



Universidad del Azuay

**Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la
Educación**

Escuela de Psicología Organizacional

**Tesis previa a la obtención del título de:
Psicóloga Organizacional.**

**“PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL PARA
FORTALECER LOS NIVELES DE AUTOESTIMA EN
LOS USUARIOS DEL SERVICIO DE INTEGRACIÓN
LABORAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD”**

Autora: Vanessa Alexandra Barros Castro.

Director: Mst. Mario Eduardo Moyano Moyano

Cuenca, Ecuador

2016

DEDICATORIA

De todo corazón quiero dedicar este trabajo primeramente a Dios, por su infinito amor, misericordia y ser mi guía en cada paso que doy, por haber permitido que supere cada reto de mi vida, a mi madre Elsa, por su dedicación, consejos y haberme infundado valores que me han alentado a seguir adelante, a mi padre Gerardo, quien además de ser mi sustentador ha sido un gran ejemplo de perseverancia y constancia para alcanzar mis metas. A mi novio Carlos, por su apoyo incondicional. A mi hermana Mayra por darme la mayor felicidad, mi sobrina Isis, quien con sus ocurrencias me llena de alegría día a día.

Finalmente quiero dedicar este esfuerzo a toda mi familia por su constante apoyo durante todo este camino.

Vanessa Alexandra Barros Castro

AGRADECIMIENTO

A mi director de tesis, Master Mario Eduardo Moyano, a quien estoy profundamente agradecida por compartirme su conocimiento y experiencia para la elaboración del presente trabajo, gracias a su paciencia y apoyo constante supo guiarme hacia la culminación del mismo. Al Servicio de Integración Laboral para Personas con Discapacidad, por haberme abierto las puertas para la ejecución de la presente tesis, de manera especial al Psicólogo Juan Diego Villacis por haber hecho posible el desarrollo de cada uno de los talleres, al brindarme su apoyo incondicional y respaldo conjuntamente con la Sra. Silvana Morales, quien fue la encargada de coordinar la asistencia de los usuarios, generando en ellos un compromiso y además me proporcionó los recursos tecnológicos.

RESUMEN

El presente trabajo investigativo tiene como finalidad la creación y la implementación de un Programa de Desarrollo Personal para los Usuarios del Servicio de Integración Laboral para Personas con Discapacidad, ya que se ha evidenciado altos índices de deserción laboral por parte de estas personas debido a factores como inseguridad, desconfianza en sí mismo, temores y la exclusión por tener una discapacidad.

Este programa se inicia con el diagnóstico hacia los usuarios mediante una entrevista estructurada y un instrumento de evaluación, posterior a ello se llevaron a cabo módulos que tenían como fundamento conocer sobre la autoestima, el autoconcepto, la automotivación, el manejo de las emociones y la resiliencia, ya que estos aspectos aportarían en el bienestar de la persona.

Con esto, se ha logrado que los usuarios que presentaban niveles de autoestima baja alcancen un nivel óptimo, mostrando seguridad, confianza y aceptando su discapacidad como una diferencia más no como una limitante.

Palabras clave: Autoestima- Desarrollo Personal - Discapacidad.

ABSTRACT

This research work aims at the creation and implementation of a Program of Personal Development for People with Disabilities who are users of the Labor Integration Service, since high rates of labor desertion has been observed as a consequence of factors such as insecurity, self-doubt, fear and exclusion due to their disability.

The program starts with users' diagnosis carried out through a structured interview and an assessment tool. After, modules on self-esteem, self-concept and self-motivation, emotion management and resilience were carried out with the aim to contribute to the welfare of the person. This has made possible for users who had low self-esteem levels to reach an optimal stage, showing security, trust and accepting their disability as a difference but not as a limitation.

Keywords: Self-Esteem, Personal Development, Disability



Translated by,
Lic. Lourdes Crespo

ÍNDICE

Índice de Contenidos

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO.....	III
RESUMEN.....	IV
ABSTRACT.....	V
ÍNDICE.....	VI
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	VI
ÍNDICE DE TABLAS.....	X
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	XI
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I: LA AUTOESTIMA.....	3
1.1. Introducción.....	3
1.2. Definición de la Autoestima.....	3
1.3. Formación de la Autoestima.....	6
1.4. Autoimagen – Autoconcepto.....	8
1.4.1. Autoimagen.....	8
1.4.2. Autoconcepto.....	9
1.4.3. Diferencia entre Autoestima y Autoconcepto.....	10
1.5. Tipos de autoestima.....	10
1.6. Necesidad de la Autoestima.....	14
1.7. La Autoestima en las Relaciones Interpersonales.....	16
1.8. Reconstrucción de la Autoestima.....	19
1.9. Conclusiones.....	21
CAPITULO II: LA DISCAPACIDAD.....	22

2.1.	Introducción.....	22
2.2.	Definición de discapacidad.....	22
2.3.	Tipos de discapacidad.....	24
2.4.	Consecuencias psicológicas para una Persona con Discapacidad.	27
2.5.	Consecuencias sociales para una Persona con Discapacidad.	28
2.5.1.	Habilidades sociales en las Personas con Discapacidad.	30
2.5.2.	Problemas comunes en las habilidades sociales presentes en las personas con discapacidad.....	30
2.6.	La familia como apoyo complementario en la discapacidad.....	33
2.7.	Calidad de vida de las Personas con Discapacidad.....	35
2.8.	Inclusión laboral de Personas con Discapacidad.	40
2.8.1.	Proceso de inclusión para Personas con Discapacidad.	41
2.9.	Conclusiones.....	42
CAPITULO III: PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL PARA FORTALECER LOS NIVELES DE AUTOESTIMA EN LOS USUARIOS DE SERVICIO DE INTEGRACIÓN LABORAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD.....		44
3.1.	Introducción.....	44
3.2.	Diagnóstico.....	44
3.2.1.	Población.....	44
3.2.2.	Instrumento de evaluación.....	45
3.2.2.1.	Entrevista estructurada.....	45
3.2.2.2.	Cuestionario de autoestima.....	47
3.3.	Programa de Desarrollo Personal.....	48
3.3.1.	Objetivo.....	48
3.3.2.	Metodología.....	49
3.3.3.	Módulos del programa de desarrollo personal.....	50

