisiones, la dificultad de comunicarse y la limitada capacidad de expresar sus sentimientos, y los roles no definidos dentro del sistema familiar.

#### 2.4.5. Tipo de Autoestima

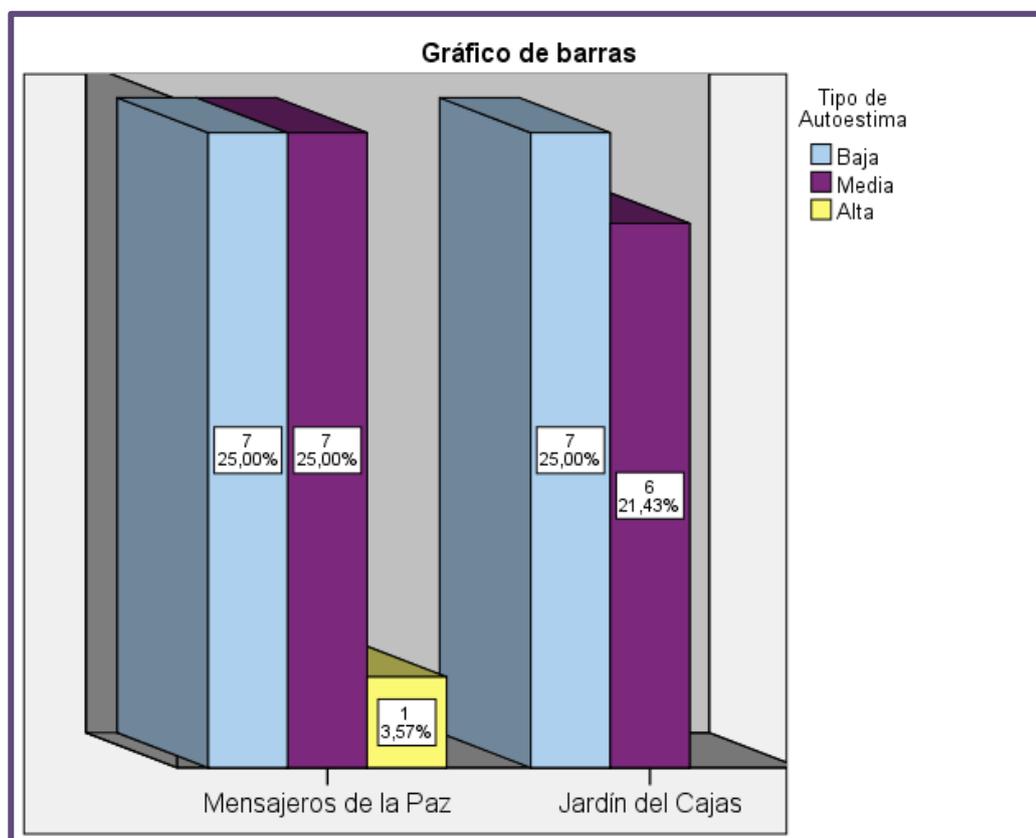
Finalmente, consideramos necesario conocer, cuánto afecta la problemática de la familia en la autoestima familiar, se hizo una encuesta individual a cada miembro de la familia.

**Cuadro estadístico 5  
Nivel de Autoestima**

Institución	Nivel de Autoestima			Total
	Baja	Media	Alta	
Mensajeros de la Paz	7	7	1	15
Jardín del Cajas	7	6	0	13
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>28</b>

## Gráfico estadístico 5

### Nivel de autoestima



Elaborado por: M.A. F.N.

El gráfico del nivel de autoestima, confirma el diagnóstico. Existe la inminente necesidad de trabajar en esta variable. De las 28 familias 7 de la Fundación del Cajas y 7 de la Fundación Mensajeros de la Paz, que representan el 25%, de cada institución tienen autoestima baja, 7 de la Fundación Mensajeros de la Paz, (25%) y 6 de la Fundación Jardín del Cajas, que representa el (21.43%) tienen la autoestima media, 1 familia de Mensajeros de la Paz que representa el 3.57% y, ninguna de las familias de la Fundación del Cajas tienen la autoestima alta.

Los domicilios, condiciones de habitabilidad y ocupación laboral son otros factores importantes que influyen en la autoestima de las familias, quienes debido a su falta de instrucción, no pueden acceder a otros espacios para vivir o trabajar, desconfiando de sus capacidades y dudando de sus habilidades.

## 2.5. Conclusiones

Cada ser humano es completamente diferente a otro, sin embargo, existen circunstancias, actitudes y conductas que agrupa a personas, familias y comunidades, permitiendo elaborar un diagnóstico para identificar la problemática y proceder a trabajar en su mejora o solución, es así, que en el análisis estadístico realizado en las instituciones mencionadas en desarrollo de esta tesis, se visualiza cierta similitud de las familias de las Fundaciones Mensajeros de la Paz y Jardín del Cajas, en el riesgo en el que se encuentran; muchos aspectos como son la pobreza extrema, la falta de oportunidad de trabajo, el tipo de familias aglutinadas, reconstituidas, monoparentales maternas y paternas, sin un proyecto de vida beneficiosa que les margina y obliga a pedir apoyo para ellas y sus hijos, sin ser un justificativo, por lo que consideramos asertiva la intervención que realizamos con ellas.

Conscientes de que la práctica de habilidades sociales ayudan a que las familias adquieran las aptitudes necesarias para un mejor desarrollo personal y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria, así también permiten promover la competitividad para lograr una transición saludable hacia la madurez de todos y cada uno de los miembros que conforman la estructura familiar. Este entrenamiento y desarrollo de habilidades sociales, ayudan a solucionar los problemas más álgidos de la familia.

Para superar esta problemática hemos diseñado una propuesta de trabajo por medio de talleres desarrollados a través de cinco momentos de capacitación, cuya metodología está basada en el respeto, afecto, y reconocimiento a cada familia, en donde facilitaremos herramientas necesarias para recuperar su Autoestima, conscientes de que las personas que conforman las familias que son apoyadas, animadas, son menos propensas a ser rechazadas y tiene más posibilidades de interactuar positivamente en la sociedad. La ejecución de este diagnóstico participativo, despierta expectativas por parte de las familias respecto al seguimiento necesario para solucionar los problemas detectados, dada esta situación, la propuesta de trabajo deberá contar con el compromiso de trabajar con responsabilidad, encaminada a la solución del problema.

Las técnicas aplicadas en este diagnóstico, a pesar de ser simples fueron preparadas con anticipación, por lo tanto el manejo resultó fácil, logrando la máxima participación de las familias.

Estos resultados exigen que como educadoras sociales intervengamos con verdadera conciencia, entrega y empatía por las personas participantes de este proyecto, nuestro anhelo es hacer que las familias descubran su potencial, lo valiosos como seres humanos; estamos seguras que al “Elaborar una Guía Metodológica para trabajar Autoestima”, tendremos pautas que nos encaminarán a lograr el cambio necesario que permitirá mejorar la dinámica familiar.

## CAPITULO III

### DISEÑO DE LA PROPUESTA

#### **Guía metodológica para trabajar autoestima con las familias de los proyectos Apoyo Familiar de la Fundación Mensajeros de la Paz y Hogar Guardianas de la Fe de la Fundación Jardín del Cajas**

*El genio del corazón. Gracias al cual se siente uno más rico; no bendito y sorprendido. No gratificado y como aplastado por los bienes ajenos, sino rico de sí mismo. Sintiéndose renovado, penetrado como por un viento de deshielo; tal vez más incierto, más delicado, más frágil, más roto; pero lleno de esperanzas que aún no tienen nombre, lleno de intenciones, de propósitos y de proyectos nuevos.  
F. Nietzsche. “Más allá del bien y del mal”*

### **3. Introducción**

Ante el conocimiento de la falta de autoestima en las familias de los proyectos Apoyo Familiar de la Fundación Mensajeros de la Paz y Hogar Guardianas de la Fe de la Fundación Jardín del Cajas, se ha formulado la siguiente interrogante:

¿Cómo debe contribuir el Educador Social en las familias de los proyectos mencionados para que, tanto sus hijos como la familia ampliada, redescubran su autoestima, para evitar la marginación social y falta de proyectos de vida viables?

Consideramos indispensable que el Educador Social apoye en las instituciones, familias y sociedad en general, porque cuenta con conocimientos, técnicas, herramientas y recursos importantes para fortalecer las capacidades de las familias en todos los ámbitos.

En esta ocasión, se trabajó con talleres sobre, valores, autoestima, motivación, asertividad, resiliencia y perdón; con el objetivo de brindar herramientas prácticas para reforzar la autoestima.

El diseño de la propuesta de capacitación va desde un enfoque reeducativo, basado en el respeto, consenso y libertad, con plena conciencia que el hombre práctica lo que aprende transmitiendo en su entorno lo aprendido, garantizando la armonía en sus familias y la implementación de un diálogo que contribuye al cumplimiento del objetivo previsto, para ello, se motiva a crear conciencia sobre la necesidad de mejorar la calidad de vida siendo asertivos a través de la práctica de valores, que garantiza su seguridad y la de la sociedad en general.

Cada uno de los momentos elaborados, están entrelazados entre sí con una misma metodología, planificados en días y horarios accesibles para las familias, su duración es de 4 y 6 horas dada la diversidad de actividades dinámicas que captan la atención y participación de cada uno de los asistentes.

Conscientes de que no todas las familias vinculadas con los proyectos pueden participar de este proceso de capacitación para la recuperación de su autoestima, en los días y horas señalados, se diseñó un plan de formación y refuerzo de talleres en sus domicilios, para lo que se contó con una planificación, con un objetivo claro de trabajo, utilizando material didáctico desarrollado con mucha creatividad de tal manera que contribuyan a la asimilación de conceptos de los temas tratados.

### *3.1. Desarrollo de la guía metodológica.*

*Guía metodológica para trabajar en el fortalecimiento de la autoestima familiar*



*Familias del Proyecto Apoyo Familiar*



*Fundación Mensajeros de la Paz*



*Familias del Hogar Guardianas de la Fe*



*Fundación Jardín del Cajas.*





### **3.1.1. Justificación**

El propósito de la presente Guía es contribuir a minimizar los riesgos existentes en el núcleo familiar, a fin de mejorar la calidad de vida de las familias del proyecto Apoyo Familiar de la Fundación Mensajeros de la Paz y del Hogar Guardiania de la Fe de la Fundación Jardín del Cajas, a través de una práctica pedagógica para el fortalecimiento de la autoestima, enriquecida por los saberes que las familias traen consigo, como parte de su práctica vivencial. Se espera lograr que las familias sean los actores directos en la solución de los problemas latentes en sus hogares.

Sabemos que todo proceso de desarrollo serio y profundo se relaciona con cambios creados, empujados y observados en su proceso por las familias; por ello hemos utilizado metodologías y herramientas prácticas, dinámicas, vivenciales que facilita la comunicación, abre el camino hacia diferentes opciones de vida, permite la participación de diferentes grupos y acelera cambios importantes en pro de la familia.

La selección y convincente presentación de los procedimientos prácticos aquí ilustrados representan, sin duda alguna, un aporte excepcionalmente valioso a la planificación y gestión profesional de procesos de cambio en las familias.

Para nosotros el trabajo metodológico significa realizar planificaciones participativas e involucrar las diferentes perspectivas de género; lograr una comunicación transparente entre los actores de desarrollo y manejar en el camino los posibles conflictos; adaptar las necesidades de capacitación y asesoría a las necesidades y experiencias de las familias; monitorear y sistematizar estos procesos para aprender de ellos; y coordinar y gestionar este trabajo en el contexto organizacional.

Es importante visualizar los profesionales que darían continuidad a este proceso, por lo cual un equipo multidisciplinario con un perfil de servicio, empatía y sensibilidad es el ideal para impartir procesos de cambio y continuar dinámicamente con el apoyo a las familias en su enriquecimiento personal, garantizando así la sostenibilidad, que en el futuro, hará que las familias continúen desarrollando proyectos de vida saludables.

### 3.1.2. Datos importantes para las capacitaciones

#### 3.1.2.1. El rol de la persona capacitadora

El concepto de facilitación implica que las experiencias y conocimientos de cada participante son valiosos e indispensables para el aprendizaje colectivo. Por eso, el rol de la persona capacitadora consiste en crear o propiciar las condiciones que hagan posible la integración y participación del grupo durante el proceso de capacitación.



Su rol le hace responsable de mantener el hilo conductor y la coherencia entre los diferentes pasos, de observar y conducir la dinámica grupal y saber presentar los nuevos contenidos. El desafío mayor consiste en lograr el equilibrio entre la planificación realizada para alcanzar los objetivos propuestos y la flexibilidad del proceso.

Es importante que los facilitadores sean de dos a tres personas. Esto enriquece la planificación y dinamiza la ejecución al permitir la división de tareas y roles durante el proceso.

#### 3.1.2.2. Cualidades de un equipo de capacitadores

- Confianza en los otros y en su capacidad.
- Actitud democrática y participativa.
- Paciencia y habilidades para escuchar.
- Apertura para aprender nuevas habilidades.
- Respeto por las opiniones de los demás, no imponiendo sus propias ideas.
- Capacidad para crear una atmósfera de confianza entre las y los participantes.
- Conocer los mecanismos de la dinámica de grupo.
- Poseer sentido del humor.
- Habilidad para escribir claramente y dibujar o visualizar conceptos.
- Facilidad para expresarse claramente, resumir y sintetizar.



- Destreza en la presentación de nuevos contenidos.
- Trabajar en equipo.
- Conocer una variedad de técnicas aptas para la capacitación de familias.
- Buen manejo de las dinámicas para las diversas fases del taller.
- Capacidad de crear e innovar.
- Tolerancia ante las críticas y capacidad de autoevaluación.



### RECUERDE

Algunas de las habilidades de las personas facilitadoras son propias de la personalidad; otras pueden ser aprendidas con el entrenamiento y la práctica.

### NO OLVIDEMOS!!!

Además de estas habilidades metodológicas, es necesario un buen dominio del tema a tratar.

#### 3.1.2.3.¿Cómo trabajar con las familias?

Las familias participantes de este proceso asistieron voluntariamente. Su tiempo es limitado y se mostraron deseosos de obtener algo concreto y útil para mejorar su calidad de vida. Su recompensa es la satisfacción personal y el poder aplicar en la familia lo aprendido.



El siguiente cuadro sistematiza las necesidades específicas en el proceso de capacitación y las consecuencias para las personas responsables:

<b>Características específicas de las familias</b>	<b>Sugerencias para la facilitación de talleres de capacitación</b>
<b>Las familias traen consigo experiencias previas sobre cuya base interpretan y entienden lo nuevo.</b>	Partir de las experiencias y conocimientos previos de los participantes.  Poner énfasis no solo en lo intelectual sino también en lo práctico y emocional.
<b>Las familias se encuentran en una situación concreta de vida. Quieren establecer un vínculo claro entre lo aprendido y su situación, ya que participan con una finalidad práctica.</b>	Identificar bien las familias con las que vamos a trabajar.  Identificar y priorizar junto con las familias los temas a tratar en los talleres de capacitación.
<b>Las familias participan voluntariamente en los talleres.</b>	Asegurar la participación activa.  Respetar la responsabilidad de la familia.
<b>Las familias son de recursos económicos limitados, no podrán participar de todos los momentos del proceso.</b>	Desarrollar empatía con las familias.  Capacitar en sus domicilios.
<b>Las familias tienen otros compromisos importantes.</b>	Priorizar los temas a tratar.  Resumir y sintetizar los contenidos, dándoles un enfoque práctico.

### **3.1.3. El Educador Social**

#### **3.1.3.1. Características del educador social**

Un profesional que se compromete con la propuesta socioeducativa y cuya función es la de impulsar y acompañar los procesos de los niños, niñas, adolescentes y sus familias, privilegiando la relación interpersonal. Es un referente adulto capaz de crear y mantener vínculos de afecto y cercanía en la cotidianidad y de fomentar la relación con el entorno social y comunitario.

### **3.1.3.2.Tareas del educador**

#### **Área emocional.**

- Propiciar espacios de diálogo entre padres e hijos.
- Orientar y explicar a los padres o adultos referentes sobre la situación de sus hijos.
- Proponer salidas individuales a los lugares cercanos del hogar con el fin de disminuir los momentos conflictivos de la familia.
- Fomentar espacios de compartir en grupo y de amistad.
- Realizar collage, dibujos, pintado, pegado donde tanto los adultos, como los niños puedan expresar su estado de ánimo.
- Devolver a la familia una imagen positiva de sí mismos.

#### **Área de entorno**

- Promover actividades de integración grupal.
- Realizar actividades domésticas (arreglo y adecuación del espacio físico).
- Promover la integración de los niños, niñas y adolescentes en la escuela, mediante visitas mensuales y reuniones con los profesores.
- Participar en eventos dentro y fuera de la comunidad.

#### **Área recreativa**

- Proponer salidas recreacionales familiares donde participan los padres en los juegos y en las actividades del cuidado de sus hijos.
- Proponer salidas de esparcimiento en conjunto con los niños a lugares recreativos, como son: campamentos, piscinas, parques, etc., con el objetivo de socializar con otros niños de otras formas de vida.
- Hacer juegos dentro del espacio familiar.
- Realizar visitas culturales, cine, zoológico, piscina, centros comerciales, casas abiertas, parques. (generalmente en las distintas fechas festivas, existe la posibilidad de que todos los niños de escasos recursos económicos, tengan acceso a disfrutar de cosas extraordinarias de forma gratuita).

### **Área pedagógica**

- Adquirir material didáctico.
- Acompañar en las tareas dirigidas y el apoyo escolar.
- Proponer juegos con materiales lúdicos: armar rompecabezas, juegos de barajas, juegos de memoria, etc.
- Realizar acuerdos con los padres y los niños, niñas y adolescentes.

### **Área de análisis**

- Designar las situaciones (casos) para asistencia domiciliaria.
- Realizar informes semestrales de los niños, niñas y adolescentes y sus familias.
- Realizar el Plan General de familia.
- Planificar horarios de visita con las familias.
- Realizar informes semestrales sobre los avances de los niños.
- Realizar informes mensuales de la parte económica de las hojas de ruta.

### **Tareas con el equipo técnico**

- Recibir aportes y observaciones del equipo para un trabajo integral.
- Tener la documentación al día.
- Asistir a encuentros de capacitación, reuniones y terapias.

### **3.1.3.3. Principios guía del educador**

- Promover la participación integral de toda la familia en las actividades propuestas.
- Animar y dar apoyo: invitar a todos los miembros de la familia sin presionarlos, animándolos y apoyándolos.
- Aceptar a las personas como son.

## Recuerda que:

Previamente para conseguir mejores resultados y mayor participación practicamos:

- La motivación. Con cierto carácter, novedad, acción y sentido del humor.
- La integración y consolidación del grupo. Involucrar a todos los miembros del grupo para que se sientan a gusto.
- La comunicación abierta. Escuchar atentamente lo que dicen los demás, no juzgar las opiniones buenas o malas y definir que todos aporten y reciban conocimientos.
- La confianza. Inicialmente tratar temas cotidianos que lleven a hablar de sí mismo, pero sin comprometerse demasiado.
- El respeto. Evitar forzar a los participantes a tocar temas íntimos o situaciones en las que haga el ridículo.
- La participación. Evitar las disputas o competencias y en lo posible llevar a la persona a que se mueva de su asiento.
- La flexibilidad. Permitir suficiente tiempo para discutir temas importantes.

### **3.1.4. ¿Cómo usar esta guía?**

La guía metodológica tiene el carácter de formativa e informativa, cada momento puede ser abordado independientemente sin que sea necesario leer desde la primera hasta la última página. Muchas de sus partes descritas pueden ser aplicadas a temas diferentes.

La guía está compuesta por diversas actividades y ejercicios, a través de los cuales se pretende alcanzar determinados objetivos. Vamos a describir cada uno de los momentos con las técnicas y procedimientos que se utilizan habitualmente para llevar a cabo las actividades y se proporcionan algunas recomendaciones para su óptima utilización en este programa de formación en el fortalecimiento de la autoestima familiar.

La guía metodológica se compone de siete momentos. Consideramos que cada tema es clave para el fortalecimiento de la autoestima familiar:

- Abordaje a las familias y socialización del proyecto.
- Valores humanos.
- Autoestima.
- Motivación.
- Asertividad.
- Resiliencia y perdón.
- Visitas domiciliarias para capacitación y refuerzo de talleres.

Cada uno de los momentos consta de:

- Objetivo general.
- Objetivos específicos.
- Justificación.
- Marco teórico.
- Metodología.
- Planificación.
- Frases motivacionales.
- Sugerencias para el desarrollo del tema.
- Informe general de actividades.

Para facilitar el uso de esta guía, se presenta un conjunto de señales que aparecerán durante el desarrollo de todo el proyecto.

Recomendaciones:

- Utiliza la simbología facilitada.
- Divulga los resultados y planifica un intercambio de experiencias.
- Apóyate en las citaciones de los documentos utilizados para enriquecimiento de los temas.
- Tienes la opción de desarrollar tu creatividad.



### 3.1.5. Simbología utilizada en el desarrollo de la guía.



A continuación se presenta un conjunto de señales, las cuales aparecerán durante el desarrollo de todo el proyecto.



Representa los objetivos que se deben alcanzar en cada sesión.



Hace referencia a los tiempos que se deben cumplir.



Es el porqué del desarrollo del tema.



Son las ideas fuertes que el facilitador o educador social deberán transmitir en cada sesión.



Son las estrategias participativas que se deberán utilizar para el cumplimiento de los objetivos.



Son las variantes que se puede realizar con las estrategias participativas.



Son las palabras motivadoras y reforzadoras que deben utilizar el educador social o capacitador para el cierre de cada sesión.



Señala las actividades de reforzamiento para que las familias puedan desarrollar en su hogar.

Queremos guiar al educador social o capacitador sobre algunas acciones metodológicas para el desarrollo de cada una de las sesiones.



### 3.1.6. Estructura general del proyecto

#### “FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA FAMILIAR”

#### CRONOGRAMA GENERAL DE ACTIVIDADES

#### MEJORANDO LA AUTOESTIMA FAMILIAR

#### OBJETIVO GENERAL:

- Contribuir al mejoramiento de la autoestima en las familias con el propósito de influir y crear conciencia sobre la necesidad de mejorar la calidad de vida siendo asertivos a través de la práctica de valores, que garantiza su seguridad y la de la sociedad en general.
- Otorgar elementos a través de la capacitación y sensibilización para mejorar la autoestima familiar por medio de una práctica asertiva de valores y contribuir así al desarrollo saludable de nuestra sociedad.

DETALLE	ESTRUCTURA	OBJETIVOS DE CADA TALLER	ÁREAS	RESPONSABLES	FECHA
<b>Momento uno</b>	Aperturando y socializando nuestro proyecto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contactar a las familias para informar y comprometer en la capacitación para mejorar la autoestima.</li> <li>• Receptar información para la elaboración del diagnóstico.</li> <li>• Aplicar cuestionarios de determinar autoestima</li> </ul>	Informativa	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega	06-2011

		en la familia y de funcionamiento familiar.			
<b>Momento dos</b>	Promoviendo los valores en la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover en la familia la práctica de valores.</li> </ul>	Valores	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega	23-07-11
<b>Momento tres</b>	Autoestima, ingrediente clave para la vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lograr que las personas participantes posean un mayor conocimiento sobre sí mismo.</li> </ul>	Habilidades sociales	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega	13-08-11
<b>Momento cuatro</b>	Motivación, principio básico para triunfar.	Conocer, manejar y aplicar elementos prácticos en el manejo de la desmotivación y su prevención en la familia, favoreciendo el bienestar y la calidad de las relaciones familiares.		Magdalena Alvarado Fabiola Noriega	20-08-11
<b>Momento cinco</b>	Asertividad sinónimo de resolución de problemas.	Desarrollar y entrenar herramientas que permitan comunicarse de manera asertiva, fortaleciendo las relaciones familiares.		Magdalena Alvarado Fabiola Noriega	03-09-11
<b>Momento seis</b>	Resiliencia y perdón, solución alternativa.	Integrar los procesos desarrollados con las familias durante los talleres para generar la resiliencia y lograr el perdón dentro de las mismas.		Dra. Mónica Novillo Magdalena Alvarado Fabiola Noriega	01-10-11
<b>Momento siete</b>	Refuerzo de capacitación.	Garantizar la sostenibilidad de las capacitaciones.	Sostenibilidad	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega	Junio a octubre 2011

*Desarrollo de la estructura  
general del proyecto*



*3.1.7. Momento 1 Aperturando  
y socializando nuestro proyecto*

# MOMENTO 1



APERTURANDO Y SOCIALIZANDO  
NUESTRO PROYECTO



### Objetivos:

- Contactar a las familias para informar y comprometer en la capacitación para mejorar la autoestima.
- Receptar información para la elaboración del diagnóstico.
- Aplicar cuestionarios de determinar autoestima en la familia y de funcionamiento familiar.



Esta actividad se desarrollará en los domicilios de las familias participantes, con una duración aproximada de 120 minutos por cada sesión.



El educador social deberá contar con una planificación previamente elaborada con objetivos claros.



Entre las principales recomendaciones que deben tomar en cuenta los educadores sociales o capacitadores responsables para el inicio de este proyecto, están las siguientes:

- El educador social deberá considerar que el primer contacto con la familia es de mucha importancia, porque es la primera impresión que las familias tendrán acerca del proyecto o acompañamiento, por lo tanto debe desarrollar estrategias que facilite la expresión abierta de las familias.
- El educador social deberá comprometerse con la propuesta para acompañar los procesos de las familias, privilegiando la empatía con las familias.
- El educador social deberá adaptarse al tiempo que dispone la familia, con la finalidad de que no se sientan invadidas.
- El educador social deberá coordinar con el equipo multidisciplinario de la institución y establecerá el plan de capacitación que deberán ir encaminados a aspectos que las familias requieran o fortalecer aspectos positivos de las mismas, en este caso el que contribuya al mejoramiento de la autoestima familiar.



Para desarrollar esta estrategia se necesita conocer la hora en la que se pueda encontrar al mayor número de integrantes en el hogar.



Tal vez en el dinero encuentres un poco de felicidad, en las amistades encuentres alegrías, en las medicinas la cura para tu enfermedad, pero el amor solo lo encontraras en tu familia.

### **3.1.8. Capacitaciones.**

#### **3.1.8.1. Temas de talleres**

Este proceso de capacitación encaminado al fortalecimiento de la autoestima familiar consta de cinco talleres como: Valores Humanos, Autoestima, Motivación, Asertividad y finalmente Resiliencia y Perdón.

Luego de los acercamientos realizados a las familias pudimos constatar que la falta de sentido de vida les lleva a situarse en un alto grado de vulnerabilidad, afectando tanto a nivel personal como familiar, consideramos que nuestro primer tema, *Valores Humanos*, aportara a que las familias requieran tomar conciencia sobre su responsabilidad, que a partir de una reflexión acepten su realidad y se propongan metas que contribuyan a mejorar su calidad de vida, que identifiquen que la responsabilidad en sus hogares va más allá de la satisfacción de las necesidades básicas, es también contribuir al desarrollo de una conciencia social y espiritual que lleve al bienestar integral de la familia.

Las familias participantes, al tener tantas exigencias y estar siempre en “falta”, se desvalorizan y cuando esto ocurre se ven impedidos de lograr objetivos, es por esta situación que consideramos trabajar el tema de *Autoestima*, seguros que conseguiremos que las familias posean un mayor conocimiento sobre sí mismo, desarrollen confianza y seguridad en las metas planteadas a pesar de sus limitaciones.

Es importante trabajar el tema de Motivación, que las familias desarrollen el pensamiento positivo que les permita alcanzar sus sueños y superen todos los obstáculos, que sientan la satisfacción de haber logrado su objetivo, que tengan conocimientos sobre elementos prácticos para el manejo de la desmotivación y su prevención en la familia.

La importancia de actitudes positivas, asertivas y cooperativas ayudaran a generar espacios favorables para el desarrollo integral de la familia, es por todo esto que desarrollaremos el taller de *Asertividad* para que las familias puedan integrarse positivamente en todos los ámbitos a través de una actitud y comunicación asertiva.

Finalmente con el desarrollo del tema de Resiliencia y Perdón, integraremos los procesos desarrollados que nos abrirá camino para generar la resiliencia y lograr el perdón en el interior de las familias.

### **3.1.8.2.Datos Generales:**

#### **3.1.8.2.1. Localización**

Los talleres de Valores, Autoestima y Asertividad se desarrollan en las oficinas de la Fundación Mensajeros de la Paz, el taller de Motivación se lleva a cabo en el parque lineal de los Tres Puentes y el taller de Resiliencia y Perdón en la Quinta La Aurora, en Lourdes de Ricaurte.

#### **3.1.8.2.2. Población beneficiaria**

##### **Beneficiarios directos**

Familias del Proyecto Apoyo Familiar de la Fundación Mensajeros de la Paz y Hogar Guardiania de la Fe de la Fundación Jardín del Cajas.

##### **Beneficiarios indirectos**

La familia y su entorno social.

#### **3.1.8.2.3. Metodología:**

Nuestra propuesta es participativa y directa, para el desarrollo de los talleres se combina los conceptos de participación y sostenibilidad. A base de ellos hemos seleccionado y adaptado los métodos y técnicas de esta guía. Sus páginas expresan nuestra propuesta metodológica para poner en práctica la participación de las familias, con una visión de equidad de género y la sostenibilidad de los procesos iniciados, tanto en el interior de las instituciones como en el trabajo de seguimiento con las familias.

#### **Participación**

El desarrollo participativo es un proceso que involucra a todos los beneficiarios de manera activa en todas las fases de este proyecto y facilita así un trabajo democrático y sustentable. La falta de participación causa:

- Que los beneficiarios del proyecto ignoren los conocimientos y no compartan las experiencias en el grupo.
- Que las familias participantes no se identifiquen con el proyecto.
- Que el proyecto no sea sustentable.

Debido a todas estas consideraciones hemos optado por una metodología coherente que facilite procesos participativos en todas las fases del camino. Que se concreta en los siguientes rasgos operativos.

- Análisis de la situación de las familias de los proyectos Apoyo familiar de la Fundación Mensajeros de la Paz y Hogar Guardiania de la Fe de la Fundación Jardín del Cajas.
- Planificaciones que involucran a todas las familias participantes.
- Refuerzos continuos de los temas impartidos y análisis de los avances y dificultades en el proceso de cambio.
- Ajuste de estrategias en el camino, si es necesario.
- Comunicación adecuada, y material adaptado a los temas tratados.
- Moderación en los encuentros de tal manera que sea posible el intercambio entre las familias participantes.

Es necesario trabajar con una metodología de equidad de género que busque igualdad entre hombre y mujeres en la participación del proyecto considerando las necesidades e intereses específicos de hombres y mujeres, se debe considerar métodos adecuados, horarios convenientes, duración adaptado.

### **Sostenibilidad**

La sostenibilidad en este proceso de fortalecimiento de autoestima familiar se visualizara en el mejoramiento de la calidad de vida a través de formas de interacción social sin desigualdades; de tal manera que las familias organicen su desarrollo de manera auto responsable, consiguiendo el análisis de problemas, formulación de objetivos y resultados.

La modalidad de los talleres es con enfoques re-educativos, lúdicos, recreativos, participativos e interactivos y vivenciales. No se trataron de charlas o conferencias,

durante las cuales unos hablan y otros escuchan, sino que se trabajó a partir de la experiencia y participación de los asistentes.

Cada uno aporta desde su experiencia y la compartió en el grupo, transformándolo en un espacio de trabajo y reflexión conjunto, donde todos aprenden de todos.



*3.1.9. Momento 2 Taller  
Reafirmando mis valores*

*Momento 2*



*Taller  
"Reafirmando mis valores"*



### **Objetivo general**

Promover en las familias la práctica de valores.

### **Objetivos específicos**

- Lograr que las familias identifiquen los valores que ponen en práctica.
- Lograr que las familias identifiquen valores que necesitan incorporar.



La sesión tiene una duración de cuatro horas.



### **Justificación:**

Cumpliendo con el objetivo general del proyecto, hemos diseñado este taller como una propuesta generadora de cambio, para motivar, sensibilizar y desarrollar valores en el interior de la familia. Es importante alcanzar un nivel en dónde las familias se permitan exteriorizar experiencias vividas, para que a partir de una reflexión acepten su realidad y se propongan metas que contribuyan a mejorar su autoestima y por ende su calidad de vida y reflejarlas a los demás.

Las familias requieren tomar conciencia sobre su responsabilidad que no se limita al suministro de alimento, educación, vestuario y salud, sino que va más allá, es necesario contribuir al desarrollo de una conciencia social y espiritual que dará como resultado el bienestar integral de sus hijos. Conscientes de que son los primeros responsables de darles un sentido de valor y competencia personal a los suyos, surge la necesidad de capacitarse en ello, para lo cual es necesario contar con un concepto firme de valores, que permita convivir en armonía consigo mismo y en la comunidad, de manera que se comprometan con principios éticos que justifiquen o evalúen su propio accionar.



### RECUERDA QUE:

- Los valores son guías que orientan la conducta de los seres humanos.
- Un claro reconocimiento de los valores que poseemos contribuye a tomar decisiones congruentes con lo que creemos, nos ayuda a resistir la presión de otros y a evitar los sentimientos de culpabilidad y frustración al actuar en función de los valores de los otros.
- Las familias que se valoran y se respetan a sí mismo, tienen más probabilidades de que los demás también lo valoren y respeten.
- Cada persona va formando a lo largo de su vida su propia escala de valores, por oposición o por aceptación de los valores prevalecientes en los grupos sociales a los que pertenece.
- La práctica de valores es necesaria para una mejor convivencia.

### Marco conceptual

#### ¿Qué son los valores?

Valor es aquello que hace buenas a las cosas, aquello por lo que las apreciamos, por lo que son dignas de nuestra atención y deseo. El valor es todo bien encerrado en las cosas, descubierto con mi inteligencia, deseado y querido por mi voluntad. Los valores dignifican y acompañan la existencia de cualquier ser humano. El hombre podrá apreciarlos,



si es educado en ellos. Y educar en los valores es lo mismo que educar moralmente, pues serán los valores los que enseñan al individuo a comportarse como hombre, como persona. Pero se necesita educar en una recta jerarquía de valores.

El valor, por tanto, es la convicción razonada y firme de que algo es bueno o malo y de que nos conviene más o menos.

Los valores reflejan la personalidad de los individuos y son la expresión del tono moral, cultural, afectivo y social marcado por la familia, la escuela, las instituciones y la sociedad en que nos ha tocado vivir.

El hombre tiene dos facultades superiores muy nobles que le permite descubrir los valores: la inteligencia y la voluntad.

- Con la inteligencia descubre que las cosas son portadoras y tienen valores, sabe que puede comportarse sensatamente y guiarse no por el capricho, sino por lo que la razón le hace entender que es bueno.
- Con la voluntad libre: rompe su indiferencia frente a las cosas y decide lo que aquí y ahora vale más para él y elige. Y al elegir, jerarquiza las cosas y se compromete con lo que elige. Al hacer esto forma en sí **actitudes** que pronto se convertirán en hábitos operativos. Si lo que ha elegido es bueno y le perfecciona, entonces llega a la **virtud**, que es la disposición permanente a comprometerse como hombre, a hacerse más hombre.

### ¿Quiénes educan en valores?



Todos influimos en los valores, pero el que se educa es uno mismo: los valores los hace suyos el sujeto. Cada individuo se forma a sí mismo, descubriendo los valores con su propia libertad experiencial en la familia, en el colegio, en la calle, por la televisión y demás medios de comunicación.

Son las personas más significativas para el niño o

el joven las que más influyen en su experiencia de los valores: padres, maestros, educadores, tutores, sacerdotes...

Durante los primeros años de vida y los primeros de la adolescencia tiene gran importancia los grupos o equipos: escultismo, deporte, catequesis, voluntariado social, misiones.

### **Ventajas y frutos de los valores**

Una vez interiorizados, los valores se convierten en guías y pautas que marcan las directrices de una conducta coherente. Se convierten en ideales, indicadores del camino a seguir. De este modo, nos permiten encontrar sentido a lo que hacemos, tomar las decisiones pertinentes, responsabilizarnos de nuestros actos y aceptar sus consecuencias. Nos permiten definir con claridad los objetivos de la vida. Nos ayudan a aceptarnos tal y como somos y estimarnos. Nos hacen comprender y estimar a los demás. Facilitan la relación madura y equilibrada con el entorno, con las personas, acontecimientos y cosas, proporcionándonos un poderoso sentimiento de armonía personal.

De entre los valores previstos, se profundiza en el taller: El respeto, la responsabilidad y la solidaridad. Se define cada uno de ellos.

### **Respeto**

Es aceptar y comprender a los demás tal y como son, su forma de pensar de expresarse. Aunque no coincidamos en lo mismo quien nos asegura que somos portadores de la verdad si tan solo sabemos que la otra persona tiene los mismos derechos que nosotros.



### **Responsabilidad**



La responsabilidad es un valor que está en la conciencia de la persona, que le permite reflexionar, administrar, orientar y valorar las consecuencias de sus actos, siempre en el plano de lo moral. Una vez que pasa al plano ético (puesta en práctica), persisten estas cuatro

ideas para establecer la magnitud de dichas acciones y afrontarlas de la manera más propositiva e integral, siempre en pro del mejoramiento laboral, social, cultural y natural.

### **Solidaridad**

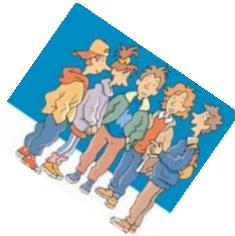
El valor de la solidaridad se manifiesta al reconocer que, para cualquier objetivo, no bastan los esfuerzos individuales. Quien lo vive se abre a la posibilidad de recibir ayuda, y también está dispuesto a darla. Implica la búsqueda de una fraternidad que comienza entre dos personas, se extiende a la sociedad, alcanza a un país entero, trasciende las fronteras y abarca a la humanidad en su conjunto sin distinguir credo, sexo, raza, nacionalidad u orientación política.



<http://sinalefa2.wordpress.com/2009/05/28/qu-son-los-valores-humanos/>



La estrategia utilizada para este taller se detalla en una planificación cronometrada. (Ver siguiente planificación de actividades)

<b>PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES DE TALLER</b>				
<p>“COMO DESARROLLAR VALORES HUMANOS EN LA FAMILIA”</p> 				
<b>FECHA:</b>		<b>23 de julio del 2011</b>		
<b>FACILITADORAS:</b>		<b>Magdalena Alvarado Fabiola Noriega</b>		
<b>OBJETIVO:</b>		<b>“Promover en las familias la práctica de valores.”</b>		
	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLE</b>

HORA				
<b>9h30</b>	Palabras de Bienvenida. a los asistentes.	2 minutos		Coordinadora
<b>9h33</b>	Presentación del taller.	3 minutos		Psicólogo
<b>9h37</b>	Dinámica de ambientación e integración.	10 minutos	Pelota	Psicólogo
<b>9h48</b>	Introducción al tema. Valores necesarios en tu vida.	15 minutos	Marcadores, papelotes. Cinta masking.	Fabiola Noriega
<b>10h04</b>	Presentación de Video: “Valores Humanos”.	25 minutos	Video Infocus Computador	Fabiola Noriega
<b>10h30</b>	Conformación de grupos de trabajo.	10 minutos	Espacio físico, facilitadores por grupo.	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
<b>10h41</b>	Desarrollo del primer tema en Equipo; ¿Qué valores practica diariamente y cuales debería empezar a desarrollarlos?	15 minutos	Marcadores, papelotes.	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
<b>11h06</b>	Dinámica para desarrollar los Valores: responsabilidad, respeto, solidaridad. Cine mudo.	30 minutos	Historia a representar.	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
<b>11h37</b>	Socialización de los trabajos de grupo.	30 minutos	Material para la dinámica.	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
<b>12h08</b>	Presentación de Video.	30 minutos	Video, Infocus, computador	Magdalena Alvarado
	Evaluación.	10 minutos	Formatos, esferos.	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
<b>12h39</b>	Cierre del taller, agradecimiento.	15 minutos		Fabiola Noriega



Los valores son esas cosas que todo el mundo sabe que existen, pero siempre olvidan.

Lo más grande y lo más pequeño son el reflejo del amor, primer valor del ser humano.

Los valores son guías que orientan la conducta del ser humano.



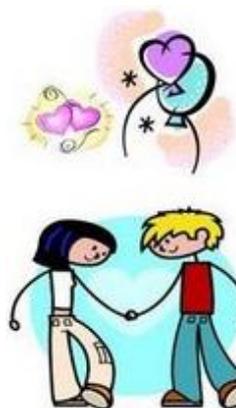
#### **PODEMOS REALIZAR LO SIGUIENTE:**

- Luego del taller realizado, se puede solicitar a las familias que en cada uno de sus hogares compartan los valores más importantes para cada integrante de la familia y realizar un análisis con relación a los valores que se practican y los que se necesitan incorporar.
- Solicitar también que generen un espacio en donde puedan expresar el porqué de la importancia de los valores, así como también desarrollar juegos al interior de la familia en donde se promuevan los valores.
- En las visitas domiciliarias se deberá socializar los trabajos realizados por las familias y puedan expresar las limitaciones en la práctica de valores, reflexionando sobre la crisis de valores existente en la familia y en el entorno.

## **Informe general del taller “Reafirmando Mis Valores”**

*Los valores nos ayudan crecer y hacer posible el desarrollo armonioso de todas las cualidades del ser humano.*

Como punto de partida para el desarrollo del proyecto “Fortaleciendo la autoestima familiar”, se ha desarrollado este taller sobre valores que ayuda a crecer y hacer posible el desarrollo armonioso de todas las capacidades de las familias participantes, estos están ligados a la propia existencia, afectan a la conducta, configuran y modelan las ideas, sentimientos y nuestros actos; son la base de la autoestima.



Para fomentar valores en la familia se deberá favorecer un ambiente en donde puedan sentirse seguros, queridos, aceptados y sobre todo que puedan tener confianza en sí mismo.

La familia es el lugar en donde se transmiten valores, es aquello que consideran está bien o está mal, tiene que ver con los valores personales de los padres, aquellos con los que educan a sus hijos y aquellos que los hijos a medida que crecen, pueden aportar a su familia. Es por esto que la gran responsabilidad de los padres es transmitir con paciencia, amor y delicadeza valores necesarios en la vida que sirvan como una base para que pueda aceptar o rechazar conductas o actitudes que se ira encontrando a lo largo de la vida.

El taller se desarrolló con la participación de 27 familias tanto de la Fundación Mensajeros de la Paz como de la Fundación Jardín del Cajas, dando un total de 120 personas, siendo los asistentes 5 hombres que representan el 18,51% y 22 mujeres que representan el 81,49% del total de participantes, 3 familias que representan el 11,11% procedían de la zona urbana y 24 familias que representan el 88,89% de la zona rural.

La participación y la disposición de los padres y madres facilitaron la dinámica del taller, se pudo cumplir con todas las actividades de la “Gincana de Valores” pudieron interactuar y compartir experiencias vividas dentro de cada grupo de trabajo, se permitieron darse sugerencias que les ayudaría a la práctica de valores.

Para el desarrollo del taller se utilizó dinámicas de presentación e integración, videos referentes al tema, se realizó trabajos de grupo finalizando con una dramatización dirigida a los niños con tema de valores.

**El objetivo** de este taller fue Promover en las familias la práctica de valores.

**De manera específica quisimos lograr:**

- Que las familias identifiquen los valores que ponen en práctica.
- Que las familias reconozcan los valores que necesitan incorporar.

**Resultados Obtenidos:**

- Las familias interiorizaron y reconocieron valores que se desarrollan en el seno de su familia.
- Por medio del desarrollo de las actividades aclararon los conceptos de valores y antivalores.
- Se concientizaron sobre la necesidad de ofrecer un ambiente saludable en la familia para el desarrollo de valores.
- Pudieron reconocer valores que requieren incorporar en la familia.



Luego de concluido el taller con el desarrollo del 100% de las actividades planteadas, las familias se comprometieron a poner en práctica lo aprendido en la jornada de trabajo, para lo que en las visitas domiciliarias se trabajara para garantizar la sostenibilidad de lo aprendido. (Ver tríptico [Anexo 6](#), Asistencia al taller [Anexo 7](#), fotos [Anexo 8](#) y formato de evaluación al taller [Anexo 39](#)).

*3.1.10. Momento 3 Taller  
Autoestima.*

*Momento 3*



*Taller  
"Autoestima"  
Ingrediente básico para la vida*



### **Objetivo general**

Lograr que las personas participantes posean un mayor conocimiento sobre sí mismo.

### **Objetivos específicos**

- Fomentar el aprecio y autoestima sobre sí mismo.
- Aprender a cuidarse con amor y respeto.
- Reflexionar sobre sus metas y como lograrlas.
- Ver la vida de forma positiva.



La sesión tiene una duración de cuatro horas.



## Justificación

Es importante que iniciemos preguntándonos *¿Por qué debemos saber qué es la autoestima?*, y por supuesto, la respuesta es porque ésta tiene que ver con tener una vida significativa, intensa, vibrante, interesante, con abundancia, felicidad y éxito.

Entonces, considerando que la autoestima de una persona es muy importante porque representa el motor que impulsa a triunfar en la vida, no en el plano económico sino a nivel personal; es necesario hacer énfasis en este tema a tratar con las familias con quienes se viene desarrollando este proyecto, debido a que en algunos casos suceden que la imagen que tenemos de las familias, no guarda relación con la imagen que las familias tiene de sí misma.

Todas las personas necesitamos tener autoestima. La alta autoestima es importante porque nos ayuda a mantener la cabeza bien alta y a sentirnos orgullosos de nosotros mismo y de lo que podemos hacer, las familias con quienes trabajamos necesitan experimentar cosas nuevas y poder creer en sí mismo, que puedan respetarse, incluso a no recriminarse cuando cometen errores, porque como todo ser humano también tenemos derecho a equivocarnos y aprender de este, saber que son lo suficientemente inteligentes para decidir por nosotros mismo, valorar nuestra seguridad, sentimientos, salud... ¡todo su ser! La alta autoestima ayuda a saber que cada parte de la persona merece ser cuidada y protegida.



### DEBEMOS RECORDAR QUE:

- Tenemos derecho a ser diferentes y a tener nuestra propia identidad.
- La participación familiar es valiosa en todas las actividades que realices con tu familia o con tus amigos.
- Reconozcan sus habilidades para que así las puedas poner en práctica en las diferentes actividades que realicen.
- Las familias tienen sus propias cualidades que las diferencian de las demás.
- Las familias tienen aspectos positivos, pero también aspectos negativos que es importante identificarlos para mejorarlos con el tiempo.

*“La autoestima es la reputación que adquirimos de nosotros mismo”..  
Nathaniel Branden*

#### 3.2.1. Marco conceptual

##### Autoestima

*"Si no creemos en nosotros mismos, ni en nuestra capacidad, ni en nuestra bondad, el Universo es un lugar aterradorante." Nathaniel Branden*

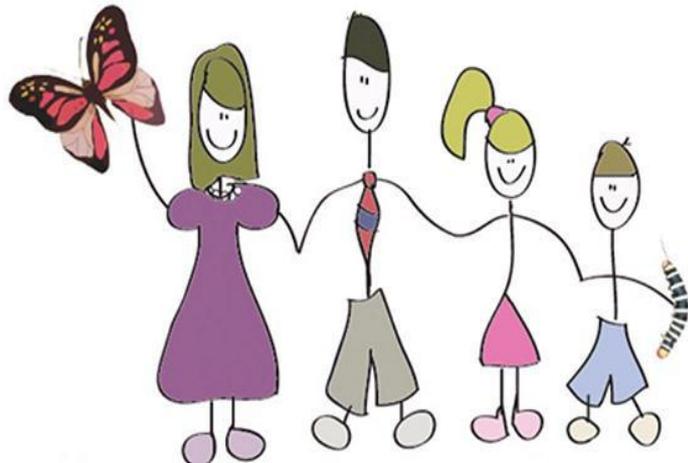


Como sabemos somos seres sociales y como tal convivimos y nos relacionamos con otras personas para que esta convivencia nos sea agradable es necesario estar a gusto y sentirnos agradables primero con nosotros mismos, esto solamente sucede cuando sentimos aprecio

y valoración por las personas que somos por quienes somos y sentimos, es decir por el grado de estima que nos tenemos.

El conocernos implica saber que nos gusta, que queremos, que aptitudes, habilidades, cualidades y capacidades poseemos, sentirnos capaces de realizar ciertas cosas y estar consiente también de nuestras limitaciones y cómo podemos crecer y mejorar en esos aspectos.

Podemos comprender así pues que la autoestima es de gran importancia para nuestro desarrollo y crecimiento como seres humano, juega un papel importante en nuestra formación como personas, el valorarnos



en algunas ocasiones de manera positiva o negativamente repercute en la realización de nuestras actividades de la vida cotidiana, de nuestras relaciones con nuestra familia, amigos, en la escuela en nuestro rendimiento académico, con los compañeros en fin en todos los aspectos de nuestra vida.