3.3.3.1.	Módulo 1: Autoestima Sana.	51
3.3.3.2.	Módulo 2: Autoaceptación y Automotivación.....	68
3.3.3.3.	Módulo 3: Manejo de Emociones.	85
CAPITULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS.		112
4.1.	Introducción.	112
4.2.	Análisis de resultados cuantitativos.	112
4.2.1.	Niveles de Autoestima.	113
4.2.2.	Edad.....	114
4.2.3.	Género.	115
4.2.5.	Resultados del Test de Autoestima aplicado.....	117
4.2.6.	Tipos de Autoestima.....	119
4.2.7.	Autoestima baja negativa y positiva de la muestra.	120
4.2.8.	Resultados del Re-Test.....	121
4.3.	Análisis Cualitativo.....	122
4.3.1.	Informes del Programa de Desarrollo Personal.....	122
4.3.1.1.	Tema: Taller 1 "Autoestima Sana"	122
4.3.1.2.	Tema: Taller 2 "Aceptación y Automotivación"	125
4.3.1.3.	Tema: Taller 3 "Manejo de Emociones"	127
4.3.1.4.	Tema: Taller 4 "La Resiliencia"	129
4.3.2.	Informe final.....	131
4.4.	Conclusiones	132
CONCLUSIONES GENERALES		134
RECOMENDACIONES		136
BIBLIOGRAFÍA		137
ANEXOS		143

Anexo 1: Entrevista Estructurada.....	144
Anexo 2: Test de Autoestima: Dr. Cirilo Toro Vargas	145
Anexo 4: Diapositivas de los Talleres.....	153

Índice de Tablas

Tabla 1 Diferencia entre Autoestima y Autoconcepto	10
Tabla 2 Diferencia entre la Autoestima adecuada e inadecuada	57
Tabla 3 Cronograma del Módulo " La Autoestima Sana"	59
Tabla 4 Cronograma Módulo "Autoaceptación - Automotivación"	78
Tabla 5 Componentes de la Inteligencia Emocional	90
Tabla 6 Cronograma del Módulo "Manejo de Emociones"	94
Tabla 7 Factores de recuperación de Familias Resilientes	105
Tabla 8 Cronograma del Módulo "La Resiliencia"	108
Tabla 9 Niveles de Autoestima.....	113
Tabla 10 Género	115
Tabla 11 Tipo de Discapacidad	116
Tabla 12 Resultados del Test de Autoestima	117
Tabla 13 Tipos de Autoestima.....	119
Tabla 14 Autoestima Baja negativa y positiva	120
Tabla 15 Resultado del Re-Test	121

Índice de Gráficos

Gráfico 1 Pirámide de la Autorrealización	15
Gráfico 2 Niveles de Autoestima.....	113
Gráfico 3 Edad.....	114
Gráfico 4 Edad.....	114
Gráfico 5 Género	115
Gráfico 6 Tipos de Discapacidad.....	116
Gráfico 7 Resultados del Test de Autoestima	118
Gráfico 8 Tipos de Autoestima.....	119
Gráfico 9 Autoestima Baja negativa y positiva	120
Gráfico 10 Resultados del Re-Test.....	121

Introducción

Actualmente el Ecuador es un país que se involucra en la búsqueda de igualdad, basado en la inserción laboral de personas con discapacidad, por lo que se han establecido instituciones que apoyan a esta población vulnerable en su vida laboral y social; este es el caso del Servicio de Integración Laboral Para Personas con Discapacidad de la ciudad de Cuenca, un establecimiento que brinda a sus usuarios ofertas de trabajo así como herramientas para direccionarse dentro de ellos.

Por esta razón se vio conveniente realizar el Programa de Desarrollo Personal, por medio de un diálogo con el representante de la institución, quien expuso la problemática que se presenta en los usuarios en el momento de trabajar, es por eso que se seleccionó a la autoestima como tema central.

En el capítulo I se abordará la Autoestima, a la que se la define como el conocerse a sí mismo, auto defenderse, valorarse, estimarse y autoobservarse; es decir, aprender a quererse siendo parte integral en la construcción del ser humano, incorporando factores a nivel personal e interpersonal (Acosta & Hernández, 2009). Existen elementos que ayudan en el desarrollo de la autoestima como la autoimagen que involucra aceptación y respeto hacia uno mismo, esta puede intervenir de manera positiva o negativa en la solución de los problemas.

A su vez, en el capítulo II nos enfocamos en la discapacidad, siendo un tema que debe ser considerado por todos, ya que una persona con discapacidad goza del derecho de disfrutar de las mismas condiciones que el resto de personas, no es una cuestión individual sino más bien de toda la sociedad, es importante el apoyo de todos en la integración del individuo en el medio en el que se desarrolla. El propósito es ir más allá del cumplimiento de las normas que responden a las acciones y servicios para este sector vulnerable, la importancia radica en desarrollar sus capacidades y así mejorar su ámbito social y laboral.

Mientras que para el capítulo III se elaboró el análisis de los resultados en base a la aplicación de los instrumentos de evaluación (test, entrevista estructurada, re-test), para conocer los niveles respectivos de autoestima presentes en los usuarios del Servicio de Integración Laboral; en base a los resultados extraídos se aplicará el Programa de Desarrollo Personal para fortalecer los niveles de autoestima, el cual consiste en cuatro talleres con temas como: autoestima sana, aceptación-automotivación, manejo de emociones y resiliencia; se estima un impacto significativo sobre el fortalecimiento de los niveles de autoestima.

Así en el capítulo IV se analizará la información obtenida en base a todos los instrumentos establecidos para estos módulos, se los detallará mediante tablas y gráficos para una mejor comprensión; en cuanto al re-test, es la evidencia de los resultados positivos que se logró mediante el trabajo realizado con los usuarios de la institución. A su vez se describirá de manera cualitativa como se desarrolló cada taller mediante informes escritos acerca de los acontecimientos dados dentro de los mismos.