Es importante mencionar que la familia juega un papel importante en la formación de la autoestima como es mencionado por Satir 1976. Durante los primero cinco o seis años la autoestima se forma casi exclusivamente en la familia, la persona, va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que le incorpora a ésta los valores, reglas y costumbres. por lo tanto esta será consecuencia de la estima que le tengan sus padres, la actitud de ellos hacia el funciona como un espejo en el que se ve reflejado, el percibe la aceptación de su persona tal como es en una relación incondicional de afecto y, respeto mutuo pero cuando esto no existe y en su lugar encuentra falta de aceptación que se puede traducir en rechazo, criticas, mal humor que a la vez lo harán sentirse no aceptado, disminuido, sobreprotegido, controlado, con discursos como: ¡No sirves para nada!, ¡Eres un vago!, ¡Ya no te quiero!, ¡Eres un bueno para nada!,etc. , esto deforma la comunicación y por ende el concepto que

cada uno de los integrantes de la familia tiene de ella misma, esto lleva a deformar las relaciones familiares y la percepción que tiene de sí mismo cada uno de los



integrantes de la familia y esta deformación nos proporciona un mal concepto de nosotros mismos, ya que la familia es la que nutre la imagen propia, es en el seno familiar donde se aprende algún mensaje al individuo en cuanto a su valor. (Mendoza, 2001)

Es decir que el sentirnos como personas capaces de afrontar retos, cumplir metas se logra en gran parte cuando los padres viven su propio desarrollo personal y crecimiento que a su vez transmiten a los hijos.

**Es importante que evitemos tener creencias negativas tales como:** Nadie me quiere. Todo el mundo me hace daño. No puedo. No tengo dinero. No tengo capacidad para un empleo mejor. No aceptan mis ideas. Siempre rechazan mis planes, etc. Si analizamos las afirmaciones anteriores, nos daremos cuenta que son reflejo de una baja autoestima, que no nos valoramos como personas, como trabajadores, como seres capaces de inspirar amor, admiración, confianza, etc.

<http://members.fortunecity.com/bucker4/talleres/marcoteo.htm>



La estrategia utilizada para este taller se detalla en una planificación cronometrada. (Ver siguiente cronograma de actividades)

### 3.2.2. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Autoestima

*“Ingrediente básico para la vida”*

FECHA: **13 de agosto del 2011**

FACILITADORAS: **Magdalena Alvarado  
Fabiola Noriega**

OBJETIVO:  
**Lograr que las personas participantes posean un mayor conocimiento sobre sí mismo.**

HOR A	ACTIVIDAD	DURA CIÓN	RECURS OS	RESPONSABLE
<b>9h30</b>	Palabras de Bienvenida a los asistentes.	2 minutos		Fabiola Noriega
<b>9h32</b>	Presentación del taller.	3 minutos		Magdalena Alvarado
<b>9h35</b>	Dinámica de ambientación e integración y conformación de grupo de trabajo.	20 minutos	Reventar la mayor cantidad de globos.	Fabiola Noriega
<b>9h55</b>	Introducción al tema. Autoestima dinámica.	15 minutos		Magdalena Alvarado
<b>10h10</b>	Presentación Video Autoestima Reflexión sobre el video presentado.	30 minutos	Video, Infocus, computador	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega
<b>10h40</b>	Actividad practica: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de un distintivo del grupo para la jornada de trabajo.</li> <li>• Elaboración de un slogan o barra del grupo.</li> </ul>	30 minutos	Fomy, lápiz, engrapadora, esferos, tijera, marcadores, pinturas, hojas.	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega Voluntarios
<b>11h10</b>	Refrigerio.	40 minutos	Pan, jamón, queso, cola,	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega Voluntarios

			vasos.	
<b>11h50</b>	Actividad practica: Por medio de dibujos, palabras recortes de periódicos o revistas construir el concepto de Autoestima.	40 minutos	Marcadore s, papelotes. Cinta masking periódico, revistas, tijeras, goma.	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega Voluntarios
<b>12h30</b>	Plenaria: Conceptos construidos familiar.	40 minutos	Trabajos realizados por niños y adultos.	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega Voluntarios
<b>13h10</b>	Clausura, despedida y firma de registro de asistencia.	20 minutos	Hojas de registro de asistencia.	Fabiola Noriega



Podemos incluir la siguiente estrategia: solicitar a los padres que se concentren y relajen, cerrando sus ojos y que recuerden sus logros, así como las cualidades personales que los han hecho posible.



"La adversidad y la perseverancia pueden diseñar tu vida. Ellas dan un valor y autoestima que no tiene precio". - Scott Hamilton

Los padres son los pilares en el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos.



### **PODEMOS REALIZAR LO SIGUIENTE:**

- Pedir a las familias que en sus hogares conversen sobre la opinión que tienen de si mismo y la socialicen.
- Las familias podrán leer historias que les permitan conversar sobre el tema de la autoestima y al finalizar la lectura comentarla analizando a cada personaje.
- Es importante que se conozcan a cada uno de los integrantes de la familia y reforzar las conductas y habilidades que desarrollan, sin importar la edad que tengan.
- En el interior de la familia se deberá evitar las comparaciones, esto no los ayuda a valorarse como personas, por el contrario puede traer problemas entre sus integrantes.
- Los padres deberán aprobar las actividades que sus hijos proponen para realizar en casa, en conjunto con la familia.
- En las visitas domiciliarias se iniciaran conversaciones en las que los padres recuerden situaciones de su infancia que se asemejen a características de sus hijos (“a mi también me gustaba el fútbol”, “yo también era buena con las matemáticas”) para que refuerce en ellos las conductas positivas sobre sus potencialidades.

## **Informe general del taller “Autoestima”**

*"Si no creemos en nosotros mismos, ni en nuestra capacidad, ni en nuestra bondad,  
el Universo es un lugar aterradorante."*

*Nathaniel Branden*

Continuando con el progreso del proyecto “Fortaleciendo la autoestima familiar”, se ha desarrollado el taller de AUTOESTIMA, conscientes de que el auto concepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las familias a quienes va dirigido el taller.



Es recomendable se fomente en la familia, ese sentimiento de la autoestima con naturalidad y sencillez, considerando que es de gran importancia para la vida personal, profesional, social y familiar, buscando con ello alcanzar ser equilibrados, para que de manera realista conceptualicemos y valoremos a otros y a nosotros mismos, evitando en la medida de lo posible, creer que somos mejores o tenemos más valor y consideramos que no hay quien nos iguale, tomando este argumento para pisotear, maltratar, denigrar o no estimar el esfuerzo de los demás.

Se debe infundir en las familias el respeto a cada uno de sus integrantes, dado que cada uno es importante desde el rol que ejerzan. Por ejemplo, los padres deben reconocer que pueden aprender de sus hijos, sin pensar que son inferiores e inexpertos, o viceversa los hijos deben respetar a sus padres y darles el lugar que ellos se merecen y no considerarlos aburridos, anticuados o pasados de moda. La práctica diaria de valores fortalece la autoestima.

Este taller se desarrolló con la participación de 25 familias que representan el 92.59% de las 27 familias participantes tanto de la Fundación Mensajeros de la Paz como de la Fundación Jardín del Cajas, dando un total de 92 personas, siendo los asistentes 8 representantes de familia, masculino equivalente al 32% y 17

representantes de familia, femeninas, equivalente al 68% del total de participantes, 6 familias que representan el 24% procedían de la zona urbana y 17 familias que representan el 68% de la zona rural.

El taller fue muy participativo, dinámico, se incorporó elementos de nuestra propia experiencia personal. Se utilizó dinámicas de diferentes disciplinas logrando que sea muy llamativo y enriquecedor para los participantes, se desarrolló actividades grupales en donde pudieron socializar sus propias experiencias.

**El objetivo** de este taller fue: Trabajar con las familias aspectos claves para mejorar su autoestima.

#### **De manera específica quisimos lograr:**

- Que las familias aprendan lo que es autoestima, para qué sirve, qué la condiciona y cómo se desarrolla.
- Que las familias reflexionen sobre cómo inciden estos factores en nuestra propia experiencia personal.
- Que las familias analicen las estrategias a seguir para desarrollar una alta autoestima.

#### **Resultados obtenidos**

- Las familias se sienten capaces de lograr cosas, de superar problemas, de salir adelante. Las familias descubrieron y confían en sus capacidades para enfrentar la vida a pesar de sus limitaciones.



- Las familias se sienten valiosas y con derecho a ser felices, se mantienen pendientes de sus emociones, deseos y necesidades.

- Los padres son los motivadores de sus hijos, desarrollan la autoconfianza en los niños.

Se concluye el taller con la satisfacción de haber desarrollado las actividades previstas y haber logrado la empatía con el grupo participante. . (Ver tríptico [Anexo 9](#), asistencia a taller [Anexo 10](#), fotos [Anexo 11](#), formato evaluación del taller [Anexo 39](#)).



*3.1.11. Momento 4 Taller  
Motivación*

*Momento 4*



*Taller  
“Motivación”  
Ingrediente básico para la vida*



### **Objetivo general**

Conocer, manejar y aplicar elementos prácticos en el manejo de la desmotivación y su prevención en la familia, favoreciendo el bienestar y la calidad de las relaciones familiares.

### **Objetivos específicos**

- Aprender a fortalecernos internamente.
- Favorecer el pensamiento positivo y eliminar el negativo.
- Conocer herramientas para la automotivación.



La sesión tiene una duración de cuatro horas



### **Justificación**

Luego de acercamientos realizados a las familias participantes de este proyecto, vale la pena preguntarnos:

¿Qué significa para las familias la palabra motivación?

¿Qué motiva a una familia para llegar a actuar de una determinada manera?

¿Actúan los padres motivados por intentar ayudar a sus hijos a mejorar sus vidas?

¿Intentan hacer por ellos todo lo que esté a su alcance cueste lo que cueste?

¿Logran que sus hijos entiendan lo que como padres son capaces de hacer por ellos?

Evidentemente, todas las familias sienten algún tipo de motivación al realizar una actividad, de aquí la necesidad de desarrollar un taller de Motivación, que nos permita descubrir conjuntamente con las familias las interrogantes planteadas.

Cada familia tiene su propia concepción sobre lo que les motiva, pero nuestra prioridad es estimular en ellos el desarrollo de ésta motivación, de la confianza en sí mismo, de mantener actitud positiva ante situaciones adversas, ofreciendo diversas alternativas que puedan llevarlas a la práctica.

La motivación no es siempre igual en todas las familias, ni en todos los momentos, lo que les motiva hoy puede que mañana no lo haga, o al revés, por ello, la mejor motivación no es la que proviene de fuera, sino la que produce la familia, es la actitud que las familias manifiestan ante la vida y ante todo lo que les pase.



### DEBEMOS RECORDAR QUE:

- Tenemos derecho a ser diferentes y a tener nuestra propia identidad.
- La participación familiar es valiosa en todas las actividades que realices con tu familia o con tus amigos.
- Reconozcan sus habilidades para que así las puedas poner en práctica en las diferentes actividades que realicen.
- Las familias tienen sus propias cualidades que las diferencian de las demás.
- Las familias tienen aspectos positivos, pero también aspectos negativos que es importante identificarlos para mejorarlos con el tiempo.

*El pensamiento positivo, nos permite alcanzar nuestros sueños, nuestras metas*

## Marco conceptual

### Motivación

La palabra motivación viene del latín “movere” que significa mover. Sin embargo una definición más completa dice que motivación es una serie de procesos individuales que estimula una conducta para beneficio propio, colectivo o laboral.



Esta conducta requiere varios elementos:

## **Esfuerzo**

Es la magnitud o intensidad de la conducta que se exhibe para alcanzar una meta o un objetivo ya sea personal o laboral.

## **Persistencia**

Esfuerzo sostenido para alcanzar una meta u objetivo.

## **Dirección**

Se refiere a si el esfuerzo y la persistencia van en la vía correcta.

Motivación es la combinación entre los deseos y energías de la persona para alcanzar una meta.

Las personas pueden ser motivadas por creencias, valores, intereses, miedos, entre otras causas o fuerzas.

Algunas de estas fuerzas pueden ser internas, como: necesidades, intereses y las creencias.

Las externas pueden ser: el peligro o el medio ambiente.

## **Motivación**

### **La motivación de una persona depende de:**

- La fuerza de la necesidad.
- La percepción que se tiene de cierta.
- Acción para ayudar a satisfacer cierta necesidad.

Uno de los obstáculos que nos vamos a encontrar en la vida cuando queremos lograr nuestras metas, no tiene mucho que ver con factores externos, con imposibilidades de nuestro entorno, ni con dificultades situacionales que se nos presenten para conseguir lo que queremos.

Tiene que ver con una limitación propia y únicamente nuestra.



## **La Falta De Motivación.**

Normalmente, tenemos claro lo que queremos o debemos hacer, sin embargo, es como si una fuerza interior nos impidiera progresar. La falta de motivación puede llegar a ser tal que por ella perdamos grandes oportunidades e incluso arruinemos nuestra vida.

Sin embargo, uno puede llegar a pensar que generar esa motivación tan deseada y necesaria para movernos hacia nuestro propósito más fácil de lo que realmente parece.

A continuación quisiera mencionar algunos pasos para lograr una excelente motivación.

### **Pensar en las consecuencias**

Los seres humanos, como todos los demás seres en este mundo, buscamos alejarnos de lo que nos cause dolor, miedo o sufrimiento. Una buena manera de eliminar la procrastinación debido a la falta de motivación, es pensar en qué pasaría en el futuro si no actuamos ahora. Esto nos da una idea de lo malo que puede llegar a ser ese futuro, o de lo bueno que puede ser si tomamos acción.



En ocasiones puede que simplemente si no actuamos no pase nada, pero que si actuamos logremos grandes resultados. Otra forma de pensar en las consecuencias (recordemos que también existen consecuencias positivas), es analizar el lado bueno de tomar acción hoy, contrastándolo con no hacer nada.

Verás que pensar en los efectos que puede producir tu desmotivación a largo plazo, te pone a ponderar sobre si realmente deberías detenerte ahora.

*Nada sobre esta tierra puede detener al hombre que posee la correcta actitud mental para lograr su meta. Nada sobre esta tierra puede ayudar al hombre con la incorrecta actitud mental. (Thomas Jefferson)*

### **Premiar tus esfuerzos**

Uno de los factores que más afectan nuestra motivación, es no ver claramente una recompensa por hacer lo que hacemos.

Si tenemos en cuenta aquellos pequeños premios que recibiremos (ya sea indirectamente con nuestros logros, o premios que planeemos darnos) y pensamos en la satisfacción que dichos premios nos brindarán una vez hayamos terminado lo que debemos empezar, será mucho más fácil movernos hacia la acción.

En mi caso, siempre busco recompensar mis grandes logros con días de dispersión, juego o diversión lo cual elimina la tensión de haber puesto un gran esfuerzo en ello. Y usualmente busco no divertirme, si no he logrado nada significativo. Esto me mueve todo el tiempo a tomar acción y querer lograr mejores cosas.

En principio es complicado lidiar con uno mismo y reservar estas recompensas para el final (en ocasiones puede más nuestro afán), pero con el tiempo irás dominando más y más esta técnica y te será difícil no motivarte.

*El destino mezcla las cartas, y nosotros las jugamos. (Arthur Schopenhauer)*

### **Resuelve tus conflictos internos**

Si tienes problemas o conflictos personales que deban ser solucionados, te será más difícil motivarte. Por tanto aprovecha y antes de tomar cualquier decisión, examínate



a ti mismo.

Trata de buscar solución a lo que te aqueja, si estás feliz y seguro de ti mismo la motivación estará presente. Si por el contrario te encuentras deprimido y buscas formas de motivarte, difícilmente estas funcionarán.

## **Controla tus emociones**

Practica el perdón hacia los demás, deja de culpar a todo el mundo, rodéate de gente positiva, anímate y haz que en tu vida predomine la alegría por sobre la tristeza.

*El hombre más poderoso es el que es dueño de sí mismo. (Séneca)*

## **Pasos Para Lograr Una Súper-Motivación**

### **Mantenerte en buen estado físico**

Muchos se olvidan que la motivación psicológica también se ve afectada por nuestras condiciones físicas. Si tomamos a dos personas, una que sea prácticamente atlética, y otra sedentaria, lo más probable es que cuando deban realizar alguna tarea que implique caminar o algo por el estilo, la persona sedentaria se sienta menos motivada a hacerlo. La persona atlética sin embargo, no tendrá problema alguno y verá la situación como una oportunidad de contribuir a su metabolismo.

No tienes que convertirte en medallista olímpico ni en un súper-atleta para estar bien motivado. Con caminar una hora diaria es suficiente.

Haz ejercicio siempre que puedas, mantén tu cuerpo joven y saludable desde ahora, piénsalo.

*Aquello que habita en el pasado y aquello que habita en el futuro es solo una pequeña cosa comparado con aquello que habita dentro de nosotros. (Ralph Waldo Emerson)*

### **Fija prioridades**

Lo hemos mencionado bastantes veces en este blog. Prioriza.

Si sabes qué es realmente lo más importante que tienes que hacer, y conoces a fondo el impacto de sus resultados, es mucho más sencillo ver con claridad que el no actuar, no es una opción.

Adicionalmente, es posible que para lograr la meta final, debas llegar primero a pequeños logros que quizás sean un poco tediosos. Concéntrate en las metas más prioritarias y no olvides los beneficios de llevar a cabo todos tus deberes.

*Hay tres grupos de personas: los que hacen que las cosas pasen; los que miran las cosas que pasan y los que se preguntan qué pasó. (Nicholas Murray Butler)*

### **Empieza, ¡pero YA!**

No importa cuál es tu progreso ahora mismo, contribuye con poco, pero contribuye a dicho progreso.

Si empiezas ahora, así sea a escribir en un papel tu plan de acción, aprovecharás esa inercia favorable que te brinda tu fuerza de voluntad.

No olvides que sin importar qué tanto avance, cuando te encuentras sumergido en la acción en busca de llegar al éxito, creas más de lo mismo gracias a la Ley de la Atracción. Si empiezas hoy y actúas, atraerás más acción y por tanto será más natural y más fácil para ti continuar hasta llegar.

Ten en cuenta estas recomendaciones y verás cómo estarás motivado la mayor parte del tiempo. <http://members.fortunecity.com/bucker4/talleres/marcoteo.htm>



La estrategia utilizada para este taller se detalla en una planificación cronometrada. (Ver cronograma de actividades)

### 3.2.3. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Motivación  
*Ingrediente básico para la vida*

FECHA: **20 de agosto del 2011**

FACILITADORA: **Magdalena Alvarado  
Fabiola Noriega**

**OBJETIVO:**

“Conocer, manejar y aplicar elementos prácticos en el manejo de la desmotivación y su prevención en la familia, favoreciendo el bienestar y la calidad de las relaciones familiares.”

HORA	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	RESPONSABLE
<b>13h00</b>	Palabras de Bienvenida a los asistentes.	2 minutos		Fabiola Noriega
<b>13.02</b>	Presentación del taller.	3 minutos		Magdalena Alvarado
<b>13h05</b>	Dinámica de ambientación e integración y conformación de grupo de trabajo.	10 minutos	Reventar la mayor cantidad de globos.	Fabiola Noriega
<b>13h15</b>	Almuerzo.	60 minutos	Comida preparada, vajilla desechable, servilletas.	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega Voluntarios
<b>14h15</b>	Actividades sobre motivación: <ul style="list-style-type: none"> <li>Lo que me gusta hacer, esta actividad se realizará entregando a los participantes una ficha de trabajo con frases incompletas las cuales serán completadas de manera grupal.</li> <li>Afirmaciones positivas de todos para todos.</li> </ul>	45 minutos	Hojas, esferos, marcadores, pinturas, acuarelas, revistas, plastilina, cartulina, periódico, goma.	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega Voluntarios

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresando nuestro canto, en donde por medio de una palabra que se les entregara, tendrán que inventarse un canto.</li> <li>• Preparación de una coreografía.</li> </ul>			
<b>15h00</b>	Plenaria: Conceptos construidos y sugerencias para motivación familiar.	30 minutos	Trabajos realizados por niños y adultos.	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega Voluntarios
<b>15h30</b>	Presentación de canciones motivacionales.	10 minutos	Grabadora CD.	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega Voluntarios
<b>15h40</b>	Retroalimentación grupal y socialización: Contar una historia familiar que requiera motivación y practicar las distintas técnicas de motivación aprendidas.	35 minutos		Magdalena Alvarado Fabiola Noriega Voluntarios
<b>16h15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Socialización de los trabajos realizados</li> <li>• Presentación de la coreografía.</li> </ul>	45 minutos	Trabajos realizados y coreografía preparada.	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega Voluntarios
<b>17h00</b>	Clausura, despedida y firma del registro de asistencia.	30 minutos		Magdalena Alvarado



Aquellos que dicen que algo no puede hacerse, suelen ser interrumpidos por otros que lo están haciendo.

Joel A. Barker

La tragedia en la vida no consiste en no alcanzar tus metas. La tragedia en la vida es no tener metas que alcanzar.

Benjamín E. Mays



### **PODEMOS REALIZAR LO SIGUIENTE:**

- Luego del taller realizado, se deberá conseguir que las familias se comprometan en sus hogares a identificar situaciones de sus vidas en las que por falta de motivación han quedado olvidadas.
- Establecer dentro de las reuniones familiares conversaciones sobre situaciones en las que por falta de motivación no se realizaron, y reflexionar sobre las consecuencias positivas o negativas.
- En las visitas domiciliarias se deberá socializar los trabajos realizados por las familias y puedan expresar sus miedos.
- En el trabajo domiciliario se podrá reunir a la familia para trabajar un intercambio de roles, en donde los hijos representen a los padres cuando se molestan. Esto permitirá analizar cuál es la percepción de los hijos respecto a estas situaciones que demuestran la desmotivación.
- En el trabajo domiciliario se deberá crear entre sus integrantes un sistema de recompensa para toda la familia. La escala deberá premiar a toda la familia cada vez que logren conseguir una meta propuesta, sin dudar en su capacidad para conseguirlo. Los premios pueden ser una salida entre todos los miembros de la familia a una excursión o un paseo.
- Para el trabajo en los domicilios se deberá llevar material didáctico para el refuerzo o la capacitación a todos los integrantes de la familia. Deberá ser accesible para todas las edades.

## Informe general Taller “Motivación”

*El pensamiento positivo, nos permite alcanzar nuestros sueños, nuestras metas*

Nuestro proyecto “Fortaleciendo la autoestima familiar”, exige el desarrollo de un taller de MOTIVACIÓN, para que las familias participantes puedan mantenerse firmes en el cumplimiento del compromiso acordado en el desarrollo de los talleres de Valores y Autoestima.



Cada familia tiene su propia concepción sobre lo que les motiva, pero nuestra prioridad es estimular en ellos el desarrollo de ésta motivación, de la confianza en sí mismo, de mantener actitud positiva ante situaciones adversas, ofreciendo diversas alternativas que puedan llevarlas a la práctica.

La motivación no es siempre igual en todas las familias, ni en todos los momentos, lo que les motiva hoy puede que mañana no lo haga, o al revés, por ello, la mejor motivación no es la que proviene de fuera, sino la que produce la familia, es la actitud que las familias manifiestan ante la vida y ante todo lo que les pase.

Este taller se desarrolló con la participación de 25 familias que representan el 92.59% de las 27 familias participantes tanto de la Fundación Mensajeros de la Paz como de la Fundación Jardín del Cajas, dando un total de 92 personas, siendo los asistentes 8 representantes de familia, masculino equivalente al 32% y 17 representantes de familia, femeninas, equivalente al 68% del total de participantes, 6 familias que representan el 24% procedían de la zona urbana y 17 familias que representan el 68% de la zona rural.

La dinámica del taller tuvo un enfoque educativo, lúdico, recreativo, participativo e interactivo. Se trabajó desde la experiencia y participación de los asistentes, buscando siempre la implicación de todos y todas.

**El objetivo** de este taller fue: Conocer, manejar y aplicar elementos prácticos en el manejo de la desmotivación y su prevención en la familia, favoreciendo el bienestar y la calidad de las relaciones familiares.

### De manera específica quisimos lograr:

- Que las familias aprendan a fortalecerse internamente.
- Favorecer el pensamiento positivo y eliminar el negativo.
- Conocer herramientas para la automotivación.