Es así que esta investigación aportó significativamente para los usuarios de este servicio, ya que con estas nuevas herramientas que se aplicaron en este programa se ha brindado una respuesta adecuada a las necesidades de estas personas, con el fin de que se desarrollen de una mejor manera en los diferentes ámbitos.

CAPITULO I: LA AUTOESTIMA.

1.1. Introducción.

“Las afirmaciones positivas almacenadas a lo largo del tiempo llegan a ser un recurso muy valioso para ayudar a sobreponerse a los sentimientos de duda propia” (Kay Kuzma, 2008).

Actualmente la autoestima es un tema de gran importancia, ya que forma parte de la construcción integral del ser humano, logrando incorporar aspectos a nivel personal e interpersonal, involucrando procesos biológicos, cognitivos y emocionales.

Existen elementos primordiales en el desarrollo de la autoestima como por ejemplo la autoimagen o auto concepto que involucra la aceptación y el respeto hacia uno mismo, la cual puede influir de manera positiva o negativa en su capacidad de superar los éxitos y fracasos, los cuales son parte de nuestra vida.

1.2. Definición de la Autoestima.

Diversos son los autores que han dado un concepto a la autoestima, algunos de ellos se describen a continuación:

Ramírez (2014) la define como “una actitud directamente relacionada con la objetividad ecuánime o la capacidad para hacer valoraciones de uno mismo, sean estas verídicas y justas al margen de la opinión de los demás ya sea excesiva o

desvalorizante, interesada, manipuladora o halagadora que otras personas o grupos puedan efectuar sobre el sujeto”.

Por su parte Kuzma (2008) considera que “la autoestima es fundamentalmente cuan valioso uno se siente, basado en lo que tú percibes que otros sienten acerca de ti. Es creer en tí mismo porque otros creen en tí; es como una imagen en un espejo en la que ves el valor de tí mismo a través de los ojos y las acciones de otros”.

Mientras que Cataño, Toro, Restrepo & Ramírez (2008) señalan “la autoestima es el sentimiento de aceptación y aprecio hacia sí mismo que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que se tiene de sí mismo o también llamado autoconcepto, no es algo heredado sino aprendido del entorno, mediante la valoración que el ser humano hace de su propio comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás”.

“La autoestima es conocerse a sí mismo, es la función de velar por uno mismo, es autodefenderse, valorarse, estimarse y autoobservarse. La autoestima es aprender a quererse, respetarse y cuidarse y depende esencialmente de la educación en la familia, la escuela y el entorno” (Acosta & Hernandez, 2009).

“La autoestima positiva depende de las siguientes dimensiones: a) Seguridad, la cual pone límites realistas y fomenta el autorespeto y la responsabilidad; b) Pertenencia, fomenta la aceptación, relaciones interpersonales, la incorporación a trabajos colectivos y a la creación de ambientes adecuados y positivos; c) Propósito, que permite la fijación de metas, a través de la comunicación de las expectativas; d) Competencia, permite la realización de opciones propias y toma de decisiones, donde la autoevaluación y el reconocimiento del logro son claves (Wilhelm et al., 2012).

Es evidente que la autoestima está basada en la confianza y el respeto que sentimos hacia nosotros mismos, por medio de la aceptación de nuestras cualidades y defectos, tomándola como un pilar decisivo para la formación de la seguridad, la misma que brinda asertividad para hacer frente a los problemas y sufrimientos que cada persona experimenta.

Por consiguiente se puede mencionar que uno de los factores más influyentes dentro de la formación de la autoestima es la interacción social, donde se evidencia realmente la valía personal que cada uno tiene de sí mismo; en este sentido cuando alguien nos motiva podemos experimentar sentimientos positivos; por el contrario, si alguien nos ignora o nos critica sentimos que nuestro valor personal disminuye.

Mientras que Rodríguez, Pellicer de Flores & Domínguez (2012) argumentan que “Sí una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, y sí se acepta y se respeta, tendrá autoestima. Por el contrario si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta ni respeta, entonces no tendrá autoestima”; además consideran que la autoestima es la síntesis de todos los pasos que se describen a continuación:

- **Autoconocimiento:** se basa en conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo en los cuales se puede conocer el porqué de sus acciones y que es lo que siente. Al conocer todos sus elementos, los mismos que no funcionan por separado más bien se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada y si una de estas partes actúa de manera deficiente las otras partes se verán afectadas y la personalidad de sujeto será débil.

- **Autoconcepto:** hace referencia a “una serie de creencias acerca de sí mismo que se manifiestan en la conducta. Por ejemplo, si alguien se cree tonto, actuará como tonto; si se cree inteligente o apto actuará como tal.
- **Autoevaluación:** se refleja en la capacidad interna de evaluar si las cosas son buenas para el individuo, interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien y le permiten creer y aprender; y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.
- **Autoaceptación:** se basa en admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir ya que solo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.
- **Autorespeto:** radica en entender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones sin culparse al buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

1.3. Formación de la Autoestima.

“La autoestima se forma a lo largo de la vida desde nuestra niñez y durante nuestra adolescencia, como un proceso muy largo. Las fuentes de la autoestima inicialmente son externas: nuestros padres, nuestra familia y el entorno. Luego vamos desarrollando la capacidad de tener una autoestima interna propia la cual es reforzada tanto por las personas a nuestro alrededor como por las experiencias que vivimos cada día” (Córdova, 2008).

Cabe definir que el entorno familiar es el escenario más valioso para el fortalecimiento de la autoestima, en donde se puede transmitir aprecio, cariño y motivación de manera que se construya un autoconcepto sólido en cuanto a la

aceptación y superación de éxitos o fracasos que el ser humano afronta a lo largo de su vida.

Es por esta razón que los padres son un punto clave para fomentar la aceptación de sí mismos, en sus hijos ya que su trabajo se verá reflejado en un futuro “La apariencia de los niños es la forma más temprana en que reciben retroalimentación acerca de su autoconcepto que edifica o destruye su sentido de valor personal” (Kuzma, 2008).

“Los padres son quienes ejercen la mayor influencia ya que transmiten seguridad y confianza en el sujeto, posteriormente es el sujeto quien va desarrollando la capacidad de tener una autoestima interna propia la cual puede ser reforzada por su entorno” (Naveda & Torres 2011).