### Resultados obtenidos

- Han descubierto que la motivación y el optimismo abren más puertas y obtienen mejores resultados.
- Aprendieron a encontrar el potencial que hay en todas las cosas.
- Encuentran el lado bueno de las cosas.
- Se muestran más activos y asumen las tareas con entusiasmo.
- En las capacitaciones domiciliarias se ha logrado el interés de todos sus integrantes en el refuerzo de lo aprendido.

El taller se realizó de acuerdo a lo planificado con la participación entusiasta de las familias que acudieron a nuestra invitación, quienes se comprometieron a difundir lo aprendido en la familia y en su comunidad. (Ver tríptico [Anexo 12](#), asistencia a taller [Anexo 13](#), fotos [Anexo 14](#), formato evaluación del taller [Anexo 39](#))



*3.1.12. Momento 5 Taller  
Asertividad*

Momento 5



Taller  
"Asertividad"



### **Objetivo general**

Desarrollar y entrenar herramientas que permitan comunicarse de manera más asertiva, fortaleciendo las relaciones familiares.

### **Objetivos específicos**

- Reflexionar sobre la forma en que se relacionan con los demás.
- Conocer los derechos asertivos como base para las relaciones familiares y sociales.
- Aprender diferentes técnicas con las que se puede mejorar la asertividad en la familia.



La sesión tiene una duración de cuatro horas.



## Justificación

Para diseñar este taller, son muchos los factores que hemos tomado en cuenta el momento de elaborarlo; la multiplicidad de roles de algunos padres, el trabajo cotidiano que desarrolla cada uno de ellos en sus jornadas de horarios no definidos, el no reconocimiento social del trabajo doméstico, el sentimiento de culpa por no hacer frente a tantas necesidades, el no involucramiento de algunos miembros de la familia en las actividades del hogar, la violencia, la falta de comunicación asertiva y tantos otros aspectos, que dificultan el crecimiento adecuado de autoestima e impiden ser asertivos. Por ello, cumpliendo con el objetivo general del proyecto; hemos diseñado este taller como una propuesta generadora de cambio, para motivar, sensibilizar y desarrollar asertividad en el actuar cotidiano de la familia. Es importante alcanzar un nivel en donde las familias se permitan exteriorizar experiencias vividas, para que a partir de una reflexión, acepten su realidad y se propongan metas que contribuyan a mejorar asertivamente su autoestima, su comunicación, la legitimación de sus derechos, su calidad de vida, y reflejarlas a los demás.

Siendo la familia el núcleo de la sociedad, que está conformada por padres, hijos y los demás parientes, cada uno de los componentes tiene un rol que debe encausarse de valores positivos; lealtad, amor, trabajo en equipo, sencillez, etc., para ser funcional. Las familias funcionales son las más exitosas, las disfuncionales no tanto y quizá estén necesitando de autoestima entre sus miremos y asertividad para tomar sus propias decisiones. La asertividad es sólo una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.

Es necesario, que en principio, la familia reconozca sus potencialidades, acepten sus debilidades, trabajen para superarlas para que así, conscientes de su realidad, contribuyan, dentro del hogar, al fortalecimiento de actitudes positivas, asertivas y cooperativas que ayuden a generar espacios favorables para el desarrollo de una conciencia social con valores y una espiritualidad que dará como resultado el bienestar integral de todos, para ello se trabajará la Asertividad para que las familias puedan integrarse positivamente en todos los ámbitos a través de una actitud y comunicación asertiva.

Algunos principios asertivos para cautivar a las personas a primera vista son:

- ❖ Sonreír.
- ❖ Tener un contacto visual sin abusar de una mirada fija frente a frente.
- ❖ Tener cuidado con no revelar demasiado información sobre tu vida personal.
- ❖ Saber escuchar.
- ❖ Halagar con sinceridad.
- ❖ Y, no hay que tomar actitudes como la de alejarse demasiado.



### ES IMPORTANTE RECORDAR:

- Que en la familia hay problemas que pueden solucionar solos, pero hay otros que necesitan la ayuda de uno de los miembros. (padres, hermanos)
- Recurrir a la familia para hablar y solucionar los problemas.
- Buscar alternativas de solución, a corto o largo plazo, lo importante es solucionar el problema.
- Pensar en que afectaría a tu familia la alternativa de solución que elegiste.
- Que todas las familias tienen sus propias características y tienen la capacidad y las condiciones para enfrentar la mayoría de los problemas que se les presenten.
- Los problemas son parte del desarrollo familias, lo importante es poder superarlos. Ya decía un antiguo adagio: “Aprende a reír frente a los problemas y nunca te quedarlas sin motivo para reírte.

*No hables sino cuando estés perfectamente instruido, o cuando te veas obligado a romper el silencio. Solo en este caso vale más hablar que callar, fuera de esta, va valle callar que hablar.*

*Isócrates*

### Marco conceptual

#### Asertividad

La Asertividad se define como: "la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás.



“Negociando con ellos su cumplimento”. Está en el tercer vértice de un triángulo en el que los otros dos son la pasividad y la agresividad. Situados en el vértice de la pasividad evitamos decir o pedir lo que queremos o nos gusta, en la agresividad lo hacemos de forma tan violenta que nos descalificamos nosotros mismos.

Emplear la asertividad es saber pedir, saber negarse, negociar y ser flexible para poder conseguir lo que se quiere, respetando los derechos del otro y expresando nuestros sentimientos de forma clara. La asertividad consiste también en hacer y recibir cumplidos, y en hacer y aceptar quejas.

El elemento básico de la asertividad consiste en atreverse a mostrar nuestros deseos de forma amable, franca, etc., pero el punto fundamental consiste en lanzarse y atreverse.

Existen técnicas y reglas que aprendidas y aplicadas nos permiten ejercerla de forma eficiente. Para ello hay que prepararse a negociar y hay que cumplir las reglas que implican una negociación eficiente. Existen también técnicas simples como el banco de niebla o asentir en principio, y el disco rayado, que nos facilitan su ejercicio concreto y cotidiano.

Para poder ejercitar la asertividad tenemos que tener capacidad de negociación. En la negociación se intenta conseguir lo que se quiere con el beneplácito del otro, que lógicamente también va a tener algunos beneficios.



se va a plantear los problemas y se va a hacer la negociación propiamente dicha.

La realización de una negociación comprende varias fases. La primera, es la de preparación. En ella tenemos que pensar la estrategia que tenemos que seguir en el encuentro con el otro en el que

### **Características de una persona asertiva:**

#### **Se siente libre para manifestarse.**

Mediante sus palabras y actos parece hacer esta declaración: "Este soy yo".  
"Esto es lo que yo siento, pienso y quiero".

#### **Puede comunicarse con personas de todos los niveles:**

Amigos, familiares y extraños; y esta comunicación es siempre abierta, directa, franca y adecuada.

#### **Tiene una orientación activa en la vida.**

Va tras lo que quiere. En contraste con la persona pasiva que aguarda a que las cosas sucedan, intenta hacer que sucedan las cosas. Es más proactiva que reactiva.

#### **Actúa de un modo que juzga respetable.**

Al comprender que no siempre puede ganar, acepta sus limitaciones. Sin embargo, intenta siempre con todas sus fuerzas lograr sus objetivos, de modo que ya gane, pierda o empate, conserva su respeto propio y su dignidad.

#### **Acepta o rechaza a las personas con tacto.**

En su mundo emocional acepta o rechaza a las personas con delicadeza, pero con firmeza, establece quiénes van a ser sus amigos y quiénes no.

#### **Se manifiesta emocionalmente libre para expresar sus sentimientos.**

Evita los dos extremos: por un lado la represión, y por otro la expresión agresiva y destructiva de sus emociones.

#### **Decálogo de la asertividad:**

Cualquiera que sea su situación en la vida, estos principios lo auxiliarán para ser asertivo.

- ❖ Manifieste tanto de usted mismo como sea apropiado a las circunstancias y a los individuos.

- ❖ Empéñese en expresar todos sus sentimientos, sean de enojo o ternura.
- ❖ Examine su conducta y determine las áreas en las que le gustaría llegar a ser más asertivo. Ponga atención más en lo que usted puede aprender a hacer de manera diferente, que en cómo podría cambiar el mundo.
- ❖ *No confunda agresión con asertividad.* La agresividad es una acción contra los otros. La asertividad es enfrentarse apropiadamente a los problemas por sí mismo.
- ❖ *Tenga en cuenta que puede no ser asertivo en un área y sí asertivo en otra.* Aplique en las áreas deficientes las mismas técnicas que utiliza con éxito en las otras.
- ❖ Actúe de manera que aumente su autoestima y propio respeto. Practique ser asertivo aun en cosas que parezcan triviales. Si puede decir "haga cola" a una mujer oportunista en el supermercado, también podrá decir a su cónyuge: "No, yo no quiero hacer eso que no me toca hacer".
- ❖ No confunda conducta manipuladora con asertividad verdadera. El fin del "Entrenamiento asertivo" es llevarlo a profundizar la experiencia y expresión de su humanidad, no convertirse en un tímido ni en un acaparador.
- ❖ Actúe. Realice. Puede encontrar siempre cincuenta razones para no hacer las cosas, y así llegar a ser con el tiempo muy hábil para crearse una vida vacía. Si cambian sus acciones, muy probablemente cambiarán sus sentimientos.
- ❖ Entienda que la asertividad es un proceso, no un estado permanente. Así como usted cambia, evolucionan las situaciones de la vida y tendrá que hacer frente a nuevos retos y necesitará nuevas habilidades.



La estrategia utilizada para este taller se detalla en una planificación cronometrada. (Ver cronograma de actividades)

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

Asertividad

FECHA: **3 de septiembre del 2011**FACILITADORA: **Magdalena Alvarado  
Fabiola Noriega**

OBJETIVO:

**“Desarrollar y entrenar herramientas que permitan comunicarse de manera más asertiva, fortaleciendo las relaciones familiares.**

HORA	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	RESPONSABLE
<b>9h30</b>	Palabras de Bienvenida a los asistentes.	2 minutos		Fabiola Noriega
<b>9h32</b>	Presentación del taller.	3 minutos		Magdalena Alvarado
<b>9h35</b>	Dinámica de ambientación e integración y conformación de grupo de trabajo: jirafas y elefantes.	10 minutos		Fabiola Noriega
<b>9h45</b>	Introducción al tema: asertividad y resolución de problemas, por medio de lluvia de ideas en cada grupo construir el concepto de asertividad y socializarlo.	15 minutos	Marcadores, papelotes. Cinta masking.	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega
<b>10h00</b>	Actividad practica: <ul style="list-style-type: none"> <li>Resolución de conflictos, por medio de una historia que se</li> </ul>	30 minutos	Lápiz, marcadores, hojas, esferos.	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega

	entregara a cada grupo se realizara una dramatización sobre resolución del problema por medio de una conducta agresiva, pasiva y asertiva.			
<b>10h30</b>	Refrigerio.	20 minutos	Pan, jamón, queso, cola, vasos, servilletas.	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega
<b>10h50</b>	Actividad practica: Promoviendo la comunicación asertiva. ¿De qué hablas? Que consiste en ir dibujando con las indicaciones de otro compañero.	40 minutos	Marcadores, papelotes. Cinta masking.	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega
<b>11h30</b>	Actividad practica: Como hacer frases asertivas en la familia.	40 minutos	Papel, marcadores, esferos, cinta masking.	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega
<b>12h10</b>	Representaciones dramatizadas de frases entregadas a cada grupo.	40 minutos	Historias escritas en cartulina.	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega
<b>12h50</b>	Clausura y despedida.	5 minutos		Fabiola Noriega



Se pueden elaborar historias con cierto grado de dificultad, entregar a las familias para que por medio de un sociodrama pueda identificar el estilo de comportamiento más adecuado en el ámbito familiar.



Comunicándonos y preguntando podemos evitar problemas o resolver conflictos.

Somos capaces de resolver los conflictos que tenemos, debemos intentarlo.



### PODEMOS REALIZAR LO SIGUIENTE:

- En las visitas domiciliarias se puede pedir a las familias que observen los estilos de comunicación que utilizan en casa, así como en reuniones con amigos. Entablar después una conversación con la familia acerca de lo que han identificado en cada integrante de la familia.
- En las visitas domiciliarias se puede pedir a los padres que (con sus hijos) identifiquen los comentarios positivos y negativos que reciben en casa o en las reuniones, anotar en un papelote pegado en la pared las veces que cada integrante recibió un comentario positivo o negativo. Esto ayudara a expresarnos y dirigirnos con nuestros hijos, así como hacer que cada uno practique derechos personales y expresar una queja en forma asertiva.
- En las visitas domiciliarias se puede (durante el mes) evaluar cuantas veces recibimos comentarios positivos y negativos en nuestra familia e incrementar los positivos en las siguientes semanas.
- En las visitas domiciliarias, se deberá conseguir que las familias se comprometan en sus hogares a identificar sus problemas y poner en práctica el estilo de comportamiento asertivo.
- Se puede establecer un sistema de recompensar para los miembros de la familia, planteándose el ser amables por determinado tiempo. Los premios pueden ser actividades familiares que permitan así compartir las conductas positivas aprendidas.

## **Informe general taller “Asertividad”**

Consideramos necesario en el desarrollo del proyecto “Fortaleciendo la autoestima familiar”, tratar el tema sobre asertividad, dado que las familias beneficiarias de este proyecto requieren conocer sobre las ventajas y desventajas de los diferentes



estilos de comportamiento, aprender a decir las cosas como deben, para que puedan descansar y aliviar tensiones, cerrar círculos abiertos, generando estados de paz interior, calma, salud emocional y física.

Este taller se desarrolló con la participación de 28 familias tanto de la Fundación Mensajeros de la Paz como de la Fundación Jardín del Cajas, dando un total de 107 personas, siendo los asistentes 9 representantes de familia, masculino equivalente al 32,14% y 19 representantes de familia, femeninas, equivalente al 67.86% del total de participantes, 8 familias que representan el 28,57% procedían de la zona urbana y 20 familias que representan el 71,43% de la zona rural.

Las experiencias de los y las participantes fueron un gran aporte para el desarrollo del taller, se buscó la implicación de todos y todas. Se demostró por medio de dramatizaciones los diferentes estilos de comportamientos, pudiendo los asistentes identificar los que a diario practican en sus hogares y en qué circunstancias se dan estos estilos de comportamientos.

**El objetivo** de este taller fue: Desarrollar y entrenar herramientas que permitan comunicarse de manera más asertiva, fortaleciendo las relaciones familiares.

### **De manera específica quisimos lograr:**

- Reflexionar sobre la forma en que se relacione con los demás.
- Conocer los derechos asertivos como base para las relaciones sociales.
- Aprender diferentes técnicas con las que se puede mejorar la asertividad.

## Resultados obtenidos

- Las familias participantes, pudieron identificar los diferentes estilos de comportamientos.
- En las capacitaciones domiciliarias han podido expresar momentos en los que practicaron un estilo de comportamiento asertivo, comentando los beneficios de este.
- Los integrantes de las familias han logrado expresar libremente sus sentimientos sin temores.
- Las familias han mejorado su autoestima porque se respetan a sí mismo y respetan a los demás.
- Han logrado respetar los derechos de los demás miembros de la familia.
- Han logrado resolver los conflictos familiares rápidamente y la relación interpersonal se mantiene con satisfacción.
- Se muestran motivados.



En el desarrollo de este taller se pudo cumplir con todo lo planificado, los participantes se mostraron motivados y dispuestos a socializar y practicar la asertividad en su familia, en su trabajo y en su comunidad conscientes de que esto mejorara sus relaciones (Ver tríptico [Anexo 15](#), asistencia a taller [Anexo 16](#), fotos [Anexo 17](#), formato evaluación del taller [Anexo 39](#))

*3.1.13. Momento 6 Taller  
Resiliencia y perdón.*

Momento 6



Taller  
"Resiliencia y Perdón"



### **Objetivo general**

“Integrar los procesos desarrollados con las familia durante los talleres, para generar la resiliencia y lograr el perdón dentro de las mismas.

### **Objetivos específicos**

- Lograr que las familias tengan buenas y saludables relaciones.
- Incentivar la capacidad para dar, recibir y pedir afecto.
- Lograr que las familias se libren de la culpa y conceptos negativos.
- Lograr que los participantes sepan pedir, recibir y dar el perdón.



La sesión tiene una duración de cuatro horas.



### **Justificación**

Es importante que en el desarrollo de este proyecto, se trate también el tema de la resiliencia, el coraje de sanar. Es interesante que las personas, a través descubrir sus fortalezas logren darse a sí mismas auto-apoyo y, a la vez, encuentren el apoyo en la familia, que es una de las piezas fundamentales de la Resiliencia, para que puedan desarrollar al máximo el potencial humano, contando con el apoyo que se les brinda.

Vale la pena que las familias encuentren el sentido común. A través de la fe, la confianza, el humor, la búsqueda de su sentido de vida y en las experiencias dolorosas, puedan llegar a trascender, prácticamente, cualquier experiencia de sufrimiento por terrible que haya sido.

Se ayudara a identificar dos opciones de vida, cuando han enfrentado una vida llena de carencias y penalidades, convirtiéndose en víctimas y lamentándose siempre por su “mala suerte” o puedan ver esas experiencias como una oportunidad de ser mejores, de fortalecerse para lograr cualquier objetivo que se propongan. No es una cuestión de suerte o de destino, es una elección personal.



### TENGAMOS PRESENTE QUE:

- A mayor o menor grado todas las personas han tenido dificultades. Lo importante es superarlas, esta capacidad engrandece al ser humano.
- Las adversidades que se presentan en el seno familiar deberán unir a la familia no separarlas.

*La esencia humana de la transformación frente a la adversidad*

## **Marco conceptual**

### **¿Qué significa la Resiliencia?**

Se ha observado que algunos seres humanos lograban enfrentar condiciones severamente adversas y no solamente sobrevivir a ella, sino también, a veces, transformarlas en una ventaja o un estímulo para su desarrollo biopsicosocial.

Desde la década de los ochenta comienzan los estudios.

“Resiliente”, tomado del inglés “resilience”.

El término resiliencia se emplea en metalurgia e ingeniería civil para describir la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora.

El término fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos “sujetos que a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos”

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” en un medio “insano”. Estos

procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones de atributos del niño con su ambiente familiar, social y cultural. Es así que la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen o que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso que caracteriza un complejo sistema social en un momento determinado del tiempo”.

### **Importancia de la resiliencia**

La resiliencia es importante porque es la capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado.



Las adversidades pueden suceder fuera del círculo familiar, como robos, guerra, incendios, terremotos, inundaciones, accidentes automovilísticos, pérdida de trabajo, homicidios y hambre.

Las adversidades pueden suceder también dentro del círculo familiar, como muerte, divorcio o separación, enfermedad, pobreza, mudanza, malos tratos, abuso sexual, falta de vivienda y homicidio.

### **Rol de los Cuidadores**

La forma en que los padres y otras personas que cuidan a los niños responden a situaciones y la forma en que ayudan a un niño a responder distingue a los adultos que promueven la resiliencia en sus hijos de aquellos que la destruyen o que transmiten mensajes contradictorios que a la vez promueven e inhiben o aplastan la resiliencia.

### **Los Pilares de la Resiliencia**

- ❖ Afecto.
- ❖ Seguridad y Confianza Básica.
- ❖ Autonomía.

### **Perfil de un Niño Resiliente**

- ❖ Competencia Social.

- ❖ Resolución de Problemas.
- ❖ Autonomía.
- ❖ Sentido de Propósito y futuro.

### **Expresiones de los Niños con Características Resilientes**

*Yo tengo, yo soy, yo estoy, yo puedo.*

En todas estas verbalizaciones aparecen los distintos elementos de la resiliencia, como la autoestima, la confianza en sí mismo y en el entorno, la autonomía y la competencia social.

A su vez, la posesión de estas atribuciones verbales, puede considerarse como una fuente generadora de resiliencia.

#### **Tengo**

- ❖ Personas en derredor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.
- ❖ Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas.
- ❖ Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- ❖ Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- ❖ Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

#### **Soy**

- ❖ Una persona por la que los otros sienten aprecio y cariño.
- ❖ Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- ❖ Respetuoso de mí mismo y del prójimo.
- ❖ Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.
- ❖ Agradable y comunicativo con mis familiares.

#### **Estoy**

- ❖ Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- ❖ Seguro que todo saldrá bien.
- ❖ Triste, lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.

- ❖ Rodeado de compañeros que me aprecian.

### **Puedo**

- ❖ Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- ❖ Buscar la manera de resolver mis problemas.
- ❖ Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- ❖ Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- ❖ Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
- ❖ Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.
- ❖ Sentir afecto y expresarlo.

Un niño resiliente no tiene necesariamente todas estas características, pero tener una sola no basta para que se le considere resiliente. Un niño puede estar rodeado de afecto (TENGO), pero si no tiene fuerza interior (SOY ESTOY) o buena disposición para las relaciones sociales o humanas (PUEDO), no es resiliente. Puede tener una gran estimación propia (SOY/ESTOY), pero si no sabe comunicarse con los demás o resolver problemas (PUEDO) y no tiene a nadie que lo ayude, no es resiliente. Puede ser locuaz y hablar bien (PUEDO), pero si no tiene empatía (SOY/ESTOY) o no aprende de los modelos (TENGO), no es resiliente. La resiliencia es el producto de una combinación de estas características.

Estas características de la resiliencia tal vez parezcan obvias y fáciles de adquirir, pero no lo son. De hecho, la mayoría de los niños no son resilientes y la mayoría de los padres y de las demás personas que cuidan a los niños no los ayudan a adquirir resiliencia. Por el contrario, demasiados adultos destruyen u obstruyen la resiliencia de los niños o les transmiten mensajes contradictorios, y demasiados niños se sienten desvalidos y tristes y sienten que no los quieren del todo. Esta situación no es necesariamente premeditada; lo que ocurre es que la gente no sabe qué es la resiliencia ni cómo fomentarla en los niños.

Los niños necesitan adquirir resiliencia para superar las numerosas adversidades que encuentran y encontrarán en su camino, y no pueden hacerlo solos. Necesitan adultos que sepan fomentar la resiliencia y que, de hecho, estén volviéndose más resilientes.

**Un niño de 5 años le dice a su madre lo siguiente cuando vuelve de la escuela:**

“Este chico está siempre buscando pelea. Me pega y a veces me patea. Le digo que no lo haga, entonces no lo hace durante un rato y después empieza otra vez. Le tengo mucho miedo”.

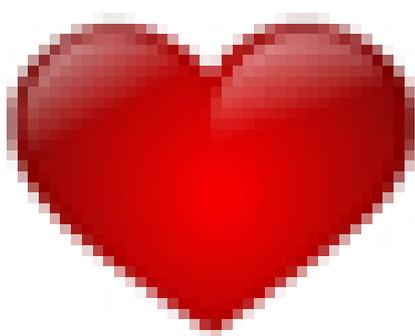
La madre puede recurrir a las características TENGO personas en derredor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente y personas que me ayudan cuando estoy en peligro; puede tratar al niño en una forma que fortalezca las características SOY una persona digna de aprecio y cariño y ESTOY seguro de que todo saldrá bien; las características PUEDO que revisten importancia en esta situación son hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan y encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

### **Qué puede hacer la madre para desarrollar la resiliencia**

La madre lo escuchó, le dijo que estaba apenada y lo consoló. Después le dijo que había hecho bien en contarle a la maestra y que lo hiciera cada vez que el otro chico lo molestara, hasta que no sucediera más. Se ofreció para hablar con la maestra o con los padres del otro niño, pero como quería reforzar la independencia de su hijo, no insistió. El niño se sintió con libertad para contar lo que sentía y escuchar las posibles soluciones para el problema. Se dio cuenta de que él mismo formaba parte de la solución y quiso saber qué más podía hacer.

### **¿Qué es el Perdón?**

*"El corazón humano está preparado para dar y recibir amor,  
no para odiar ni para recibir desprecios.  
Por eso hay que entrenarlo, prepararlo para el bien"*  
P. Ricardo Búlmez



"Perdonar no es lo mismo que justificar, excusar u olvidar. Perdonar no es lo mismo que reconciliarse. La reconciliación exige que dos personas que se respetan mutuamente, se reúnan de nuevo. El perdón es la respuesta moral de una persona a la injusticia que otra ha cometido contra ella. Uno puede perdonar y sin embargo no reconciliarse, como en el caso de una esposa

continuamente maltratada por su compañero." ("A definition of forgiveness", por Robert Enright, "The World of Forgiveness", octubre/noviembre de 1996.).

"El perdón permite liberarse de todo lo soportado para seguir adelante. Usted se acuerda del frío del invierno, pero ya no tiembla porque ha llegado la primavera".