Se puede deducir que la seguridad es uno de los factores que deben ser cultivados en mayor medida en la persona, se desarrolla en base al nivel de autoestima obtenido en los primeros años de vida a través de sus experiencias de manera que si estas son positivas el nivel de autoestima será óptimo; por el contrario si su autoestima es negativa el sujeto experimentará sentimientos de inseguridad (Campoverde & Pauson, 2009).

Un entorno saludable aporta en gran medida al nivel de autoestima que la persona desarrolle durante cada etapa de su vida, siendo esta una base fundamental para formar un refuerzo positivo o negativo para tener seguridad emocional en el futuro, creando confianza en sí mismo ante cualquier tipo de influencia del exterior.

Por lo tanto, el rol que juega la familia en la formación de la autoestima es decisivo para el sujeto por medio de comentarios equilibrados, como la motivación y palabras afectivas. Hay que tomar en consideración que la autoestima es muy diferente al

orgullo, que puede darse por halagos exagerados, lo cual puede ocasionar un ego elevado en la persona que es totalmente opuesto a la autoestima.

1.4. Autoimagen – Autoconcepto.

A continuación se describirá los conceptos de autoimagen-autoconcepto:

1.4.1. Autoimagen.

“Es un fenómeno inconsciente, hace referencia a la apariencia física lo cual produce una división interna: lo que es la persona en realidad y no quiere que vean los demás y lo que no es pero desea que vean los demás” (Rodríguez et al., 2012).

Hoy en día vivimos en una sociedad en la que la apariencia física es considerada un elemento de aceptación social; es decir, si la persona no tiene un concepto de ella misma bien formado mediante el respeto propio y la confianza fácilmente se dejará influir por las críticas del entorno que le rodea; de tal manera que el autoconcepto puede generar un cambio de conducta positivo o a su vez negativo si la persona así lo decide.

Por medio de la autoimagen se puede mirar la realidad, este es uno de los aspectos más influyentes dentro de la aceptación de la persona; es decir, si la persona cree que su apariencia física es aceptable ante sí misma y ante los demás su autoestima puede ser buena o demasiado elevada; sin embargo, si la apariencia física de una persona es poco atractiva y ella percibe que ante los demás es poco atractiva, sus niveles de autoestima posiblemente disminuyan.

“Se han realizado estudios que muestran que los padres que tienen hijos atractivos adulan a sus hijos, les hablan mucho más que los padres que tienen hijos menos atractivos” (Rodríguez et al., 2012).

atrayentes. La única manera de vencer estas situaciones es por medio de la creación de vínculos fuertes a temprana edad” (Kuzma, 2008).

1.4.2. Autoconcepto.

“Es el conjunto de creencias que una persona tiene de lo que es ella misma, cada persona se forma a lo largo de su vida una idea de lo que es. Hay personas que creen firmemente en su capacidad para obtener logros. Por el contrario también existen personas que han formado un concepto negativo, de manera que están convencidas de su incapacidad para triunfar o para aprender y progresar” (Wilhelm et al., 2012).

Es importante tomar en cuenta que el autoconcepto puede ser un limitante poderoso, para ello es necesario que la persona analice sabiamente cuáles son sus limitaciones, porque sí un individuo se percibe como una persona incapaz, puede que su conducta lo reafirme.

A la vez que Rodríguez et al. (2012) menciona que el autoconcepto es “un conjunto de creencias que una persona tiene a cerca de lo que es ella misma. Cada persona se forma a lo largo de la vida, una serie de ideas o imágenes que le llevan a creer que así es”. Logrando obtener un proceder más satisfactorio y estable; es evidente que si la autoestima es bien manejada en la niñez, la persona podrá hacer frente adecuadamente a los problemas futuros, actuando con asertividad.

1.4.3. Diferencia entre Autoestima y Autoconcepto.

Tabla 1 Diferencia entre Autoestima y Autoconcepto

AUTOESTIMA	AUTOCONCEPTO
<ul style="list-style-type: none">• Es el sentimiento de aceptación y aprecio hacia sí mismo que va unido al sentimiento de competencia y valía personal.• Tiene un significado valorativo acerca de lo que pensamos y sentimos.• Se basa en las actitudes que el individuo tiene.• Se puede ver afectada por opiniones externas con menos facilidad que la autoimagen.	<ul style="list-style-type: none">• Es el conjunto de creencias de lo que una persona tiene de lo que es ella misma.• Tiene un valor descriptivo acerca de las características de la personalidad, nuestra forma de ver la vida.• Se basa en los sentimientos y pensamientos.• Se ve afectada con mayor facilidad por ideas externas.

Autora: Vanessa Barros. 2016.

1.5. Tipos de autoestima.

A continuación Rodríguez et al. (2012) describen los siguientes tipos de autoestima:

- **Autoestima alta:** una persona con autoestima alta vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, comprensión y amor, siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso. La autoestima alta no significa sinónimo de éxito total y constante, implica reconocer las propias limitaciones y debilidades, sentir un orgullo sano por las habilidades y capacidades, tomando en cuenta la confianza interna para tomar decisiones.

- **Autoestima baja:** desafortunadamente existen muchas personas que pasan la mayor parte del tiempo con una autoestima baja, presentando pensamientos y sentimientos negativos como por ejemplo de que no valen nada. Por lo general se ocultan detrás de un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento. El temor es una de las principales características de la autoestima baja ya que limita, ciega y evita que el hombre se arriesgue en la búsqueda de sus objetivos o solución de problemas.

Por su parte Vélez (2014) considera que existen tres tipos de autoestima:

- **Autoestima alta:** también se la denomina autoestima positiva, considerada como el nivel deseable para que una persona logre sentirse satisfecha en su vida, sea consciente de su valía y de sus capacidades para enfrentar los inconvenientes de la vida de forma totalmente resolutiva.
- **Autoestima media:** llamada relativa, muestra cierto grado de inestabilidad en la percepción de sí mismo, es decir en algunos momentos la persona se siente capaz y valiosa, y en ocasiones esa percepción puede variar haciéndola sentir totalmente inútil debido a factores variados pero especialmente hacia la opinión de los demás.
- **Autoestima baja:** es un sentimiento de ineptitud, incapacidad, inseguridad y fracaso que experimenta la persona, se trata de un estado que debemos evitar para poder alcanzar nuestro camino hacia la felicidad.

En base a esta contribución podemos decir que el ideal de todo ser humano sería tener la autoestima alta, la cual requiere de un trabajo constante desde la niñez; los problemas de autoestima se observan en todos los ámbitos de la vida. El hecho de tener un concepto deficiente de uno mismo puede traer consigo problemas de autoestima muy graves que pueden afectar nuestro bienestar.

- **Características de la Autoestima.**

Un aspecto muy importante es poder identificar las características de la autoestima, con la finalidad de tomar consciencia de la imagen personal, conocer sus propios pensamientos, sentimientos y asumiendo con responsabilidad sus errores.

A su vez esto permitirá al sujeto corregir aquellos aspectos negativos en su vida, como experimentar sentimientos de inseguridad e inferioridad.

Inicialmente encontramos aportes de Rodríguez et al. (2012) acerca de las características más importantes que están presentes en una persona con autoestima alta y autoestima baja, las mismas son:

- **Características de una persona con alta autoestima:**

- ✓ La persona se gusta a sí mismo y gusta de los demás.
- ✓ Aprecia y se respeta a sí mismo y a los demás.
- ✓ Conoce y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás.
- ✓ Toma sus propias decisiones y goza con el éxito.
- ✓ Acepta que comete errores y aprende con éxito.
- ✓ Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla.
- ✓ Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.
- ✓ Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar.
- ✓ Tiene confianza en su capacidad para resolver problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- ✓ No se deja manipular aunque está dispuesta a colaborar si algo le parece apropiado, conveniente.
- ✓ Es capaz de disfrutar diferentes actividades como trabajar, jugar, caminar, etc.

- **Características de una persona con baja autoestima:**

- ✓ Experimentan sentimientos de inseguridad e inferioridad que son el resultado de muchas experiencias fallidas o frustrantes que la persona ha tenido a lo largo de su vida.
- ✓ Tienen celos y envidia de los que otros poseen.
- ✓ Manifiestan actitudes de tristeza, depresión, renuncia y aparente abnegación.
- ✓ Experimentan: ansiedad, miedo, agresividad o rencor y sufrimiento.
- ✓ Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás.
- ✓ Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.
- ✓ Reprime sus sentimientos y no acepta la expresión de sentimientos de los demás.
- ✓ Maneja su agresividad destructivamente, lastimándose y lastimando a los demás.
- ✓ Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien, ni aprende a mejorar.

Por otra parte, Vélez (2014) menciona que el primer problema de la autoestima es el sentimiento de infelicidad e insatisfacción vital originado por una visión negativa de lo que nos rodea o incapacidad para el logro de objetivos. Posteriormente una sensación de ineptitud restando la productividad y eficacia en el trabajo, finalmente la inseguridad enfocada a la sensación de poca valía personal, como resultado de ello se originan los siguientes problemas de salud:

- **Insomnio:** los trastornos de sueño también están vinculados a la baja autoestima, debido a la frustración e insatisfacción vital, al sentirse poco competente y de escasa valía.
- **Hipertensión:** ocasionada por problemas como la obesidad, sedentarismo y el estrés emocional, debido al pesimismo vital que produce la baja autoestima reduciendo las actividades físicas al mínimo.

- **Depresión:** es una de las enfermedades más duras pero demuestra que lo que ocurre en el ámbito emocional se traslada inmediatamente al plano físico, la persona experimenta sentimientos de incapacidad al creer que no es capaz de hacer nada que merece ser feliz.
- **Trastornos alimentarios:** los problemas de autoestima están vinculados con el aspecto estético, es muy frecuente que la persona se vea subida de peso o delgada cuando no se goza de una buena estabilidad emocional. El siguiente paso es obsesionarse e intentar cambiarlo hasta llegar a un trastorno alimenticio.
- **Suicidio:** el riesgo de suicidio en personas con baja autoestima es alto, una persona que no es consciente de lo que vale no se siente querida, se ha encerrado en el pesimismo y puede querer acabar con esta vida tan negativa y frustrante.

1.6. Necesidad de la Autoestima.

La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano ya que da una contribución esencial en el proceso vital, siendo indispensable para lograr un desarrollo normal y sano. Cuando la persona tiene una escasa autoestima disminuye la resistencia hacia las adversidades de la vida (Gómez & Urdiales, 2012).

Nuestro nivel de autoestima puede ser alto o bajo pero cada uno se verá reflejado en nuestra calidad de vida, el ideal de todo ser humano es sentir una sensación de bienestar interno; es por eso que para Abram Maslow, las necesidades básicas del ser humano se ordenarían según una jerarquía, asumiendo que algunas serían mucho más prioritarias que otras. Y solo cuando estuvieran cubiertas las inferiores se podría ascender hasta lograr la autorrealización.

Gráfico 1 Pirámide de la Autorrealización



Fuente:

https://www.google.com.ec/search?q=piramide+de+las+necesidades+de+abraham+maslow&espv=2&biw=1517&bih=714&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwifyeSfy_PMAhUE9R4KHZMCB_C0Q_AUIBigB&dpr=0.9#imgrc=5YFSLm1KZXm-nM%3A

Mientras Córdova (2008) describe las necesidades propuestas por Abram Maslow, siendo estas las siguientes:

a) **Necesidades Fisiológicas:** se encuentran ubicadas en la base de la pirámide y ejercen mayor influencia ya que los seres humanos necesitan satisfacer sus mínimos vitales para poder funcionar como son el comer, dormir, beber y tener relaciones sexuales.

b) **Necesidades de seguridad:** todos los seres humanos buscan estabilizar, organizar y estructurar su entorno para poder vivir tranquilos, como salud, empleo e ingresos económicos.

c) **Necesidad de amor:** una vez cubiertas las necesidades anteriores, surgen las de afecto que le dan un sentido de pertenencia al ser humano, el mismo necesita sentir afectividad.

d) **Necesidad de estima:** todas las personas necesitan tener una buena valoración de sí mismos, de respeto o de autoestima que implica también la estima de otros, por medio del sentido de pertenencia hacia determinados grupos sociales.

e) **Necesidad de autorrealización:** es un proceso de maduración humana que se fortalece durante toda la vida, manteniendo vivo el deseo de cubrir determinados objetivos dependiendo de cada persona.