"El perdón opera un cambio de corazón. Debemos ponerle fin al ciclo del dolor por nuestro propio bien y por el bien de futuras generaciones.

Es un regalo que debemos proporcionarles a nuestros hijos. Podemos pasar del dolor a la compasión. Cuando perdonamos, reconocemos el valor intrínseco de la otra persona".

"El perdonar no borra el mal hecho, no quita la responsabilidad al ofensor por el daño hecho ni niega el derecho a hacer justicia a la persona que ha sido herida. Tampoco le quita la responsabilidad al ofensor por el daño hecho...

Perdonar es un proceso complejo. Es algo que sólo nosotros mismos podemos hacer...Paradójicamente, al ofrecer nuestra buena voluntad al ofensor, encontramos el poder para sanarnos...Al ofrecer este regalo a la otra persona, nosotros también lo recibimos".



Nota: Tomado de Excerpts from the talks at the National Conference on Forgiveness, Universidad de Wisconsin-Madison, marzo de 1995.

### **¿Por qué debemos perdonar?**

Un psicólogo norteamericano, Robert Enright, afirmó que las personas que han sido profunda e injustamente heridas pueden sanar emocionalmente perdonando a su ofensor. El insigne fraile dominico Henri Lacordaire dijo: "¿Quieres ser feliz un instante? Véngate. ¿Quieres ser feliz toda la vida? Perdona".

## Los primeros pasos hacia el perdón

A menudo una mujer que ha sido víctima de maltratos físicos o emocionales durante mucho tiempo, siente ira contra sí misma por todo lo que permitió que le sucediera. La primera persona a quien ella debe perdonar es a sí misma.

"Para poder perdonar a su agresor, la víctima debe comprender que lo sucedido fue una ofensa. Debe reconocer que ella es tan valiosa como todas las demás personas, y que sus necesidades y sentimientos son importantes. Si intenta perdonar antes de valorarse, su perdón no será apropiado. Hasta que la víctima comprenda el valor que tiene como persona, no se respetará a sí misma." ("Forgiveness and the intrinsic value of persons", Margaret R. Holmgren, American Philosophical Quarterly, octubre de 1993).

"Desde el punto de vista psicológico, según el psiquiatra norteamericano Richard Fitzgibbon, hay tres formas básicas de lidiar con la ira: 1. Negarla. 2. Expresarla de muchas maneras mientras pretendemos que no estamos ofendidos. 3. Perdonar. El Dr. Fitzgibbon y otros psiquiatras y psicólogos, aplican una terapia que induce al paciente a perdonar, y comprueban que hay una



mejoría considerable. Aquí se ve que la verdadera Ciencia coincide con el Evangelio de Cristo. Estos son los pasos terapéuticos que ellos recomiendan:

- ❖ Confrontar la rabia interior, la vergüenza, la herida. La persona puede estar deprimida sin saber por qué, hasta que descubre la causa, oculta por muchos años o sólo por horas.
- ❖ Reconocer la fuente de la herida, y descubrir el porqué.
- ❖ Elegir perdonar. Aunque haya base para la ira y la venganza, no se elige eso, sino perdonar. Y no tiene que ser sólo por motivos religiosos, sino también por instinto de conservación: le va a hacer bien psíquica y físicamente.

- ❖ Buscar una nueva forma de pensar sobre esa persona que nos ha hecho mal. Cuando lo hacemos, por lo general descubrimos que es un ser vulnerable, probablemente con heridas.

Perdonar libera la memoria y nos permite vivir en el presente, sin recurrencias constantes al pasado doloroso.

A la pregunta sobre por qué perdonar, los creyentes respondemos que la experiencia de haber sido perdonados muchas veces por Dios nos compromete a perdonar a nuestros semejantes.

Para comprender mejor lo que significa pedir perdón y perdonar.

"Pedir perdón no es lo mismo que disculparse, porque disculparse es excusar los motivos por los cuales uno ejecutó una acción con el objeto de que la persona afectada por ella pueda comprenderla. Pedir perdón es asumir la totalidad de nuestra falta, con toda ella, y sentir todo el mal que



produjo, decir que aunque no puedas del todo repararla, te produjo dolor la acción, lo sientes, estás arrepentido, y quieres de vuelta procurar lo bueno... La estatura humana del perdón por ello es mucho más alta y propia de los grandes, y necesaria en los cristianos porque hemos sido perdonados desde antes de existir, y así como perdonemos se nos perdonará". ("El perdón", C.S.Lewis).

Pedir perdón por una mala acción es la forma más poderosa de demostrar nuestra humildad y honestidad. Sería interesante que hoy recordaras a aquellas personas con las cuales mantienes una enemistad por culpa tuya. ¡Reconcíliate con ellas con palabras fáciles y honestas y si hace falta tartamudea! Hay una frase increíble que te ayudará a pensar:

*"Perdonar no es olvidar, es recordar sin dolor, sin amargura, sin la herida abierta; perdonar es recordar sin andar cargando eso, sin respirar por la herida, entonces te darás cuenta que has perdonado"*

"Amar a quien nos ha ofendido desarma al adversario y puede incluso transformar un campo de batalla en un lugar de solidaria cooperación. Éste es un desafío que concierne a cada individuo, pero también a las comunidades, a los pueblos y a la entera humanidad. Afecta, de manera especial, a las familias. No es fácil convertirse al perdón y a la reconciliación. Reconciliarse puede resultar problemático cuando en el origen se encuentra una culpa propia. Si en cambio la culpa es del otro, reconciliarse puede incluso ser visto como una irrazonable humillación. Para dar semejante paso es necesario un camino interior de conversión; se precisa el coraje de la humilde obediencia al mandato de Jesús. Su palabra no deja lugar a dudas: no sólo quien provoca la enemistad, sino también quien la padece debe buscar la reconciliación (cfr. Mt 5, 23-24). Juan Pablo II." (Extracto del Mensaje de Cuaresma 2001 de Juan Pablo II).

*"Perdonar y pedir perdón, es dejar que actúe el Espíritu en el lugar donde existe nuestro orgullo y nuestro resentimiento."(Anónimo)*

Nota: Este último texto fue preparado por el Instituto Tomás Moro en Asunción, Paraguay y se reproduce con su autorización.

*"No hay paz sin justicia, no hay justicia sin perdón"- se grabe en el corazón de todos. Así la familia humana podrá encontrar la paz verdadera, que brota del encuentro entre la justicia y la misericordia. (Juan Pablo II)*

## **PARA REFLEXIONAR**

- ❖ ¿Sabes que las personas con autoestima alta y amor por si mismas se perdonan y perdonan a los otros fácilmente?
- ❖ Y... ¿Sabes que a perdonar también se aprende?

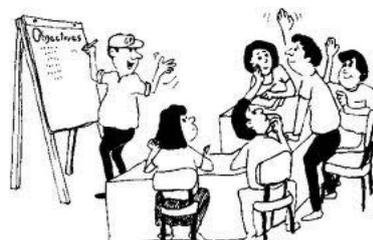


Las estrategias participativas utilizadas para este taller se detallan en una planificación cronometrada. (Ver cronograma de actividades)

**3.6.1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES TALLER RESILIENCIA Y PERDÓN**

**FECHA:** 1 de octubre del 2011

**FACILITADORAS:** Dra. Mónica Novillo  
Magdalena Alvarado  
Fabiola Noriega



**OBJETIVO:**

**“Integrar los procesos desarrollados con las familia durante los talleres, para generar la resiliencia y lograr el perdón dentro de las mismas”**

HORA	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	RESPONSABLE
10 :00	Saludo y bienvenida.	5 minutos		Fabiola Noriega
10:05	Introducción y recuento de los talleres anteriores (valores, autoestima, motivación y asertividad).	15 minutos	Carteles de talleres desarrollados, afiches.	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega
10:20	Dinámica de integración, el saludo y el barco se hunde el saludo.	20 minutos		Mónica Novillo
10:40	Árbol de logros.	20 minutos	Pliegos de cartón Goma Cartulina Cinta masking	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega

			Estilete Tijeras Marcadores Lápices Esferos Papel de seda.	
<b>11:00</b>	Refrigerio.	30 minutos	Cola Vasos Servilletas Sanduches.	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega
<b>11:30</b>	Dramatización de los trabajos realizados.	30 minutos	Trabajos realizados	Fabiola Noriega
<b>12:00</b>	Proyección de la película. EL CIRCO DE LA MARIPOSA.	30 minutos	Película Infocus Computador.	Mónica Novillo
<b>12:30</b>	Trabajo reflexivo y análisis en grupo.	30 minutos	Cartulina, marcadores.	Mónica Novillo
<b>13:00</b>	Almuerzo.	60 minutos	Almuerzos.	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega
<b>14:00</b>	Separación de grupos: El reencuentro conmigo mismo adultos.	90 minutos	Infocus, computador Grabadora Cd.	Mónica Novillo
	El reencuentro conmigo mismo con niños y adolescentes.		Fomix de varios colores Silicona Fotos, goma, Cartulina, Cinta.	Magdalena Alvarado Fabiola Noriega
<b>15:30</b>	Cierre	30 minutos	Cirio Recipiente Fósforos.	Dra. Mónica Novillo Magdalena Alvarado Fabiola Noriega
<b>16:00</b>	Agradecimiento y clausura.			Magdalena Alvarado Fabiola Noriega



Se puede trabajar con material sobre Antídoto contra el veneno del resentimiento.

La frase "perdonar y olvidar" puede ser muy significativa. Alguien puede hacerte daño, hacerte una jugarreta o traicionarte, y eso te convierte en víctima. Sin embargo, si tú permites que ese alguien te haga lo mismo nuevamente, aparte de ser víctima te conviertes en cómplice. Piensa eso. Sí, es necesario perdonar el dolor, pero la lección deberá ser recordada, de otra forma el patrón continuará.



Perdonar, es poner a un prisionero en Libertad y descubrir que el prisionero...  
ERES TÚ...



### **PODEMOS REALIZAR LO SIGUIENTE**

- En cada visita domiciliaria se deberá asegurar que las familias tengan claro el concepto de resiliencia.
- Apoyar a la identificación de situaciones en donde han desarrollado la resiliencia.
- Motivar a la familia a desarrollar el perdón entre sus integrantes.

## **Informe taller resiliencia y perdón**

*La Resiliencia nos hace libres y el perdón nos dignifica como seres humanos*

Cuando se produce una desgracia, grande o pequeña, la persona herida espera en primer lugar la ayuda de su familia, de los allegados. Pero precisamente por estar tan afectado a su vez por lo ocurrido, el núcleo familiar suele estar incapacitado para aportar el apoyo esperado. De ahí que, a la dificultad del padecimiento que debe afrontar el grupo, se suma cierto debilitamiento de los vínculos. ¿Cómo lograr que la



familia, a pesar de los dramas que a veces la conmueven, pueda constituir un ambiente tutelar, un ambiente de contención, que favorezca el desarrollo de la resiliencia individual? ¿Cómo conseguir que la calidad de los apegos de una familia contribuya a proteger a todos y cada uno de sus miembros? Y también, ¿en qué momento y en virtud de qué criterios, es indispensable consultar a un especialista y cuándo debe hacerlo todo el grupo familiar? ¿Y si la familia fuera el lugar de resiliencia por excelencia? Para poder responder esta pregunta se deberá reflexionar tomando en cuenta como eje a la persona en su relación con los demás. Por definición, la resiliencia es un concepto intersubjetivo: sólo puede nacer y desarrollarse en la relación con el prójimo.

Culminando el proyecto “Fortalecimiento de la autoestima familiar”, se desarrolla este último taller sobre Resiliencia y Perdón, dirigido por la doctora Mónica Novillo, con amplia experiencia en este tema; con la certeza de que es el complemento óptimo que cierra el proceso de auto ayuda para crecer y posibilitar el desarrollo armonioso de todas las capacidades de las familias participantes que verdaderamente estamos seguras, fortalecerá la autoestima.

Luego del recuento de talleres se inicia las actividades con la dinámica el barco se hunde para separar en grupos y realizar los trabajos grupales entregando el material para la construcción de un árbol de los logros conseguidos con el desarrollo de todos los talleres.

Para el tema central se separó a los padres de los hijos, utilizando diferentes herramientas, manteniendo el mismo objetivo del taller. Para los adultos se proyectó la película el Circo de las mariposas en donde se puede rescatar mensajes de todos los temas de los talleres desarrollados como fueron valores, autoestima, motivación, asertividad, resiliencia y perdón. En el caso de los niños y adolescentes, por medio de actividades lúdicas se pudo lograr la comprensión de la resiliencia y la importancia del perdón, realizando una actividad manual que posteriormente entregaban a sus padres, madres o representantes.

El taller se desarrolló con la participación de 35 familias tanto de la Fundación Mensajeros de la Paz como de la Fundación Jardín del Cajas, dando un total de 157 personas, asistieron 9 hombres que representan el 18,51% y 52 mujeres que representan el 81,49% del total de participantes, 9 familias que representan el 11,11% procedían de la zona urbana y 24 familias que representan el 88,89% de la zona rural.

**El objetivo** de este taller dirigido a las familias del Proyecto “Apoyo Familiar” de la Fundación Mensajeros de la Paz y Hogar “Guardiana de la Fe” de la Fundación Jardín del Cajas fue *“Integrar los procesos desarrollados con las familias durante los talleres, para generar la resiliencia y lograr el perdón dentro de las mismas”*.

**De manera específica quisimos lograr:**

- Que las familias tengan buenas y saludables relaciones.
- Que las familias tengan la capacidad de dar, recibir y pedir afecto.
- Que las familias puedan librarse de la culpa y conceptos negativos.
- Que las familias sepan pedir, recibir y dar el perdón.

**Resultados obtenidos**

- Las familias interiorizaron y reconocieron su valor como seres humanos capaces de ser creadores de su propio cambio.
- Por medio del recuento de los talleres desarrollados, ratificar su autoestima, practicar los valores, erradicar la violencia y antivalores, practicar la asertividad, resiliencia y el perdón.

- Se concientizaron sobre la importancia del respeto en la familia, la designación de roles, la importancia del valor más importante, EL AMOR.
- Identificaron la necesidad de poner en práctica todo lo aprendido para que su nivel de vida cambie para bien.
- Pudieron reconocer la verdadera importancia que tiene la familia en la sociedad, que repercute en el bienestar de la comunidad.
- Las familias participantes en las visitas domiciliarias realizadas comentan sobre lo que más les llegó en los desarrollos de los talleres.



Luego de concluido el taller con el desarrollo del 100% de las actividades planteadas, las familias se comprometieron a poner en práctica lo aprendido en la jornada de trabajo, para lo que en las visitas domiciliarias se trabajara para garantizar la sostenibilidad de lo aprendido. (Ver tríptico [Anexo 18](#), asistencia a taller [Anexo 19](#), fotos [Anexo 20](#), formato evaluación del taller [Anexo 39](#))

*3.1.14. Momento 7*  
*Capacitaciones Domiciliarias*

## Momento 7



*“Capacitaciones Domiciliarias”*



### 3.6.1. Objetivo General

“Lograr que las personas involucradas en el proyecto tengan conocimientos sobre habilidades sociales que les permita fortalecer la autoestima familiar”

### 3.6.2. Objetivos Específicos

- ❖ Que las familias se concienticen de la necesidad de aceptarse, amarse y respetarse como seres humanos.
- ❖ Que las familias exterioricen sus problemas para poder afrontarlos, confrontarlos y resolverlos con asertividad.
- ❖ Que las familias acepten que ser resilientes es la clave fundamental para la libertad y la práctica del amor incondicional, que les permite practicar el valor del Perdón.



El tiempo para las visitas domiciliarias dependerá de la ubicación del domicilio y de tema a tratar, por lo que será de dos a tres horas para que se cumpla el objetivo.



### **Justificación**

La realidad de las familias que bordean en unos casos la indigencia y estigmatización por la pobreza y falta de trabajo, permite que amplíemos el ámbito de capacitación a sus domicilios con material y estrategias que permitan y satisfagan sus necesidades para el mejoramiento de un nivel de vida austero y desolado, esta sugerencia.

La experiencia del refuerzo y capacitación a las familias fue muy enriquecedora, fue ahí en donde se vio a los integrantes de las familias practicar el valor de la sinceridad, se muestran muy abiertas y expresaron sus problemas, esto nos ha permitido que seamos más específicos en los temas escogidos entre las habilidades sociales de cada una de las familias.

Comenzamos por definir lo que es autoestima, motivación, valores, asertividad, resiliencia y perdón con el objetivo de reforzar e introyectar estos conceptos de una manera dinámica y participativa dada la importancia de la práctica diaria de los mismos en las vidas de cada uno de los miembros de las familias capacitadas.

Se trabaja con material previamente elaborado para los refuerzos y capacitaciones domiciliarias, se interactúa con las familias por medio de dramatizaciones cortas con los presentes, enfocando cada uno de los temas previstos; mientras más miembros de la familia asistían resultaba más enriquecedor el refuerzo o la capacitación.



### DEBEMOS RECORDAR QUE:

- El principio guía del Educador Social especializado, será promover la participación integral de toda la familia en las actividades propuestas.
- Motivar y dar apoyo; invitar a todos los miembros de la familia sin presionarlo, animándolos y apoyándolos.

### Capacitación domiciliaria y refuerzo de talleres

*“No dejes que muera el sol sin que hayan muerto tus rencores”.*

### Marco conceptual de visitas domiciliarias

Es necesario facilitar a las familias de herramientas para la resolución de sus conflictos y dificultades, el cambio de creencias y actitudes mediante entrevistas individuales, facilitando la búsqueda de recursos personales, culturales, familiares y comunitarios de las familias a través de:

- Aprender nuevas formas de canalizar los conflictos: Toma de conciencia de la situación, comunicación de vivencias y sentimientos, búsqueda y puesta en marcha de soluciones.
- Favorecer su autoestima: apoyo de la visión positiva de su propia identidad, orígenes, historia, aspiraciones, intereses y actitudes.
- Conocer y utilizar los recursos de la comunidad y el entorno.
- Mejorar su capacidad y habilidades familiares: potencias la comunicación con los hijos en el transcurso de las visitas. Adquirir y potencias pautas adecuadas de crianza, como normas básicas de salud y convivencia y utilización positiva de la disciplina.

- En el caso de presentarse crisis, emergencia o situación crítica en una visita domiciliaria, es importante coordinar con la asistencia terapéutica, poniendo en contacto a la familia con el terapeuta del equipo para paliar la situación de crisis y reconducir el equilibrio familiar hacia posiciones más estables.



Las estrategias desarrolladas están en base a planificaciones con objetivos claros y realizables.  
(Ver planificaciones)

### Planificación

(Ver planificaciones para visitas, capacitaciones y refuerzos de talleres domiciliarios, [Anexo 21](#), [Anexo 22](#), [Anexo 24](#), [Anexo 25](#), [Anexo 27](#), [Anexo 29](#), [Anexo 31](#), [Anexo 33](#), [Anexo 34](#), [Anexo 36](#); registros de visitas , capacitaciones y refuerzos de talleres domiciliarios [Anexo 23](#), [Anexo 26](#), [Anexo 28](#), [Anexo 30](#), [Anexo 32](#), [Anexo 35](#), [Anexo 37](#); Fotos de visitas, capacitaciones y refuerzos de talleres domiciliarios [Anexo 38](#); formato de evaluación para visitas, capacitaciones y refuerzo de talleres domiciliarios [Anexo 40](#)).



Se puede realizar convivencias de integración familiar.



No evitéis a vuestros hijos las dificultades de la vida, enseñadles más bien a superarlas. [Louis Pasteur](#)

La paz y la armonía constituyen la mayor riqueza de la familia. [Benjamín Franklin](#)

Lo que se hace a los niños, los niños harán a la sociedad.



### **DEBEMOS CONSIDERAR LO SIGUIENTE:**

- Algunas de las características que deben tener las actuaciones sociales y las relaciones con los otros para ser coherentes con la necesidad de interlocutar, con la condición de actores, y por lo tanto con la naturaleza de personas, son:
- Escuchar.
- Dar afecto y respeto sin condiciones.
- Permitir que los otros hagan una lectura propia de su realidad para que puedan construir y darse cuenta de sus propios sentidos.
- Buscar armonía en las convivencias.
- Practicar la libertad.
- Tomar y dejar que los otros tomen decisiones sobre su vida.

El reconocimiento a uno mismo y a los otros y la interlocución son las condiciones para que exista  
**PARTICIPACIÓN.**

## **Informe visitas y capacitaciones domiciliarias.**

Las visitas domiciliarias para capacitación y refuerzo se llevaron a cabo dentro de un marco reeducativo fomentando a la práctica de lo aprendido, reforzando los conocimientos para que introyecten los conceptos temas tratados. El espacio natural utilizado fue en la mayoría de los casos una fortaleza, puesto que su participación y expresión fue más espontánea, natural y sincera, venciendo temores y miedos a equivocarse, esto les permitió participar directa y confiadamente, hablando sobre sus dudas, problemas intrafamiliares. Solventamos sus inquietudes, orientando sus dudas siempre a través de la motivación para que tomen decisiones asertivas con tranquilidad y enfrenten los problemas positivamente.

La capacitación se realizó en sus domicilios y a veces en sus lugares de trabajo, esto permitió la participación de la familia ampliada.

El objetivo de la capacitación y refuerzo domiciliario nace con la necesidad de capacitar a todas las personas beneficiarias, las mismas que por diversas circunstancias no pudieron asistir a las capacitaciones programadas.

A través de las visitas domiciliarias esperamos que las familias logren:

- ❖ Iniciar entre sus integrantes un creciente conocimiento y confianza a fin de generar un ambiente adecuado para el desarrollo pleno de la familia.
- ❖ Identificar y clarificar sus expectativas y dudas en relación con este espacio preparado para la capacitación o el refuerzo de talleres.
- ❖ Establecer entre todos los miembros de la familia los acuerdos necesarios para el buen funcionamiento de su hogar, respetando a cada persona de la familia.

## **Resultados obtenidos de las capacitaciones domiciliarias y refuerzos de talleres.**

- ❖ Las familias participaron y expresaron abiertamente los valores que requieren desarrollar en la familia.
- ❖ Las familias que tenían ligeramente olvidados los valores, les permitió mejorar la comunicación.

- ❖ Las familias reconocen muchos aspectos de su vida en los que fueron resilientes, esto les proporcionó alegría, fe y esperanza para un mañana mejor.
- ❖ Las familias pudieron liberarse de antiguos resentimientos que nos les permitía ser felices y tener una calidad de vida digna en armonía y paz interior.
- ❖ Las familias manifiestan que ha mejorado la relación con sus hijos quienes están cumpliendo sus roles en la familia.



Al finalizar el refuerzo de los talleres y/o capacitación, se puede asegurar que el 100% de las actividades planteadas se cumplieron exitosamente, siendo como resultado la motivación de las familias, es importante mantener el seguimiento que nuestra labor exige, con ética, conocimiento y responsabilidad, solo así veremos nuestros sueños cristalizados en observar un día familias íntegras donde surja la libertad con amor, paz, respeto y responsabilidad.

**Para reflexionar:**

*"Lo más atroz de las cosas malas de la gente mala es el silencio de la gente buena"*  
*"La humanidad no puede liberarse de la violencia más que por medio de la no violencia"*

*Mahatma Gandhi*

### **3.2.Conclusión**

Una vez finalizado el trabajo, tanto la parte teórica como la práctica, concluimos:

Los resultados de las capacitaciones reflejan un cambio de vida en las familias, su nivel de comunicación ha mejorado lo que trasciende al mejoramiento de calidad de vida en general, sus objetivos tienen un nivel de ejecución a corto plazo, la motivación y entusiasmo se refleja en su cotidianidad, trabajo, quehaceres domésticos, responsabilidad estudiantil, etc.

Se coordina el involucramiento del equipo multidisciplinario de las instituciones para el desarrollo de las actividades previstas en este proceso de capacitación.

Al iniciar este proceso de capacitación se consideró con anticipación lo que se va hacer, como hacerlo, cuando hacerlo y quien se encargaría de hacerlo, lo que garantizo el desarrollo óptimo de este proceso.

Se consiguió la motivación y el compromiso por parte de las familias participantes de poner en práctica las recomendaciones de los talleres, seguros de que contribuirán a mejorar su calidad de vida.

Conforme a lo planificado consideramos que se desarrollaron el 100% de las actividades toda vez que se logró en las familias el desarrollo de estrategias para la práctica de valores, motivación, estilos de comportamientos asertivos y la capacidad de superar sus dificultades.

Se cumplió con las temáticas establecidas mediante el desarrollo de los talleres previstos acompañados también con las visitas domiciliarias en donde se reforzaron los temas y se capacitaron a familias que debido a múltiples situaciones no acudieron, garantizando de esta manera la asimilación total de todos los integrantes de las familias participantes.

Los profesionales que participaron de este proceso de capacitación mostraron el conocimiento y dominio de sus temas, quienes supieron llegar a todos los participantes.

El trabajo de campo, visualizado en las visitas domiciliarias, para refuerzos de talleres y capacitaciones, resultó de mayor importancia para una mejor comprensión de los conceptos y las enseñanzas que se quieren transmitir.

El desarrollo de este proceso de capacitación ha generado una gran empatía entre los responsables del proyecto y las familias participantes, creando mayor confianza, lo que permite tener conocimiento oportuno de sus problemas y motivar al desarrollo de estrategias ante sus dificultades.



## **CAPÍTULO IV**

### **EVALUACIÓN FINAL**

#### **4. Introducción**

Dada la gran responsabilidad que implica el trabajo con personas, es importante contar con herramientas previamente diseñadas que permitan el desarrollo óptimo de las actividades encaminadas a conseguir nuestro objetivo, es por eso que se investigó, analizó y desarrollaron formatos para el monitoreo, seguimiento y evaluación del proyecto, que fueron aplicados desde la elaboración hasta su culminación.

Los espacios de confianza que se generaron nos permitieron contar con una libre expresión de sentimientos por parte de las familias participantes respecto a todas y cada una de las actividades desarrolladas, a las que voluntariamente se comprometieron a participar, se utilizaron varias estrategias para la asimilación de los temas impartidos, conscientes de que cada miembro de la familia es único e irrepetible.

Los formatos utilizados para las evaluaciones reflejan el sentir de las familias participantes, por lo que fue necesario reflejar estos resultados en cuadros y gráficos estadísticos.

#### **4.1. Concepto**

La evaluación es un proceso de análisis crítico de todas las actividades y resultados de un proyecto, con el objeto de determinar la pertinencia de los métodos utilizados y la validez de los objetivos, la eficiencia en el uso de los recursos y el impacto en relación con los beneficiados.

La evaluación es un proceso general de aprendizaje cuyos fines son básicamente:

- ❖ Mejorar las condiciones presentadas del programa.

- ❖ Destacar lo útil, eficiente y aceptable para actualizarlo teniendo en cuenta las circunstancias que ayudaron a su éxito y las nuevas que se prevén.
- ❖ Identificar las posibles insuficiencias o errores del programa para contrarrestarlos y prevenirlos en el futuro.

Baca, Gabriela. “Evaluación de Proyectos”. Mc. Graw-Hill Interamericana, México 1995.

#### **4.2. Tipo de evaluación**

La evaluación comienza con la fase preparatoria de nuestro proyecto; continua durante la Implementación del mismo y finaliza cuando éste termina. Está presente, por tanto, antes durante y después de un proyecto.

Se elaboraron matrices para el monitoreo, seguimiento y evaluación, contando con:

- ❖ Planificaciones para el desarrollo de talleres.
- ❖ Trípticos que se entregó a los participantes quienes lo utilizaron como herramienta de socialización en su entorno, garantizando de esta manera la sostenibilidad de los temas impartidos y la práctica de estos en el interior de la familia.
- ❖ Registros de asistencia en cada taller, esto nos permitió identificar a las familias que por distintas situaciones no asistieron y requerían ser capacitadas y a las que se debería reforzar los talleres en sus domicilios.
- ❖ Planificaciones con objetivos claros para los acercamientos domiciliarios.
- ❖ Registros de las visitas, capacitaciones y refuerzos domiciliarios, en estos se recoge: la apertura por parte de la familia para el desarrollo de la actividad planificada, el tiempo que esta actividad tomó y finalmente la validación por parte de la familia visitada.
- ❖ Cuestionario de evaluación tanto de los talleres como de las visitas domiciliarias en donde pudieron calificar abiertamente sobre la opinión que han merecido las sesiones de trabajo, si han podido intervenir siempre que

hubieran querido, la sensación que han tenido durante sus intervenciones, como ha sido el ambiente de trabajo, el grado de interés sobre el tema tratado, nos han explicado por qué les interesó y las cosas que podría mejorar con estas intervenciones.

#### 4.3.. Resultados de evaluaciones

Los resultados de los formatos de evaluación de talleres y visitas domiciliarias se ingresaron en el programa estadístico SPSS versión 19, lo que cuantitativamente arrojaron los siguientes cuadros y gráficos.

##### 4.3.1. Resultado de evaluación de talleres.

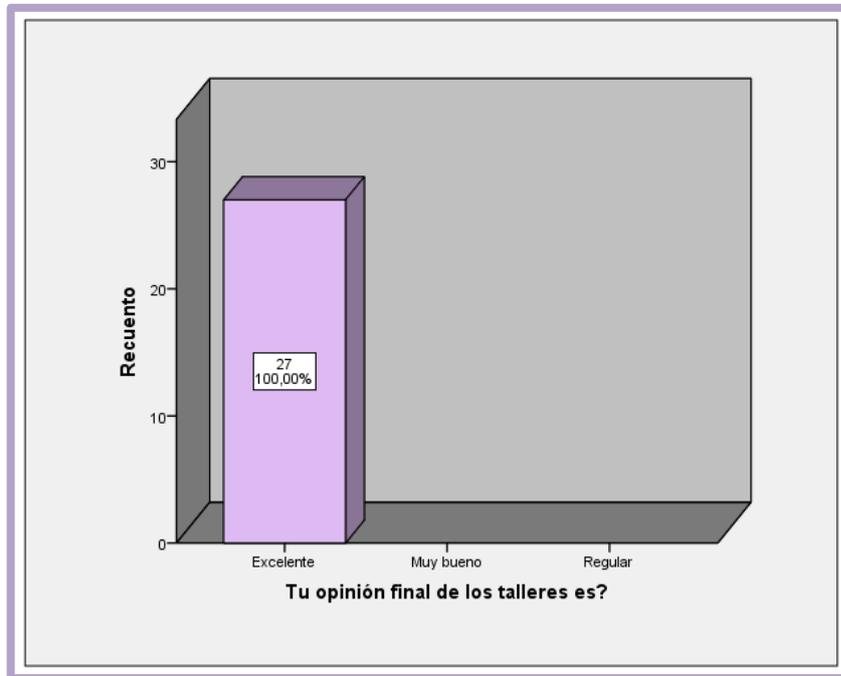
Para la evaluación de los talleres se utilizó formularios previamente elaborados en donde los participante con el apoyo de la facilitadora responde a cada pregunta; se los realizó después de cada taller; fue aquí en donde con muchas expectativas sobre el nuevo tema recordaban momentos que vivieron en las capacitaciones.

### Cuadro Estadístico 6

#### Opinión de las familias sobre talleres desarrollados

Tu opinión final de los talleres es:					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Excelente	27	100,0	100,0	100,0

**Gráfico estadístico 6**  
**Opinión de las familias sobre talleres desarrollados**



**Elaborado por: M.A. F.N.**

Este análisis nos permite conocer que ante la pregunta sobre su opinión final de los talleres con opciones como: Excelente, muy bueno y regular, 28 representantes de familias que representan el 100% responden muy motivados y agradecidos que fue Excelente.

#### **4.3.2. Resultado de evaluación de capacitación domiciliaria y refuerzo de talleres.**

Consideramos necesario realizar esta evaluación para conocer la aceptación de las familias para el desarrollo de esta actividad, sin que consideren una invasión a sus espacios, obteniendo los siguientes resultados.

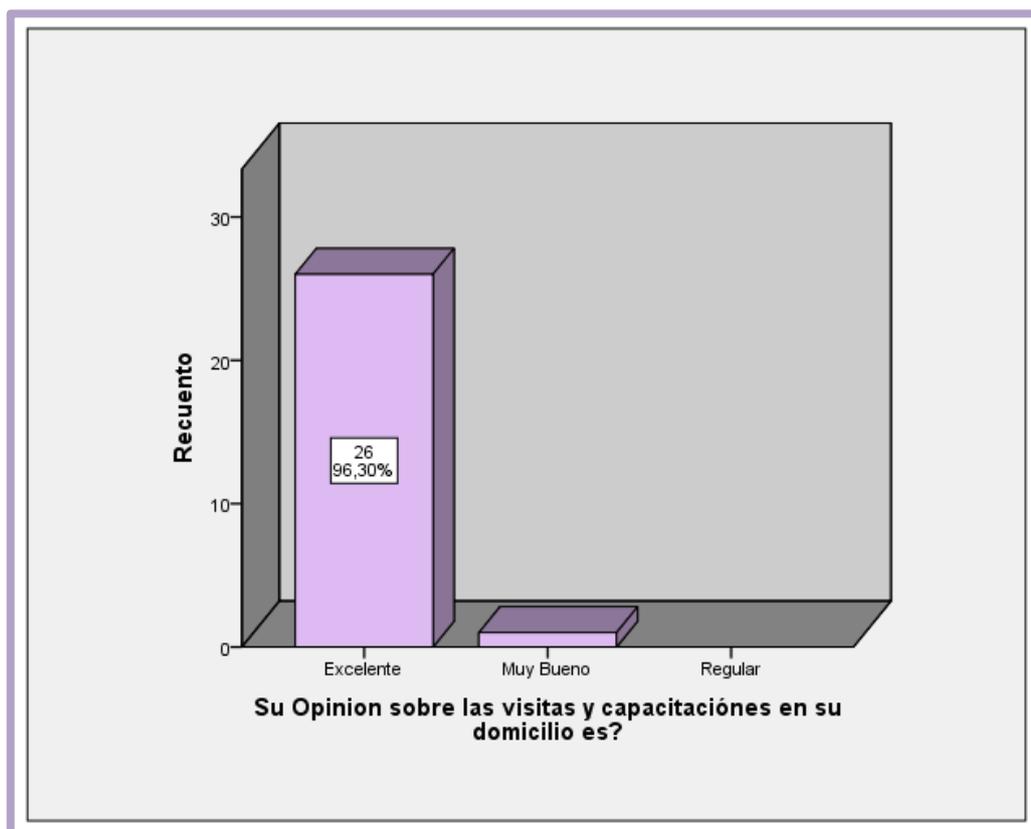
### Cuadro estadístico 7

**Opinión sobre las capacitaciones domiciliarias y refuerzos de talleres.**

<b>Su Opinión sobre las visitas y capacitaciones en su domicilio es?</b>				
Válidos	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Excelente	26	96,3	96,3	96,3
Muy Bueno	1	3,7	3,7	100,0
Total	27	100,0	100,0	

### Gráfico estadístico 7

**Opinión sobre las capacitaciones domiciliarias y refuerzos de talleres.**



**Elaborado por: M.A. F.N.**

Con mucha satisfacción despejamos nuestra expectativa al conocer que 26 de las 27 familias que representa el 96.3% califican nuestro apoyo y acompañamiento y 1 familia que representa el 3%, lo califica de muy bueno.

#### **4.4.Conclusión**

El equipo para la ejecución, seguimiento y evaluación del proyecto fue designado por los directivos de cada una de las instituciones, quienes realizaron la supervisión de las actividades de manera responsable y oportuna, emitieron comentarios favorables y sugerencias aplicables al desarrollo de las actividades.

Los resultados de las evaluaciones demuestran la satisfacción por parte de las familias con los temas y metodología desarrollados, quienes debido a su grado de vulnerabilidad en reiteradas ocasiones expresan sus deseos de ser acompañadas.

El contar con el seguimiento oportuno a todas y cada una de las actividades, nos no permitido lograr exitosamente el objetivo previsto.

## **CONCLUSIONES GENERALES**

El marco teórico sobre autoestima, es la pauta para la elaboración de la propuesta, con la investigación realizada se aclara el camino a seguir para conseguir nuestro objetivo.

Las técnicas utilizadas para la elaboración del diagnóstico nos permitieron visualizar la problemática en las familias participantes. La investigación, exigió identificar un conjunto de maneras de concebir a la familia desde nuevas estructuras basadas en creencias, cultura y espiritualidad.

La metodología y material seleccionado para los talleres de capacitación y visitas domiciliarias de refuerzo, facilitaron la consecución del objetivo, motivando su cambio desde sus experiencias vividas en el desarrollo de las actividades.

Tanto la investigación cuanto la elaboración del trabajo y su aplicación, es el reflejo del esfuerzo con el que se desarrolló este proyecto, lo que asegura que la guía metodológica será una herramienta indispensable para la planificación futura de cada uno de los profesionales que intervengan en el área social con personas en situación de riesgo o vulnerabilidad.

La apertura de los directivos y el apoyo de los equipos técnicos de las Instituciones para el desarrollo de los talleres hicieron posible alcanzar las metas propuestas como es el llegar a las 28 familias y compartir temas que fortalezcan la autoestima, conscientes de que es la base fundamental para mejorar como personas.

## **RECOMENDACIONES**

Al concluir nuestro trabajo recomendamos:

### **A las instituciones:**

Prestar atención a las necesidades afectivas y psicológicas del personal, promover el trabajo en equipo y las relaciones interpersonales, capacitar a su personal en el control adecuado de sus emociones y entregar soporte emocional y fomentar la consolidación de equipos de trabajo multidisciplinarios que incluyan la participación del Educador Social especializado.

Es importante que las instituciones realicen periódicamente evaluaciones psicoeducativas a las familias con la finalidad de conocer sus habilidades intelectuales y emocionales así como sus deficiencias de tal manera que en términos inmediatos puedan plantearse los correctivos necesarios.

### **A los educadores:**

El educador social o familiar especializado, debe caracterizarse por su carisma y vocación, capaz de intervenir en situaciones sociales de familias, asistiendo conflictos y ejerciendo mediación, con la finalidad de contribuir a mejorar la calidad de vida y bienestar social.

Los educadores familiares deberán tener la capacidad para trabajar y valorar de manera conjunta con familias; planificar, implementar, revisar y evaluar su trabajo con los destinatarios, apoyar a las familias que sean capaces de manifestar sus necesidades y puntos de vista, actuar para la resolución de las situaciones de riesgo.

Sería importante que investigaciones relacionadas al tema aquí expuesto puedan ser ampliadas y profundizadas de tal manera que se obtengan resultados y propuestas orientadas a mejorar las condiciones del desarrollo personal y emocional de las familias.

### **A las familias:**

Perseverar en la práctica de valores y habilidades adquiridas durante la capacitación, que fortalezcan su autoestima para evitar su dependencia indefinida en los programas institucionales, logrando una autonomía sólida que aseguren la superación integral.

Fortalecer vínculos y erradicar la violencia intrafamiliar con comportamientos asertivos, garantizando su bienestar y armonía.

Mantenerse espiritualmente unidos, garantizando el amor.

## BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Alcántara, José Antonio (1995). *Como educar la autoestima*, Editorial Ceac S.A., España.

Amador, J. A. (1995). *Autoestima: como mejorar la propia imagen*. Barcelona. Editorial Colimbo, 1era edición.

Branden, N. (1989). *Como mejorar su autoestima*. Barcelona: Paidós.

Branden, Nathaniel, (1993). *El poder de la Autoestima*. 1era edición. Ediciones Paidós Ibérica S.A. España

Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.

Calvo, María Isabel y Riterman, Frida (1996). *Pareja y Familia* editorial Iberoamericana, México D.F.

Castanyer, Olga (2004). *La Asertividad: Expresión de una sana autoestima*. Desclée de Brouwer. Bilbao.

Feldman, J: R. (2002). *Autoestima ¿Cómo desarrollarla?* Madrid: Narcea.

Field, Linda. (2002). *60 Consejos para elevar la autoestima*. Los mejores tips para incrementar la confianza en sí mismo. Ed. Diana S.A. Colonia del Valle – México D.F.

Monbourquette, Jean. (2004). *De la autoestima a la estima del Yo profundo*. De la psicología a la espiritualidad. Ed., -sal Terrae – Santander – España

Palma, Diego (1988). *La promoción social de los sectores populares*. Editorial Humanitas-Celats. 3º Edición. Bs. As.

Polaina, B. (1993). *La familia y la sociedad*, Madrid: Rialp.

Quintana, (1993). *Pedagogía Familiar*. Madrid: Narcea.

Rojas, Marcos, L (2007). *La Autoestima*. Madrid: Espasa Calpe

Satir, Virginia. (1994). *Relaciones humanas en el núcleo familiar*. Ed. Pax. México. Pàg.35.

Soto Pasco, Rogelio. *Autoestima. Siente mayor confianza y seguridad para llevar una vida agradable, alcanzando el ¡ÉXITO TOTAL!*. Ed. Santa Bárbara, Lima – Perú (sin año).

La Sagrada Biblia, Novena edición. Lib. Fíat Voluntas, Tua Inc. Miami, USA.

### **Direcciones electrónicas.**

[http://www.amarseaunomismo.com/descargas/como-mejorar-su-autoestima\\_nathaniel-branden.pdf](http://www.amarseaunomismo.com/descargas/como-mejorar-su-autoestima_nathaniel-branden.pdf) (22-02-11 20:30Hr).

<http://apuntes.gratisespanol.info/autoestima-segun-n-branden> (22-02-11 20:30Hr).

<http://www.frases-autoayuda-autoestima.com/frases-nathaniel-branden.html> (22-02-11 20:30Hr).

<http://www.google.com/search?q=la+autoestima+segun+nathaniel+branden&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:es-ES:official&client=firefox-a> (22-02-11 20:30Hr).

<http://wonalixia.blogspot.com/2010/05/el-poder-de-la-autoestima-segun.html> (22-02-11 20:30Hr).

[http://www.ahige.org/texto\\_arti.php?wcodigo=50190](http://www.ahige.org/texto_arti.php?wcodigo=50190) (12-02-11 20:30Hr.).

[www.vidahumana.org/vidafam/violence\\_index](http://www.vidahumana.org/vidafam/violence_index) (12-02-11 20:30Hr.).

[www.psicocentro.com/cgi-bin](http://www.psicocentro.com/cgi-bin) (12-02-11 20:30Hr.).

<http://www.areas.com/psicologia/autoestima.htm>(18-02-11 20:30Hr)

[http://books.google.com/books?id=tylnvYSbjcC&pg=PA192&lpg=PA192&dq=la+autoestima+segun+nathaniel+branden&source=bl&ots=gtwhCGrTdN&sig=mTOMj2Hz5nIDPqoywnPR8GB80&hl=es&ei=VmlkTebyOJDBtgen7cCdDA&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=1&ved=0CBcQ6AEwADgU#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com/books?id=tylnvYSbjcC&pg=PA192&lpg=PA192&dq=la+autoestima+segun+nathaniel+branden&source=bl&ots=gtwhCGrTdN&sig=mTOMj2Hz5nIDPqoywnPR8GB80&hl=es&ei=VmlkTebyOJDBtgen7cCdDA&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CBcQ6AEwADgU#v=onepage&q&f=false) (18-02-11 20:30Hr)

<http://maroch.blogspot.com/2009/03/la-autoestima-segun-branden.html>

(12-02-11 20:30Hr)

<http://maroch.blogspot.com/search/label/proyecto%20de%20vida>

(22-02-11 20:30Hr)

[http://books.google.com/books?id=MfhI44CDPMMC&pg=PA119&lpg=PA119&dq=la+autoestima+segun+nathaniel+branden&source=bl&ots=dvzTJcuonJ&sig=lEexzjHETSbDdrWOG1OnMrXgviE&hl=es&ei=LGdkTarPJMul1tgf962iBg&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=8&ved=0CFAQ6AEwBzgK#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com/books?id=MfhI44CDPMMC&pg=PA119&lpg=PA119&dq=la+autoestima+segun+nathaniel+branden&source=bl&ots=dvzTJcuonJ&sig=lEexzjHETSbDdrWOG1OnMrXgviE&hl=es&ei=LGdkTarPJMul1tgf962iBg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=8&ved=0CFAQ6AEwBzgK#v=onepage&q&f=false)

(22-02-11 20:30Hr)

[http://es.salut.conecta.it/pdf/injuve/Iguianorexia\\_4.pdf](http://es.salut.conecta.it/pdf/injuve/Iguianorexia_4.pdf)(12-02-11 20:30Hr.)

[http://www.cit-tdas.com/cittdah\\_diagnosticos.htm](http://www.cit-tdas.com/cittdah_diagnosticos.htm) (12-02-11 20:30Hr.)

<http://www.funlibre.org/documentos/idrd/diagnostico.html> (12-02-11 20:30Hr.)

<http://www.funlibre.org/documentos/idrd/diagnostico.html> (12-02-11 20:30Hr.)

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086434662009000400014&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086434662009000400014&script=sci_arttext&tlng=es)(12-02-11 20:30Hr.)

## ANEXOS

### Anexo 1. Aprobación institucional



## *“Fundación Jardín del Cajas”*

---

---

Cuenca, 16 de junio del 2011

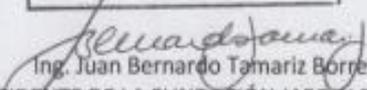
Mst.  
Mario Moyano Moyano  
Docente de la Universidad del Azuay  
Cuenca

De mi consideración:

A petición de las estudiantes de Educación Social; Magdalena Alvarado Pesantez y Fabiola Noriega Arévalo, se autoriza desarrollar y aplicar una Guía metodológica de Autoestima con las familias de los niños y adolescentes acogidos en el Hogar Guardiana de la Fe de la Fundación Jardín del Cajas.

Una vez finalizado este proyecto se evaluará su aplicación.



  
Ing. Juan Bernardo Tamariz Borrero  
PRESIDENTE DE LA FUNDACIÓN JARDÍN DEL CAJAS

---

*Dirección: Av. Daniel Córdova 1-109 y Federico Proaño*  
*Teléfono: 2835-710*

---

## Anexo 2. Acuerdos con familias

### ACUERDO Y COMPROMISO



Yo..... con cedula número ....., representante de la familia..... formamos parte de los beneficiarios del proyecto Apoyo Familiar de la Fundación Mensajeros de la Paz en donde recibimos apoyo y acompañamiento por parte del equipo multidisciplinario. Conozco la propuesta de trabajo de la Sra. Fabiola Noriega que va encaminada al mejoramiento de la calidad de nuestras vidas y me comprometo a colaborar, asistir y participar en todas las actividades que para estos fines se desarrollen.

Cuenca,..... de Junio del 2011

En acuerdo mutuo firmamos,

---

Sra. Fabiola Noriega Arévalo

## ACUERDO Y COMPROMISO



Yo.....con cédula de identidad número ....., representante del niño/adolescente ..... que se encuentra en acogimiento institucional en el Hogar “Guardiana de la Fe” de la Fundación Jardín del Cajas quienes nos brindan apoyo, acompañamiento y capacitación por parte del equipo multidisciplinario. Conozco la propuesta de trabajo de la señora Magdalena Alvarado que va encaminada al mejoramiento de la calidad de nuestras vidas por lo que me comprometo a colaborar, asistir y participar en todas las actividades que para estos fines se desarrollen.