1.7. La Autoestima en las Relaciones Interpersonales.

Para Naranjo (2007) “la autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras. El yo evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito”.

Es importante hacer consciencia de que la autoestima nos lleva a estimar al otro, el ser humano por naturaleza es un ser social, por lo tanto está en constante interacción, ningún ser humano se realiza solo, sino a través del otro. Es muy común que la persona mire las fallas del otro antes que las suyas.

Comúnmente escuchamos la importancia del respeto hacia el otro, en un versículo de la biblia se menciona la siguiente frase “Ama a tu prójimo como a tí mismo” de esta manera comprendemos que debemos aceptar y respetar al otro.

La comunicación es uno de los principales componentes de las relaciones humanas, puesto que influye mucho en el desarrollo de la autoestima permitiendo transmitir cosas positivas y por el contrario también puede recibir cosas negativas. De tal manera que si la persona logra tener relaciones satisfactorias con su entorno podrá experimentar bienestar.

Las relaciones interpersonales positivas favorecen al desarrollo de la autoestima, la persona tendrá sentimientos de felicidad y autorrealización, pero si no es el caso y sus relaciones son tóxicas, lo único que se conseguirá es experimentar una vida de tristeza y dolor. Es por esta razón que hay que cuidar nuestras relaciones interpersonales, al rodearnos de personas que fomenten el desarrollo de la autoestima.

Rodríguez et al. (2012) mencionan que existen cuatro componentes para lograr relaciones interpersonales satisfactorias, los cuales se describen a continuación:

- **Autorrespeto:** significa entender las propias necesidades y valores para satisfacerlos, expresando y manejando de forma conveniente las emociones y sentimientos, sin la necesidad de hacerse daño, es importante realizar actividades que hagan sentirse orgullosa a la persona considerando que la autoestima es un silencioso respeto por uno mismo.

Solo en la medida del autorrespeto se podrán atender las necesidades y valores de los demás, además es indispensable comprender que no todos tienen actitudes buenas ni malas, como debilidades y fortalezas, ningún ser humano es perfecto y nadie es peor o mejor que yo, aprender a dar el valor que se merece el otro es una virtud que se debe cultivar.

- **Creatividad:** es la capacidad del hombre para producir algo nuevo, lo que implica encontrar nuevos caminos y formas de hacer las cosas, finalmente adaptarse a los cambios. Este es el máximo privilegio del ser humano, es el poder del yo profundo es la esencia por la que fuimos creados.

La misma permite canalizar de manera urgente las frustraciones, agresión y destructividad, situaciones adversas por las que tiene que atravesar el individuo. La misma proporciona un abanico de alternativas como por ejemplo:

- ✓ La renovación.
- ✓ La emoción de la multiplicidad y riqueza.
- ✓ La autorrealización y superación.
- ✓ La aceptación de los retos como oportunidades.
- ✓ La adaptación a nuevas situaciones.
- ✓ Expansión de la personalidad.

La creatividad es un principio de bienestar y progreso, una capacidad humana perfectible y educable con diversidad de áreas para que la persona pueda desarrollar sus habilidades y destrezas. Los inhibidores de la creatividad, están dentro de la condición humana denominada como “telarañas de ego” como son: temores, miedos, rutinas, obsesiones, incomprensiones.

Normalmente las personas no desarrollan sus potenciales y solamente se limitan a reaccionar antes que a crear, es por ello que hay que poner en práctica la creatividad en el manejo de las relaciones interpersonales, siendo esta vital para la modificación de la autoestima.

- **Trascendencia:** es compartir el amor, es ir más allá de sí mismo al comprometerse con una causa, idea, movimiento o misión. Es llevar a cabo algo que perdure a través de los años al colaborar con un grupo ya sea la familia, sociedad, comunidad e institución. El ser humano trasciende, el acto de trascender le da un nuevo significado a la vida y este a su vez impulsa a la persona a lograr niveles más altos de proyección positiva.

Dentro de la autoestima trascenderse es la transformación y expansión de sí mismo, ya que el hombre no es solamente un cuerpo material, ya que está constituido por algo que trasciende a los sentidos en las dimensiones de espacio y tiempo, este tercer elemento permite que el ser humano identifique sus potenciales, que serán de gran relevancia para el desarrollo de la autoestima.

- **Autorrealización en el trabajo:** en este ámbito influye dos factores en primera instancia esta la empresa, que permite que la persona trabaje y se desempeñe de una manera óptima para alcanzar el éxito y la autoestima por medio de la misma la persona aporta sus conocimientos para el crecimiento y cumplimientos de objetivos de la empresa.

En segundo plano tenemos al manejo de la autoestima a través de los papeles que se viven en la empresa; se hace énfasis al cargo que la persona desempeña dentro de la organización. Sí la persona tiene una adecuada satisfacción laboral y un adecuado ambiente de trabajo, como se maneja el liderazgo, la autoridad y la delegación de responsabilidades.

El trabajo es sinónimo de productividad en la vida del sujeto, por lo tanto hay que evitar las barreras que impiden lograr la autorrealización dentro del mismo, es decir, para que la persona esté satisfecha con su trabajo, se sienta incluida y aceptada.

1.8. Reconstrucción de la Autoestima

Según Rodríguez et al. (2012) la reconstrucción de la autoestima está basada en tres factores primordiales: la aceptación, la asertividad y los valores.

La autoestima puede ser modificada, por medio de diferentes aspectos:

- **Autoaceptación:** es el paso más importante para alcanzar una autoestima alta, al aceptar con orgullo las propias habilidades y capacidades, de la misma manera reconociendo las fallas y debilidades que se posea.

La reconstrucción de la autoestima, se lleva a cabo con la utilización de todo el potencial que puede manejar la persona, al ponerse metas y haciendo contratos consigo

mismo, remodelando actitudes y actividades pero sobre todo llevando un control adecuado de la agresividad.

Es necesario rodearse de una atmósfera donde se promueva la confianza, el afecto, la aceptación y no seguir en una en donde estos valores son rechazados, realizando actividades que en todo momento conduzcan al éxito y en caso de no alcanzarlo desarrollar la capacidad de afrontamiento para superarlo.

- **Asertividad:** hace referencia al manejo positivo de la agresividad, entendiéndose esta como una fuerza, valor o empuje que impulsa a obtener lo que se desea sin agredirse a sí mismo ni a los demás. El manejo de la asertividad en una persona solo puede darse a partir de una autoestima alta, el autoperdón y el uso de la razón.

De tal manera que la asertividad se caracteriza por expresar lo que se necesita, lo que le gusta o no a la persona en un momento adecuado. Ser asertivo significa poner en práctica las habilidades propias respetando los derechos de los demás.

Por el contrario la no asertividad o agresión hostil, es el manejo negativo de la agresividad; es decir, satisfacer solamente las propias necesidades sin importar las del resto.

Las características principales de las personas poco asertivas son las siguientes: experimenta sentimientos de culpa, suelen canalizar sus emociones destruyendo objetos, golpeando físicamente, moral y económicamente a otras personas. Por otro lado existe un grupo de personas no asertivas pasivas, por lo general no dan a conocer sus necesidades, ni opiniones dejándose manipular por otros.

- **Valores:** un valor es considerado importante, estimable, valioso y necesario, es todo aquello que con las experiencias se va amando y cuidando. Los valores pueden variar en cuanto a su grado de importancia.

Cada persona posee un sistema de valores y creencias flexibles que puede ir integrando o desintegrando de su vida. Los valores se vinculan con la autoestima, por medio de una escala de valores siendo estos fijos, absolutos o universales. Es por esta razón que la persona necesita aprender a distinguir y hacer su propia escala de valores.

Por lo general los valores son transmitidos por los padres, pero estos se pueden ir modificando por medio del entorno en el que se desarrolla la persona.

1.9. Conclusiones

A lo largo del capítulo se comprobó mediante una recopilación de información que la autoestima es el motor del valor humano; es el punto notable para mejorar la calidad de vida de las personas. Así mismo se dio a conocer que la autoestima está compuesta por elementos que contribuyen a la consolidación del desarrollo desde la niñez, de los cuales podemos mencionar el autoconcepto, la autoimagen, la autovaloración y el autorespeto, ya que en esta etapa se puede transmitir valores, afectividad y fomentar el autoconcepto, el cual solo se puede lograr si la persona se acepta con sus defectos y virtudes.

Siendo la autoestima parte de la identidad personal se determinó la existencia de tres tipos, la autoestima baja representa una dificultad de conseguir un bienestar deseado, mientras que la autoestima media es cuando la persona puede sentirse bien consigo mismo en ciertas ocasiones y en otras no, y finalmente la autoestima alta a la cual se la considera el nivel óptimo de bienestar y satisfacción personal.

La necesidad de autoestima está basada en la satisfacción de las necesidades básicas que busca el ser humano para poder sentirse bien consigo mismo, y con el medio que lo rodea, ya que un entorno saludable, puede fortalecer los niveles de autoestima, como una red de apoyo para la persona que lo necesite.

CAPITULO II: LA DISCAPACIDAD

2.1. Introducción.

Hoy en día, la discapacidad es un tema de gran relevancia que debería ser tomado en consideración por la sociedad; las personas con discapacidad constituyen una importante población, capaz de disfrutar de las mismas igualdades y derechos, ya que no es solo una cuestión individual para quien la padece, es más bien un reto social, que favorece la integración del individuo en el medio en el cual se desarrolla.

La finalidad es ir más allá del cumplimiento de las normativas establecidas que garantizan acciones y servicios óptimos para las personas con discapacidad, la importancia radica en garantizar una adecuada calidad de vida e inserción laboral, que permitirá a la persona desarrollar sus capacidades.

2.2. Definición de discapacidad.

En el Ecuador según el reglamento de la Ley Orgánica de Discapacidades (2014) del Consejo Nacional para Igualdad de Discapacidades (CONADIS) “se entenderá por persona con discapacidad a aquella que, como consecuencia de una o más deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales, con independencia de la causa que la hubiera originado, ve restringida permanentemente su capacidad biológica, psicológica o asociativa para ejercer una o más actividades esenciales de la vida diaria, en una proporción equivalente al cuarenta por ciento de discapacidad, debidamente calificada por la autoridad sanitaria nacional”.

La Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud CIF (2014) define a la discapacidad como “un término genérico que abarca deficiencias, limitaciones de la actividad y restricciones a la participación. Se entiende por discapacidad la interacción de personas que padecen alguna enfermedad (por

ejemplo, parálisis cerebral, síndrome de Down y depresión) y factores personales y ambientales (por ejemplo, actitudes negativas, transporte y edificios públicos inaccesibles y un apoyo social limitado)”.

Por su parte Padilla (2010) define a la discapacidad como una situación heterogénea que abarca, basada en la interacción de la persona con sus dimensiones: psíquica y física y por otro lado los componentes de la sociedad en la que se desarrolla y vive la persona, experimentando un sinnúmero de dificultades, desde la función de la estructura de su cuerpo, hasta las restricciones basadas en las limitaciones de participación de la vida cotidiana.

“Discapacidad es un concepto que evoluciona y que resulta de la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras debidas a la actitud y al entorno que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás” (Manual de buenas prácticas para la Inclusión Laboral para Personas con discapacidad, 2013).

Es muy importante mencionar el origen de la discapacidad siendo estas las siguientes causas:

- **Genéticas:** son transmitidas de padres a hijos.
- **Congénitas:** se refiere a aquellas con las que nace un individuo que no dependen de factores hereditarios, sino que se presentan por alteraciones durante la gestación.
- **Adquiridas:** ocasionadas por una gran cantidad de enfermedades producidas después del nacimiento, o por accidentes de tipo doméstico, de tránsito, de violencia, laborales, etc. (CONADIS, 2013).