Cuenca a...de Junio del 2011

En acuerdo mutuo firmamos,

---

Sra. Magdalena Alvarado Pesantez



### Anexo 3. Ficha diagnóstica

<b>DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>		
Nombre del NNA		
<b>DOCUMENTOS QUE TIENE LA FAMILIA</b>		
1.		
2.		
<b>DATOS DE LA ENTREVISTA CON LA FAMILIA PARA INVESTIGACIÓN:</b>		
Fecha de la entrevista:		
Objetivo de la entrevista:		
Participantes en la entrevista		
Información dada a la familia:		
<b>PERSONAS QUE INTEGRAN EL GRUPO DE CONVIVENCIA E INSTRUCCIÓN</b>		
NOMBRE	PARENTESCO	INSTRUCCIÓN
Número de hijos que tiene la familia:		
Lugar que ocupa el NNA entre los hermanos		
<b>ACUERDOS ALCANZADOS EN LA ENTREVISTA</b>		
<b>B. SITUACIÓN FAMILIAR Y SOCIAL</b>		
<b>ÁMBITO FAMILIAR</b>		
Estado civil de los padres		
Lugar de origen de la familia		
Relación entre los padres (roles y funciones):		
Roles y funciones de los hijos:		
Relación Padres – hijos		
Relación con la familia ampliada		
Participación de la familia en la comunidad		
<b>C. ÁMBITO ECONÓMICO:</b>		
<b>PERSONAS DEL GRUPO FAMILIAR QUE APORTAN CON INGRESOS</b>		
PERSONA DEL GRUPO FAMILIAR	INGRESO MENSUAL	
<b>SUBSIDIO ECONÓMICO PÚBLICO O PRIVADO AL QUE ACCEDEN</b>		
NOMBRE DEL ORGANISMO	TIPO DE SUBSIDIO	MONT O

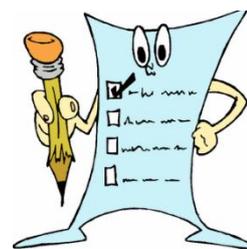
<b>EGRESOS DE LA FAMILIA</b>		
<b>DETALLE DEL RUBRO</b>	<b>CANTIDAD</b>	
<b>D. AMBITO SOCIAL</b>		
<b>VIVIENDA DE LA FAMILIA</b>		
<b>Propia</b>		
<b>Arrendada</b>		
<b>Prestada</b>		
<b>Compartida</b>		
<b>MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN DE LA VIVIENDA</b>		
<b>Paredes</b>		
<b>Techo</b>		
<b>Piso</b>		
<b>Número de habitaciones o cuartos</b>		
<b>SERVICIOS CON LOS QUE CUENTA LA VIVIENDA</b>		
<b>Agua potable</b>		
<b>Luz</b>		
<b>Vías de acceso</b>		
<b>Transporte público</b>		
<b>Otros</b>		
<b>NECESIDADES DE LA FAMILIA</b>		
<b>E. ÁMBITO DE SALUD:</b>		
<b>SITUACIÓN DE SALUD DE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA</b>		
<b>HIPÓTESIS</b>		
<b>CONCLUSIONES</b>		
<b>Fecha de Elaboración:</b>		

## Anexo 4. Cuestionario Autoestima



Cuestionario para determinar Nivel de la Autoestima					
Entrevista No.					
Tipo de familia					
Zona de procedencia (urbana o rural)					
No.	Preguntas	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	¿Me hago reproches por las cosas que hago mal en mi familia?				
2	¿Tengo problemas dentro de mi Familia?				
3	¿Pienso que mi familia es un desastre que todo lo hacemos mal?				
4	¿Siento vergüenza cuando critican a alguien de mi familia?				
5	¿Suelo ocultar la verdadera forma de ser de mi familia?				
6	¿Tenemos poca iniciativa en la familia?				
7	¿Me dan miedo las dificultades y contrariedades que se dan en mi familia?				
8	¿Me cuesta expresar mis ideas en el interior de mi familia?				
9	¿Cuándo me equivoco, suelo reconocer mis errores?				
10	¿Trato de actuar con justicia dentro de mi familia?				
11	¿Mantengo dialogo con la familia cuando se suscita algún problema?				
13	¿Se cumple las normas de convivencia dentro de su familia?				
14	¿Existen temas preocupantes dentro de su familia?				
15	¿Las decisiones toma el jefe y /o responsable de la familia?				
16	¿Se fomentan valores en la familia y se los practica?				
17	¿Disfrutan de actividades recreativas todos los miembros de la familia?				
18	¿Apoya a los niños en la realización de las tareas escolares o a la solución de problemas presentados?				
19	¿Tienen problemas de consumo de drogas (alcoholismo, tabaco, etc.) dentro de su familia?				
20	¿Afectan esos problemas dentro de las relaciones de la familia?				
21	¿Existe buena relación Intrafamiliar?				

## Anexo 5. Cuestionario (FFSIL)



No	PREGUNTA	OPCIONES DE RESPUESTAS.				
		Casi Nunca 1	Pocas Veces 2	A veces 3	Muchas veces 6	Casi Siempre 5
1	Se toman decisiones entre todos para cosas importantes de la familia.					
2	En mi casa predomina la armonía.					
3	En mi familia cada uno cumple sus responsabilidades.					
4	Las manifestaciones de cariño forman parte de nuestra vida cotidiana.					
5	Nos expresamos sin insinuaciones, de forma clara y directa.					
6	Podemos aceptar los defectos de los demás y sobrellevarlos.					
7	Tomamos en consideración las experiencias de otras familias ante situaciones diferentes.					
8	Cuando alguien de la familia tiene un problema los demás ayudan.					
9	Se distribuyen las tareas de forma que nadie esté sobrecargado.					
10	Las costumbres familiares pueden modificarse ante determinadas situaciones.					
11	Podemos conversar diversos temas sin temor.					
12	Ante una situación familiar difícil somos capaces de buscar ayuda en otras personas.					
13	Los intereses y necesidades de cada cual son respetados por el núcleo familiar.					
14	Nos demostramos el cariño que nos tenemos.					

## ANEXOS TALLERES

### Anexo 6. Tríptico taller valores humanos

*Los valores nos ayudan crecer y hacer posible el desarrollo armonioso de todas las cualidades del ser humano.*

**ALA GENTE BUENA**

*A aquellos que se esforzaron en servir a los demás, o que su vida entregaron para otra vida salvar.*

*A quienes su cuerpo donan, para que otros vivan más. O a quienes siempre perdonan por no devolver el mal.*

*Y a quienes por otros luchan, en busca de su igualdad, simplemente procuran a un pobre un trozo de pan.*

*Luisini*



Te Invitamos a los siguientes encuentros:

PROYECTO			
FORTALECIENDO TÚ AUTOESTIMA			
DETALLE	ESTRUCTURA	ÁREAS	FECHA
Sesión Uno	Socialización del proyecto	Informativa	06-2011
Sesión Dos	Promoviendo los valores en la familia	Valores	23-07-11
Sesión Tres	Motivación y autoestima dos ingredientes claves para tu vida.	Habilidades Sociales	13-08-11
Sesión cuatro	Asertividad en la comunicación y resolución de problemas		03-09-11
Sesión cinco	Resiliencia y perdón		24-09-11

### TALLER DE VALORES HUMANOS



**¡¡¡SABIAS QUE!!!!**

Los valores comienzan adquirirse desde la niñez, son los padres los primeros modelos de sus hijos en la práctica de valores, *recuerde:*

*“Usted enseña con el ejemplo”*

**Facilitadoras:**

Magdalena Alvarado  
Fabiola Noriega

*23 de julio del 2011*



### VALORES HUMANOS

La practica de valores en la familia genera un clima favorable para el crecimiento personal de todos sus integrantes, por ello es necesario identificar que valores necesitamos incorporar para alcanzar esa meta

### RESPECTO

Es aceptar y comprender a los demás tal y como son, su forma de pensar de expresarse. Conscientes que la otra persona tiene los mismos derechos que nosotros.



### RESPONSABILIDAD

La responsabilidad es un valor que está en la conciencia de la persona, que le permite reflexionar, administrar, orientar y valorar las consecuencias de sus actos, siempre en el plano de lo moral



### SOLIDARIDAD

El valor de la solidaridad se manifiesta al reconocer que, para cualquier objetivo, no bastan los esfuerzos individuales: Quien lo vive se abre a la posibilidad de recibir ayuda, y también está dispuesto a darla.



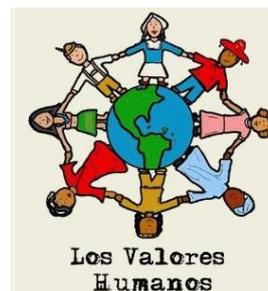
### VENTAJAS DE LA PRACTICA DE VALORES

- Los valores se convierten en guías y pautas que marcan las actitudes y conductas positivas.
- Se convierten en ideales, indicadores del camino a seguir.
- Permiten encontrar sentido a lo que hacemos, tomar decisiones correctas, responsabilizarnos de nuestros actos y aceptar sus consecuencias.
- Nos permiten definir con claridad los objetivos de la vida.
- Nos ayudan a aceptarnos tal y como somos y estimarnos.
- Facilitan la relación madura y equilibrada con el entorno, con las personas, acontecimientos y cosas, proporcionándonos un poderoso sentimiento de armonía personal.



**Anexo 7. Registro asistencia taller valores**

**TALLER:** Valores Humanos  
**FECHA:** 23 de julio del 2011

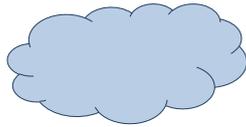


N.-	NOMBRE	EDAD	SEXO		ZONA		FIRMA
			M	F	U	R	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

Anexo 8. Fotos taller Valores







*¡¡¡Excelente Jornada!!!*

## Anexo 9. Tríptico Taller Autoestima



**SE MEJORARÁ  
De Tu Autoestima**

**Afirmaciones que mejoran la Autoestima.**

- Me siento capaz de lograr cosas, de superar problemas, de salir adelante.
- Confío en mis capacidades para enfrentar la vida a pesar de mis límites.
- Me siento valioso y con derecho a ser feliz, y por lo tanto estoy pendiente de mis emociones, deseos y necesidades.

*"Éllo es mi ritmo valioso por ser como soy"*

**TALLER DE AUTOESTIMA**

Dirigido a las familias de los proyectos "Crecer Juntos" de la Fundación Mexicana de la Paz y Mayo "Generación de la Fe" de la Fundación Jardín del Cielo.



**Participa en:**

*Múltiples Actividades Educativas  
Educativas Siempre Activas*

*El espacio de!!!*



**Anexo 10. Registro asistencia Taller Autoestima**



<b>TALLER:</b>		Autoestima					
<b>FECHA:</b>		13 de agosto del 2011					
<b>FACILITADORAS:</b>		Magdalena Alvarado Fabiola Noriega					
N.-	NOMBRE	EDAD	SEXO		ZONA		FIRMA
			M	F	U	R	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

**Anexo 11. Fotos Taller Autoestima**





Anexo 12. Tríptico Taller Motivación

*Motivar es Cuidar que todo ser disponga de los nutrientes básicos que le faciliten CRECER, madurar y SER EL MISMO.*

**Calor** energía, actividad, claridad, alegría, vitalidad, autenticidad

**Aire** confianza, horizontes, información, sueños, realidad

**Agua** flexibilidad, cercanía, fluidez, apoyo

**Tierra** seguridad, estabilidad, orden

**Higiene** \* Cuidar nuestra vida es saber e informar lo relevante básico para un desarrollo

TU PODRÁS LLEGAR NUNCA MÁS DE TI MISMO!

**Meta** **Triunfo**

**Fuerza** **Entereza** **Tenacidad** **Constancia** **Voluntad**

**POSITIVISMO**

**TALLER DE MOTIVACION**

Dirigido a las familias de los proyectos "Apoyo Familiar" de la Fundación Mexicana de la Paz y Hogar "Guardiana de la Fe" de la Fundación Jardín del Cajar

**motivación**

**FACILITADORAS:**

Magdalena Alvarado Ponce  
Fabiola Noviega Arévalo

## MOTIVACIÓN

*Una persona usualmente se motiva en aquello que él cree que él ya sabe distintamente a sí mismo que no puede hacer algo es posible que se (sienta) dando incluso de hacerlo. Por el contrario, si se (siente) la creencia que él no de hacerlo con seguridad ya adquirirá la capacidad de realizarlo aunque no la haya (antes al principio) (Gandhi).*



**Anexo 13. Registro Asistencia Taller Motivación**



<b>TALLER:</b>		Motivación					
<b>FECHA:</b>		20 de agosto del 2011					
<b>FACILITADORAS:</b>		Magdalena Alvarado Fabiola Noriega					
N.-	NOMBRE	EDAD	SEXO		ZONA		FIRMA
			M	F	U	R	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							

**Anexo 14. Fotos Taller Motivación**





## Anexo 15. Tríptico Taller Asertividad

*Desarrolla tu*



*Asertividad*

**VENTAJAS DE LA ASERTIVIDAD**

*La asertividad permite decir lo que uno piensa y actuar en consecuencia, haciendo lo que se considera mas apropiado para uno mismo, defendiendo los propios derechos, intereses o necesidades sin agredir u ofender a nadie, ni permitir ser agredido u ofendido y evitando situaciones que causen ansiedad y perjudiquen el desarrollo armónico familiar.*

**Cómo ser asertivo**

- *Ten claro lo que quieres lograr, ya sea un sentimiento positivo o uno negativo, siempre desde un primer postura. Por ejemplo: "Cuando me gritas por no limpiar (mal)" o "A mí me molesta que hablas de de modo"*
- *Evita controlar lo que dice y (en algunas ocasiones con la intención de evitar) si (al hablar) las palabras que levan(al) una mala impresión, la percepción del otro hará que él(al) llame asertivo.*
- *No ofendas jamás ni vulneres el de la conciencia de la otra persona.*
- *Aprende a decir "No" sin dar mayores explicaciones, porque la explicación a veces tiende a caer en la justificación y le da espacio a la otra persona para tratar de revertir la decisión. Por ejemplo "No puede gritar(le) durante el día."*

**Haga oír su voz sin gritar**



**ASERTIVIDAD**

**TALLER DE ASERTIVIDAD**

*Dirigido a las familias de los proyectos "Apoyo Familiar" de la Fundación Mensajeros de la Paz y Hogar "Guardiana de la Fe" de la Fundación Jardín del Cajas*



**Facilitadores:**

*Magdalena Alvarado  
Fátima Navega*

03 de septiembre del 2011



**Anexo 16. Registro Asistencia Taller Asertividad**



<b>TALLER:</b>		Asertividad					
<b>FECHA:</b>		3 de septiembre del 2011					
<b>FACILITADORAS:</b>		Magdalena Alvarado Fabiola Noriega					
N.-	NOMBRE	EDAD	SEXO		ZONA		FIRMA
			M	F	U	R	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

**Anexo 17. Fotos Taller Asertividad**





## Anexo 18. Tríptico Taller Resiliencia y Perdón

<p style="text-align: center;"><b>QUE ES RESILIENCIA</b></p> <p>Es la capacidad que muestran algunas personas para superar las frustraciones y las condiciones de vida adversas y salir de ellas fortalecidas e incluso, transformadas.</p> <p>De esta manera, logran recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva para sí y para la sociedad. Ser resiliente no es algo mágico ni se adquiere evitando los riesgos sino haciéndose fuerte con ellos.</p> <p>En este proceso intervienen dos componentes interactuantes:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. La capacidad para proteger la propia integridad en circunstancias estresantes.</li><li>2. La habilidad de construirse pese a las circunstancias difíciles.</li></ol>	<p style="text-align: center;"><b>Estrategias para desarrollar la resiliencia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Establezca relaciones:</b> con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en su vida.</li><li>• <b>Evite ver la crisis como obstáculos insuperables, usted no tiene que evitar que ocurran</b> eventos que producen mucha tensión, pero sí puede cambiar la manera como los interpreta y reacciona ante ellos.</li><li>• <b>Acepte que el cambio es parte de la vida</b>, es posible que como resultado de una situación adversa no le sea posible alcanzar ciertas metas.</li><li>• <b>Muévase hacia sus metas</b>, haga algo regularmente que le permita moverse hacia sus metas, aunque le parezca que es un pequeño logro.</li><li>• <b>Lleve a cabo acciones decisivas</b>, es mejor que ignorar los problemas y las tensiones y desear que desaparezcan.</li><li>• <b>Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo</b>, en su lucha contra la adversidad, las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal.</li><li>• <b>Cultive una visión positiva de sí mismo</b>, desarrollar la confianza en su capacidad para resolver problemas ayuda a construir la resiliencia.</li><li>• <b>Mantenga las cosas en perspectiva</b>, evita agrandar la situación.</li><li>• <b>Nunca pierda la esperanza</b>, trate de visualizar lo que quiere en vez de preocuparse por lo que teme.</li><li>• <b>Cuide de sí mismo</b>, preste atención a sus necesidades y deseos, intérese en actividades que disfrute y encuentre relajantes.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>TALLER</b></p> <p style="text-align: center;"><b>RESILIENCIA Y PERDÓN</b></p> <p><i>Dirigido a las familias de los proyectos "Apoyo Familiar" de la Fundación Mensajeros de la Paz y Hogar "Guardiana de la Fe" de la Fundación Jardín del Cajón</i></p>  <p><b>Facilitadoras:</b></p> <p>Magdalena Alvarado Fabiola Noriega</p> <p style="text-align: right;"><i>01 de octubre del 2011</i></p>
---	---	--

## ¿Qué es el perdón?

- El perdón es una elección que le ayudara a sentirse mejor consigo mismo y aumentar su autoestima.
- El perdón es una opción para amarse mas a uno mismo.
- El perdón no es negar lo que pasó. Es no justificar el mal comportamiento.
- No es la liberación de la persona. Es liberarse uno mismo de la bronca, el resentimiento, la violencia y la venganza. Es un proceso interno. Es la liberación de uno mismo, no de la otra persona.
- El perdonar no es ver a la persona que lo lastimo nunca mas. Una vez que usted perdono, usted tiene la opción de seguir adelante.
- El perdón no es evitar a alguien. Si realmente quiere perdonar a alguien y usted tiene que seguir viendo a él o ella por alguna razón, usted puede hacerlo.



Para Poder Perdonar  
Tienes que olvidar  
Porque si no olvidas  
no puedes perdonar.



## La importancia del perdón

Mantener el resentimiento, la violencia y el deseo de venganza le quitará toda su energía. Lo hará una persona frustrada y finalmente terminar en depresión.

Al perdonar usted deja de perder tiempo y energía en la bronca. Y utiliza esa energía para hacer algo útil para usted mismo, es un regalo que se da.

## Anexo 19. Registro Asistencia Taller Resiliencia y Perdón



<b>TALLER:</b>		Resiliencia y Perdón					
<b>FECHA:</b>		01 de octubre del 2011					
<b>FACILITADORAS:</b>		Dra. Mónica Novillo Alvarado Magdalena Alvarado Pesántez Fabiola Noriega Arévalo					
N.-	NOMBRE	EDAD	SEXO		ZONA		FIRMA
			M	F	U	R	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							

**Anexo 20. Fotos taller Resiliencia y Perdón.**







## ANEXOS CAPACITACIONES DOMICILIARIAS Y REFUERZOS

### Anexo 21. Planificación uno del 14 al 30 junio (MP)

<b>PROYECTO</b>			
<b>"FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA FAMILIAR"</b>			
Familias del Proyecto "Apoyo Familiar" de la Fundación Mensajeros de la Paz			
<b>Fecha:</b>	14 al 30 de junio del 2011		
<b>Objetivo:</b>	Informar a las familias el objetivo del proyecto a desarrollarse y establecer acuerdos y compromisos para su colaboración y participación		
<b>Actividad:</b>	Visitas Domiciliarias		
Fecha	Nombre	Domicilio	Responsable
14-06-11	Delgado Sacta	Bibín, sector el cementerio	Fabiola Noriega
	Carchi Sibri	Santa Marianita de Octavio Cordero	Fabiola Noriega
16-06-11	Mejía Orellana	Calle la Floresta s/n y Grahambell, sector Bodegas del Juri	Fabiola Noriega
	Pachar Chiqui	Sinincay, sector la loma del chorro	Fabiola Noriega
	Cordero Sánchez	El Cruce del Carmen, sector Sinincay	Fabiola Noriega
18-06-11	Guanuche Orellana	Avenida Loja, diagonal a la Iglesia de Fátima.	Fabiola Noriega
	Delgado Buestán	Adolfo Torres y calle de retorno	Fabiola Noriega
	Arévalo Astudillo	Tarqui y Presidente Córdova	Fabiola Noriega
19-06-11	Chuquimarca Lituma	Cumbe, sector Manzanoloma	Fabiola Noriega
21-06-11	Pintado Guamán	San Antonio de Gapal, barrio el coco	Fabiola Noriega
	Sari Chuqui	El Despacho, la Loma de los Limas	Fabiola Noriega
	Arévalo Morocho	Poloma, sector el Valle	Fabiola Noriega
23-06-11	Llivizaca Bermeo	Santa Isabel	Fabiola Noriega
	Heras Delgado	Tugula	Fabiola Noriega
	Armijos Delgado		Fabiola Noriega

**Anexo 22. Planificación dos del 14 al 30 de junio (JC)**

<b>PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES</b>			
<b>PROYECTO</b>			
<b>"FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA FAMILIAR"</b>			
Familias del Hogar "Guardiana de la Fe" de la Fundación Jardín del Cajas.			
<b>Fecha:</b>	14 al 30 de junio del 2011		
<b>Objetivo:</b>	Informar a las familias el objetivo del proyecto a desarrollarse y establecer acuerdos y compromisos para su colaboración y participación		
<b>Actividad:</b>	Visitas Domiciliarias		
<b>Fecha</b>	<b>Nombre</b>	<b>Domicilio</b>	<b>Responsable</b>
15-06-11	Paucar Ojeda	Ambato	Magdalena Alvarado
17-06-11	Gómez Chauca	Déleg	Magdalena Alvarado
	Cabrera Ayavaca	El Rosal, sector las Orquídeas.	Magdalena Alvarado
20-06-11	Rojas Puma	Corazón de Jesús, sector San Pedro	Magdalena Alvarado
	Vega Gonzales	Avenida Remigio Crespo y Avenida de las Américas, sector Feria Libre	Magdalena Alvarado
22-06-11	Saquinaula Quinde	Tres Claveles	Magdalena Alvarado
	Barbecho Rivera	Ciudadela La Católica	Magdalena Alvarado
	Maldonado Quevedo	Sector Lazareto	Magdalena Alvarado
24-06-11	Alarcón Tobay	Macas	Magdalena Alvarado
26-06-11	Erreyes Piedra	Portovelo	Magdalena Alvarado
28-06-11	Cuero Perlaza	Lagarto, Esmeraldas	Magdalena Alvarado
30-06-11	Figueroa Aguas	Santo Domingo	Magdalena Alvarado

**Anexo 23. Registro de Visitas Domiciliarias del 14 al 30 de Junio**



**PROYECTO:** *"Fortalecimiento de la Autoestima familiar"* para las familias del Proyecto "Apoyo Familiar" de la Fundación Mensajeros de la Paz, y del Hogar "Guardiana de la Fe" de la Fundación Jardín del Cajas.



<b>Mes:</b>	Junio			
<b>Actividad:</b>	Visita Domiciliaria			
<b>Objetivo:</b>	Informar a las familias el objetivo del proyecto a desarrollarse y establecer acuerdos y compromisos para su colaboración y participación			
<b>Responsables:</b>	Magdalena Alvarado Pesantez Fabiola Noriega Arévalo			
<b>FECHA</b>	<b>NOMBRE DE LA FAMILIA</b>	<b>OBSERVACIONES</b>	<b>HORAS DE TRABAJO</b>	<b>FIRMA DEL RESPONSABLE FAMILIAR</b>

**Anexo 24. Planificación uno del 1 al 20 julio (MP)**

<b>PROYECTO</b>			
<b>"FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA FAMILIAR"</b>			
Familias del Proyecto "Apoyo Familiar" de la Fundación Mensajeros de la Paz			
<b>Fecha:</b>	1 al 20 de julio del 2011		
<b>Objetivo:</b>	Recopilar información para identificar características de la familia, su situación actual, y aplicación de cuestionarios para determinar autoestima y funcionamiento familiar.		
<b>Actividad:</b>	Visitas Domiciliarias		
<b>Fecha</b>	<b>Nombre</b>	<b>Domicilio</b>	<b>Responsable</b>
01-07-11	Delgado Sacta	Bibín, sector el cementerio	Fabiola Noriega
	Carchi Sibri	Santa Marianita de Octavio Cordero	Fabiola Noriega
05-07-11	Mejía Orellana	Calle la Floresta s/n y Grahambell, sector Bodegas del Juri	Fabiola Noriega
	Pachar Chiqui	Sinincay, sector la loma del chorro	Fabiola Noriega
	Cordero Sánchez	El Cruce del Carmen, sector Sinincay	Fabiola Noriega
08-07-11	Guanuche Orellana	Avenida Loja, diagonal a la Iglesia de Fátima.	Fabiola Noriega
	Espinoza Lucero	Muños Vernaza y Miguel Vélez	Fabiola Noriega
	Arévalo Astudillo	Tarqui y Presidente Córdova	Fabiola Noriega
12-07-11	Chuquimarca Lituma	Cumbe, sector Manzanoloma	Fabiola Noriega
16-07-11	Pintado Guamán	San Antonio de Gapal, barrio el coco	Fabiola Noriega
	Sari Chuqui	El Despacho, la Loma de los Limas	Fabiola Noriega
	Arévalo Morocho	Poloma, sector el Valle	Fabiola Noriega
20-07-11	Llivizaca Bermeo	Santa Isabel	Fabiola Noriega
	Heras Delgado	Tugula	Fabiola Noriega
	Armijos Delgado		Fabiola Noriega

**Anexo 25. Planificación dos del 12 al 20 de julio (JC)**



**PROYECTO**

**"FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA FAMILIAR"**

familias del Hogar "Guardiana de la Fe" de la Fundación Jardín del Cajas.

<b>Fecha:</b>	1 al 20 de julio del 2011		
<b>Objetivo:</b>	Recopilar información para identificar características de la familia y su situación actual, y aplicación de cuestionarios		
<b>Actividad:</b>	Visitas Domiciliarias		
<b>Fecha</b>	<b>Nombre</b>	<b>Domicilio</b>	<b>Responsable</b>
04-07-11	Gómez Chauca	Déleg	Magdalena Alvarado
	Cabrera Ayavaca	El Rosal, sector las Orquídeas.	Magdalena Alvarado
07-07-11	Figueroa Aguas	Santo Domingo	Magdalena Alvarado
	Cuero Perlaza	Lagarto, Esmeraldas	Magdalena Alvarado
09-07-11	Alarcón Tobay	Macas	Magdalena Alvarado
10-07-11	Maldonado Quevedo	Sector Lazareto	Magdalena Alvarado
	Rojas Puma	Corazón de Jesús, sector San Pedro	Magdalena Alvarado
15-07-11	Paucar Ojeda	Ambato	Magdalena Alvarado
17-07-11	Vega Gonzales	Avenida Remigio Crespo y Avenida de las Américas, sector Feria Libre	Magdalena Alvarado
	Barbecho Rivera	Ciudadela La Católica	Magdalena Alvarado
	Saquinaula Quinde	Tres Claveles	Magdalena Alvarado
18-07-11	Erreyes Piedra	Portovelo	Magdalena Alvarado

**Anexo 26. Registro de Visitas Domiciliarias de julio**



**PROYECTO:** “*Fortaleciendo la Autoestima familiar*” para las familias del Proyecto "Apoyo Familiar" de la Fundación Mensajeros de la Paz, y del Hogar "Guardiana de la Fe" de la Fundación Jardín del Cajas.



<b>Mes:</b>	Julio			
<b>Actividad:</b>	Visita Domiciliaria			
<b>Objetivo:</b>	Recopilar información para identificar características de la familia, su situación actual y aplicación de cuestionarios para determinar autoestima y funcionamiento familiar.			
<b>Responsables:</b>	Magdalena Alvarado Pesantez Fabiola Noriega Arévalo			
<b>FECHA</b>	<b>NOMBRE DE LA FAMILIA</b>	<b>OBSERVACIONES</b>	<b>HORAS DE TRABAJO</b>	<b>FIRMA DEL RESPONSABLE FAMILIAR</b>

**Anexo 27. Planificación uno del 1 al 11 de agosto (MP)**

 <b>PROYECTO</b>			
<b>"FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA FAMILIAR"</b>			
Familias del Proyecto "Apoyo Familiar" de la Fundación Mensajeros de la Paz			
<b>Fecha:</b>	1 al 11 de agosto del 2011		
<b>Objetivo:</b>	Capacitación y/o refuerzo de conocimientos en valores familiares.		
<b>Actividad:</b>	Visitas Domiciliarias		
<b>Fecha</b>	<b>Nombre</b>	<b>Domicilio</b>	<b>Responsable</b>
01-08-11	Delgado Sacta	Bibín, sector el cementerio	Fabiola Noriega
	Carchi Sibri	Santa Marianita de Octavio Cordero	Fabiola Noriega
03-08-11	Mejía Orellana	Calle la Floresta s/n y Grahambell, sector Bodegas del Juri	Fabiola Noriega
	Pachar Chiqui	Sinincay, sector la loma del chorro	Fabiola Noriega
	Cordero Sánchez	El Cruce del Carmen, sector Sinincay	Fabiola Noriega
05-08-11	Guanuche Orellana	Avenida Loja, diagonal a la Iglesia de Fátima.	Fabiola Noriega
	Espinoza Lucero	Avenida 10 de Agosto	Fabiola Noriega
	Arévalo Astudillo	Tarqui y Presidente Córdova	Fabiola Noriega
07-08-11	Chuquimarca Lituma	Cumbe, sector Manzanoloma	Fabiola Noriega
09-08-11	Pintado Guamán	San Antonio de Gapal, barrio el coco	Fabiola Noriega
	Sari Chuqui	El Despacho, la Loma de los Limas	Fabiola Noriega
	Arévalo Morocho	Poloma, sector el Valle	Fabiola Noriega
11-08-11	Llivizaca Bermeo	Santa Isabel	Fabiola Noriega
	Heras Delgado	Tugula	Fabiola Noriega
	Armijos Delgado		Fabiola Noriega

**Anexo 28. Registro de Visitas Domiciliarias del 1 al 11 de agosto (MP)**



**PROYECTO:** “*Fortalecimiento de la Autoestima familiar*” para las familias del Proyecto "Apoyo Familiar" de la Fundación Mensajeros de la Paz, y del Hogar "Guardiana de la Fe" de la Fundación Jardín del Cajas.



<b>Mes:</b>	1 al 11 de Agosto			
<b>Actividad:</b>	Visita Domiciliaria			
<b>Objetivo:</b>	Reforzar conocimientos de valores en las familias y motivar su práctica.			
<b>Responsables:</b>	Magdalena Alvarado Pesantez Fabiola Noriega Arévalo			
<b>FECHA</b>	<b>NOMBRE DE LA FAMILIA</b>	<b>OBSERVACIONES</b>	<b>HORAS DE TRABAJO</b>	<b>FIRMA DEL RESPONSABLE FAMILIAR</b>

**Anexo 29. Planificación dos del 14 al 31 agosto (MP)**



<b>PROYECTO</b>			
<b>"FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA FAMILIAR"</b>			
Familias del Proyecto "Apoyo Familiar" de la Fundación Mensajeros de la Paz			
<b>Fecha:</b>	14 al 31 de agosto del 2011		
<b>Objetivo:</b>	Capacitar y/o reforzar los conocimientos de autoestima y motivación de las familias.		
<b>Actividad:</b>	Visitas Domiciliarias		
<b>Fecha</b>	<b>Nombre</b>	<b>Domicilio</b>	<b>Responsable</b>
14-08-11	Delgado Sacta	Bibín, sector el cementerio	Fabiola Noriega
	Carchi Sibri	Santa Marianita de Octavio Cordero	Fabiola Noriega
16-08-11	Mejía Orellana	Calle la Floresta s/n y Grahambell, sector Bodegas del Juri	Fabiola Noriega
	Pachar Chiqui	Sinincay, sector la loma del chorro	Fabiola Noriega
	Cordero Sánchez	El Cruce del Carmen, sector Sinincay	Fabiola Noriega
18-08-11	Guanuche Orellana	Avenida Loja, diagonal a la Iglesia de Fátima.	Fabiola Noriega
	Espinoza Lucero	Avenida 10 de Agosto	Fabiola Noriega
	Arévalo Astudillo	Tarqui y Presidente Córdova	Fabiola Noriega
22-08-11	Chuquimarca Lituma	Cumbe, sector Manzanoloma	Fabiola Noriega
25-08-11	Pintado Guamán	San Antonio de Gapal, barrio el coco	Fabiola Noriega
	Sari Chuqui	El Despacho, la Loma de los Limas	Fabiola Noriega
	Arévalo Morocho	Poloma, sector el Valle	Fabiola Noriega
29-08-11	Llvisaca Bermeo	Santa Isabel	Fabiola Noriega
	Heras Delgado	Tugula	Fabiola Noriega
	Armijos Delgado		Fabiola Noriega

**Anexo 30. Registro de Visitas Domiciliarias del 1 al 11 de agosto (MP)**



**PROYECTO:** “*Fortalecimiento de la Autoestima familiar*” para las familias del Proyecto "Apoyo Familiar" de la Fundación Mensajeros de la Paz, y del Hogar "Guardiana de la Fe" de la Fundación Jardín del Cajas.



<b>Mes:</b>	Agosto			
<b>Actividad:</b>	Visita Domiciliaria			
<b>Objetivo:</b>	Capacitar y/o reforzar conocimientos de autoestima y motivación de las familias.			
<b>Responsables:</b>	Magdalena Alvarado Pesantez Fabiola Noriega Arévalo			
<b>FECHA</b>	<b>NOMBRE DE LA FAMILIA</b>	<b>OBSERVACIONES</b>	<b>HORAS DE TRABAJO</b>	<b>FIRMA DEL RESPONSABLE FAMILIAR</b>

**Anexo 31. Planificación tres de 1 al 31 de agosto (JC)**

<b>PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES</b>			
<b>PROYECTO</b>			
<b>"FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA FAMILIAR"</b>			
Familias del Hogar "Guardiana de la Fe" de la Fundación Jardín del Cajas.			
<b>Fecha:</b>	1 al 31 de agosto del 2011		
<b>Objetivo:</b>	Capacitación y/o refuerzo de conocimientos en valores, autoestima y motivación de las familias.		
<b>Actividad:</b>	Visitas Domiciliarias		
<b>Fecha</b>	<b>Nombre</b>	<b>Domicilio</b>	<b>Responsable</b>
02-08-11	Gómez Chauca	Déleg	Magdalena Alvarado
	Cabrera Ayavaca	El Rosal, sector las Orquídeas.	Magdalena Alvarado
04-08-11	Saquinaula Quinde	Tres Claveles	Magdalena Alvarado
06-08-11	Rojas Puma	Corazón de Jesús, sector San Pedro	Magdalena Alvarado
	Vega Gonzales	Avenida Remigio Crespo y Avenida de las Américas, sector Feria Libre	Magdalena Alvarado
08-08-11	Maldonado Quevedo	Sector Lazareto	Magdalena Alvarado
	Barbecho Rivera	Ciudadela La Católica	Magdalena Alvarado
23-08-11	Cuero Perlaza	Lagarto, Esmeraldas	Magdalena Alvarado
	Figueroa Aguas	Santo Domingo	Magdalena Alvarado
26-08-11	Alarcón Tobay	Macas	Magdalena Alvarado
28-08-11	Erreyes Piedra	Portovelo	Magdalena Alvarado
30-08-11	Paucar Ojeda	Ambato	Magdalena Alvarado

**Anexo 32. Registro de Visitas Domiciliarias del 1 al 31 de agosto (JC)**



**PROYECTO:** “*Fortalecimiento de la Autoestima familiar*” para las familias del Proyecto "Apoyo Familiar" de la Fundación Mensajeros de la Paz, y del Hogar "Guardiana de la Fe" de la Fundación Jardín del Cajas.



<b>Mes:</b>	Agosto			
<b>Actividad:</b>	Visita Domiciliaria			
<b>Objetivo:</b>	Capacitación y/o refuerzo de conocimientos en valores, autoestima y motivación de las familias.			
<b>Responsables:</b>	Magdalena Alvarado Pesantez Fabiola Noriega Arévalo			
<b>FECHA</b>	<b>NOMBRE DE LA FAMILIA</b>	<b>OBSERVACIONES</b>	<b>HORAS DE TRABAJO</b>	<b>FIRMA DEL RESPONSABLE FAMILIAR</b>

**Anexo 33. Planificación uno del 12 al 24 septiembre (MP)**

<b>PROYECTO</b>			
<b>"FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA FAMILIAR"</b>			
Familias del Proyecto "Apoyo Familiar" de la Fundación Mensajeros de la Paz			
<b>Fecha:</b>	12 al 24 septiembre del 2011		
<b>Objetivo:</b>	Capacitar y/o reforzar conocimientos sobre estilos de comportamiento en las familias.		
<b>Actividad:</b>	Visitas Domiciliarias		
<b>Fecha</b>	<b>Nombre</b>	<b>Domicilio</b>	<b>Responsable</b>
12-09-11	Delgado Sacta	Bibín, sector el cementerio	Fabiola Noriega
	Carchi Sibri	Santa Marianita de Octavio Cordero	Fabiola Noriega
14-09-11	Pachar Chiqui	Sinincay, sector la loma del chorro	Fabiola Noriega
	Cordero Sánchez	El Cruce del Carmen, sector Sinincay	Fabiola Noriega
	Mejía Orellana	Calle la Floresta s/n y Grahambell, sector Bodegas del Juri	Fabiola Noriega
16-09-11	Guanuche Orellana	Avenida Loja, diagonal a la Iglesia de Fátima.	Fabiola Noriega
	Espinoza Lucero	Avenida 10 de Agosto	Fabiola Noriega
	Arévalo Astudillo	Tarqui y Presidente Córdova	Fabiola Noriega
18-09-11	Chuquimarca Lituma	Cumbe, sector Manzanoloma	Fabiola Noriega
20-09-11	Pintado Guamán	San Antonio de Gapal, barrio el coco	Fabiola Noriega
	Sari Chuqui	El Despacho, la Loma de los Limas	Fabiola Noriega
	Arévalo Morocho	Poloma, sector el Valle	Fabiola Noriega
22-09-11	Llivizaca Bermeo	Santa Isabel	Fabiola Noriega
	Heras Delgado	Tugula	Fabiola Noriega
	Armijos Delgado		Fabiola Noriega

**Anexo 34. Planificación dos del 12 al 24 de septiembre (JC)**

<b>PROYECTO</b>						
				<b>"FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA FAMILIAR"</b>		
				Familias del Hogar "Guardiana de la Fe" de la Fundación Jardín del Cajas.		
<b>Fecha:</b>	12 al 24 septiembre del 2011					
<b>Objetivo:</b>	Fortalecer los conocimientos para la práctica diaria de la asertividad en las familias					
<b>Actividad:</b>	Visitas Domiciliarias					
<b>Fecha</b>	<b>Nombre</b>	<b>Domicilio</b>	<b>Responsable</b>			
13-09-11	Gómez Chauca	Déleg	Magdalena Alvarado			
	Cabrera Ayavaca	El Rosal, sector las orquídeas.	Magdalena Alvarado			
15-09-11	Saquinaula Quinde	Tres Claveles	Magdalena Alvarado			
	Rojas Puma	Corazón de Jesús, sector San Pedro	Magdalena Alvarado			
	Vega Gonzales	Avenida Remigio Crespo y Avenida de las Américas, sector Feria Libre	Magdalena Alvarado			
17-09-11	Paucar Ojeda	Ambato	Magdalena Alvarado			
19-09-11	Cuero Perlaza	Lagarto, Esmeraldas	Magdalena Alvarado			
	Figueroa Aguas	Santo Domingo	Magdalena Alvarado			
21-09-11	Alarcón Tobay	Macas	Magdalena Alvarado			
23-09-11	Erreyes Piedra	Portovelo	Magdalena Alvarado			
24-09-11	Maldonado Quevedo	Sector Lazareto	Magdalena Alvarado			
	Barbecho Rivera	Ciudadela La Católica	Magdalena Alvarado			

**Anexo 35. Registro de Visitas Domiciliarias del 12 al 24 septiembre**



**PROYECTO:** *"Fortalecimiento de la Autoestima familiar"* para las familias del Proyecto Apoyo Familiar de la Fundación Mensajeros de la Paz, y del Hogar Guardianas de la Fe de la Fundación Jardín del Cajas.



<b>Mes:</b>	Septiembre			
<b>Actividad:</b>	Visita Domiciliaria			
<b>Objetivo:</b>	Capacitar y/o reforzar conocimientos sobre estilos asertivos de comportamiento en las familias.			
<b>Responsables:</b>	Magdalena Alvarado Pesantez Fabiola Noriega Arévalo			
<b>FECHA</b>	<b>NOMBRE DE LA FAMILIA</b>	<b>OBSERVACIONES</b>	<b>HORAS DE TRABAJO</b>	<b>FIRMA DEL RESPONSABLE FAMILIAR</b>

### Anexo 36. Planificación del 8 al 22 de octubre

<b>PROYECTO</b>			
		<b>"FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA FAMILIAR"</b>	
Familias del Proyecto "Apoyo Familiar" de la Fundación Mensajeros de la Paz, y del Hogar "Guardiana de la Fe" de la Fundación Jardín del Cajas.			
<b>Fecha:</b>	8 al 22 de octubre del 2011		
<b>Objetivo:</b>	Explorar y reforzar la práctica de la resiliencia y motivar el perdón para su liberación interior y fortalecimiento del autoestima.		
<b>Actividad :</b>	Visitas Domiciliarias		
<b>Fecha</b>	<b>Nombre</b>	<b>Domicilio</b>	<b>Responsable</b>
08-10-11	Alarcón Tobay	Macas	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
09-10-11	Chuquimarca Lituma	Cumbe, sector Manzanoloma	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
10-10-11	Pachar Chiqui	La loma del Chorro, sector Sinincay	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
	Cordero Sánchez	El Cruce del Carmen de Sinincay	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
	Mejía Orellana	La Floresta s/n y Grahambell	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
11-10-11	Delgado Sacta	Bibín, sector cementerio	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
	Carchi Sibri	Santa Marianita de Octavio Cordero	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
12-10-11	Pintado Guamán	Barrio el Coco, San Antonio de Gapal	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
	Sari Chuqui	El Despacho, la Loma de los Limas	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
	Arévalo Morocho	Poloma, sector el valle	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado

13-10-11	Armijos Delgado	Tugula	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
	Heras Delgado		Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
	Llivizaca Bermeo	Santa Isabel	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
14-10-11	Guanuche Orellana	Avenida Loja, y Cristóbal Colón, diagonal iglesia de Fátima	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
	Espinoza Lucero		Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
	Arévalo Astudillo	Tarqui y Sucre	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
15-10-11	Gómez Chauca	Déleg	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
	Cabrera Ayavaca	El Rosal, sector las orquídeas.	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
16-10-11	Saquinaula Quinde	Tres Claveles	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
	Vega Gonzales	Avenida Remigio Crespo y Avenida de las Américas, sector Feria Libre	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
18-10-11	Rojas Puma	Corazón de Jesús, sector San Pedro	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
	Maldonado Quevedo	Sector Lazareto	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
	Barbecho Rivera	Ciudadela La Católica	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
19-10-11	Cuero Perlaza	Lagarto, Esmeraldas	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
	Figueroa Aguas	Santo Domingo	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
20-10-11	Erreyes Piedra	Portovelo	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado
22-10-11	Paucar Ojeda	Ambato	Fabiola Noriega Magdalena Alvarado

**Anexo 37. Registro de Visitas Domiciliarias del 8 al 22 octubre**



**PROYECTO:** “*Fortalecimiento de la Autoestima familiar*” para las familias del Proyecto "Apoyo Familiar" de la Fundación Mensajeros de la Paz, y del Hogar "Guardiana de la Fe" de la Fundación Jardín del Cajas.



<b>Mes:</b>	Octubre			
<b>Actividad:</b>	Visita Domiciliaria			
<b>Objetivo:</b>	Explorar y reforzar la práctica de la resiliencia y motivar el perdón para su liberación interior y fortalecimiento de la autoestima.			
<b>Responsables:</b>	Magdalena Alvarado Pesantez Fabiola Noriega Arévalo			
<b>FECHA</b>	<b>NOMBRE DE LA FAMILIA</b>	<b>OBSERVACIONES</b>	<b>HORAS DE TRABAJO</b>	<b>FIRMA DEL RESPONSABLE FAMILIAR</b>

**Anexo 38. Fotos capacitaciones domiciliarias y refuerzos talleres.**



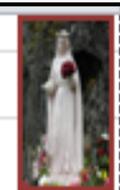




*Gracias Familias por abrirnos las  
puertas de sus hogares y brindarnos  
su apoyo incondicional para el  
desarrollo de este proyecto*



Anexo 39. Ficha de evaluación de talleres.

	<p><b>PROYECTO:</b> * <i>Fortalecimiento de la Autoestima familiar</i> " para las familias del Proyecto "Apoyo Familiar" de la Fundación Mensajeros de la Paz, y del Hogar "Guardiana de la Fe" de la Fundación Jardín del Cajas.</p>	
<b>FICHA DE EVALUACIÓN PARA TALLERES</b>		
<b>TALLER</b>		
<b>FECHA</b>		
<b>FACILITADORAS</b>	Magdalena Alvarado Pesantez Fabiola Noriega Arévalo	
<b>Tacha en cada pregunta lo que sea tu valoración</b>		
<b>1 Que opinión te han merecido las sesiones de trabajo?</b>		
<input type="checkbox"/> Muy buena		<input type="checkbox"/> Regular
<input type="checkbox"/> Buena		<input type="checkbox"/> Mala
<input type="checkbox"/> Suficiente		<input type="checkbox"/> Muy mala
<b>2. Te ha ocurrido durante las sesiones que no has podido intervenir siempre que hubieras querido?</b>		
<input type="checkbox"/> Nunca		<input type="checkbox"/> Con frecuencia
<input type="checkbox"/> Alguna vez		<input type="checkbox"/> Con mucha frecuencia
<b>3. Cuando has intervenido has tenido la sensación de haber sido...</b>		
<input type="checkbox"/> Escuchado		<input type="checkbox"/> No comprendido
<input type="checkbox"/> Aceptado		<input type="checkbox"/> Rechazado
<input type="checkbox"/> Ignorado		<input type="checkbox"/> Valorado
<b>4. ¿Cómo te ha parecido el ambiente de las sesiones de trabajo?</b>		
<input type="checkbox"/> Cálido		<input type="checkbox"/> Cordial
<input type="checkbox"/> Tenso		<input type="checkbox"/> Sin interés
<input type="checkbox"/> Relajado		
<b>5. Los temas tratados en las visitas te han interesado...</b>		
<input type="checkbox"/> Mucho		<input type="checkbox"/> Poco
<input type="checkbox"/> Bastante		<input type="checkbox"/> En absoluto
<input type="checkbox"/> Regular		
<b>¿Por qué?</b>		
<b>¿Qué sugerirías?</b>		

**Anexo 40. Ficha de evaluación de visitas domiciliarias para capacitaciones**

	<p><b>PROYECTO:</b> * <i>Fortalecimiento de la Autoestima familiar</i> para las familias del Proyecto "Apoyo Familiar" de la Fundación Mensajeros de la Paz, y del Hogar "Guardiana de la Fe" de la Fundación Jardín del Cajas.</p>		
<b>FICHA DE EVALUACIÓN</b>			
<b>CAPACITACIONES Y REFUERZOS DOMICILIARIOS</b>			
<b>FECHA</b>			
<b>RESPONSABLES</b>	Magdalena Alvarado Pesantez Fabiola Noriega Arévalo		
<b>Tacha en cada pregunta lo que sea tu valoración</b>			
<b>1. Que opinión te han merecido las sesiones de trabajo?</b>			
<input type="checkbox"/>	Muy buena	<input type="checkbox"/>	Regular
<input type="checkbox"/>	Buena	<input type="checkbox"/>	Mala
<input type="checkbox"/>	Suficiente	<input type="checkbox"/>	Muy mala
<b>2. Te ha ocurrido durante las sesiones que no has podido intervenir siempre que hubieras querido?</b>			
<input type="checkbox"/>	Nunca	<input type="checkbox"/>	Con frecuencia
<input type="checkbox"/>	Alguna vez	<input type="checkbox"/>	Con mucha frecuencia
<b>3. Cuando has intervenido has tenido la sensación de haber sido</b>			
<input type="checkbox"/>	Escuchado	<input type="checkbox"/>	No comprendido
<input type="checkbox"/>	Aceptado	<input type="checkbox"/>	Rechazado
<input type="checkbox"/>	Ignorado	<input type="checkbox"/>	Valorado
<b>4. ¿Cómo te ha parecido el ambiente de las sesiones de trabajo?</b>			
<input type="checkbox"/>	Cálido	<input type="checkbox"/>	Cordial
<input type="checkbox"/>	Tenso	<input type="checkbox"/>	Sin interés
<input type="checkbox"/>	Relajado		
<b>5. Los temas tratados en las visitas te han interesado</b>			
<input type="checkbox"/>	Mucho	<input type="checkbox"/>	Poco
<input type="checkbox"/>	Bastante	<input type="checkbox"/>	En absoluto
<input type="checkbox"/>	Regular		
<b>¿Por qué?</b>			
<b>¿Qué sugerirías?</b>			

Anexo 41. Certificados de participación.





## FUNDACIÓN JARDÍN DEL CAJAS

*Hogar "Guardiana de la Fe"*

Concede el presente Certificado a:

*Alberto Vega Valencia*, representante de los niños:  
*Carlos y Jonathan Vega González*

Por haber participado del proceso de capacitación en el  
proyecto: *"Fortalecimiento de la autoestima familiar"*



---

*Sra. Irma Crepo de Tamariz*

**COORDINADORA**

**FUNDACIÓN JARDÍN DEL CAJAS**

---

*Dr. Francisco Sánchez G.*

**DIRECTOR**

**HOGAR "GUARDIANA DE LA FE"**

---

*Lcda. Magdalena Abarrado P.*  
**EDUCADORA SOCIAL**

*Junio - Octubre 2011*

**Anexo 42. Fotos de entrega de certificados.**