Según el Reglamento a la Ley Organica de Discapacidades (2014) señala en su artículo 2 que “se entenderá por persona con deficiencia o condición discapacitante, aquella que presente disminución o supresión temporal de alguna de sus capacidades físicas, sensoriales o intelectuales, en los términos que establece la Ley, y que aun siendo sometidas a tratamientos clínicos o quirúrgicos, su evolución y pronóstico es previsiblemente desfavorable en un plazo mayor de (1) año de evolución, sin que llegue a ser permanente.

El término discapacidad debe ser tomado en cuenta debido a factores de discriminación o estereotipos comúnmente utilizados por la sociedad; es vital que la misma fomente la inclusión de esta población, asumiendo que tanto la familia, la sociedad y las organizaciones forman parte del desarrollo de una persona con discapacidad.

Las personas con discapacidad, contantemente tienen que luchar con obstáculos a nivel interno y externo en donde inicialmente tienen que enfrentarse con sus propios temores, para luego superar las barreras impuestas por la sociedad que le impiden lograr su plena integración. El mundo de la discapacidad es muy heterogéneo debido a factores como tipo de discapacidad, las capacidades con las que cuenta la persona, la edad, el sexo, la estructura familiar y los apoyos brindados por el entorno en el que se desarrolla el individuo.

2.3. Tipos de discapacidad

Es muy importante tomar en cuenta los tipos de discapacidad que menciona el manual de buenas prácticas para la inclusión laboral de personas con discapacidad (Ministerio de Trabajo, CONADIS, 2013) en donde se describen los siguientes tipos:

- **Discapacidad física:** son las deficiencias corporales o viscerales que ocasionan dificultad significativa o imposibilidad para moverse (caminar, correr, manipular objetos). Estas deficiencias pueden ser evidentes (amputaciones, paraplejia).

Dentro del proceso de inclusión laboral este tipo de discapacidad requiere de adaptaciones al medio físico.

- **Discapacidad psicológica:** se refiere a deficiencias o trastornos del comportamiento, del razonamiento y de estados de ánimo, crónicos y permanentes que afectan su capacidad de juicio crítico sobre sí mismo y sobre los demás.

En este tipo de discapacidad se encuentran personas con trastorno bipolar, trastorno psicótico, esquizofrenia. Dentro del proceso de inclusión laboral requiere de un ambiente laboral tranquilo, las tareas encomendadas deben ser concretas, sin implicar niveles de presión ni responsabilidades complejas.

- **Intelectual:** describe a las deficiencias cognitivas que dificultan la comprensión de ideas complejas, así como la capacidad de razonar, de abstracción y de anticipar peligros, una de las características principales es la dificultad para aprender y poder ejecutar algunas actividades de la vida cotidiana. Este tipo de discapacidad requiere de una clara identificación de sus potencialidades para la asignación de tareas prácticas.

- **Discapacidad Sensorial (Visual, Auditiva y de Lenguaje)**

Dentro de este tipo de discapacidad se encuentran las siguientes:

- ✓ **Discapacidad Visual:** se refiere a personas que presentan ceguera y baja visión. En ambas situaciones estaríamos hablando de personas con alto grado de pérdida de visión.

- ✓ **Discapacidad Auditiva:** se les considera a las personas con sordera debido a que no han desarrollado el sentido del oído o han perdido la capacidad de escucha, situación que dificulta la comunicación con su entorno. En el ámbito laboral la persona requiere del desarrollo de procesos de comunicación alternativos.
- ✓ **Discapacidad del lenguaje:** hace referencia a individuos que tienen deficiencia para la expresión verbal lo cual dificulta la comunicación y la interrelación, puede estar vinculada a la sordera o ser secuela de otro tipo de lesiones.
- **Grados de discapacidad.**
- ✓ **Grado 1. Discapacidad nula:** los síntomas, signos o secuelas son mínimos y no justifican una disminución de la capacidad de la persona para realizar actividades diarias.
- ✓ **Grado 2. Discapacidad leve:** se observan signos, síntomas y secuelas, los cuales justifican alguna dificultad para llevar a cabo las actividades de la vida diaria, pero son compatibles con la práctica total de las mismas.
- ✓ **Grado 3. Discapacidad moderada:** en esta circunstancia los síntomas, signos y secuelas causan una disminución importante de la capacidad de la persona para realizar algunas actividades diarias, siendo independiente en las actividades de autocuidado.
- ✓ **Grado 4. Discapacidad grave:** los síntomas, signos y secuelas causan una disminución importante de la capacidad de la persona para realizar la mayoría de actividades pudiendo estar afectadas algunas actividades de autocuidado.
- ✓ **Grado 5. Discapacidad muy grave:** el hecho de que los síntomas, signos o secuelas imposibilitan la realización de las actividades de la vida diaria (Ministerio De Trabajo y Asuntos Sociales, 2012).

- **Determinación del porcentaje de discapacidad.**
- ✓ **CLASE I:** la calificación de esta clase es 0%. Se encuentran todas las deficiencias permanentes que han sido diagnosticadas mediante parámetros objetivos como datos analíticos, pero que no producen discapacidad.
- ✓ **CLASE II:** corresponde a un porcentaje comprendido entre 1 y el 24%. Incluye deficiencias permanentes que cumplen con los parámetros objetivos que se especifican en cada sistema y originan una discapacidad leve.
- ✓ **CLASE III:** afecta a un porcentaje comprendido entre 25 y 49%. Contiene deficiencias permanentes que cumplen con los parámetros objetivos que se especifican en cada sistema, originan una discapacidad moderada.
- ✓ **CLASE IV:** pertenece un porcentaje comprendido entre 50 y 70%. Abarca deficiencias permanentes que cumplen con los parámetros objetivos que se especifican en cada sistema y originan una discapacidad grave.
- ✓ **CLASE V:** a esta categoría se le asigna un porcentaje del 75%. Incluye deficiencias permanentes severas que cumpliendo parámetros objetivos en cada sistema, originan una discapacidad muy grave (Ministerio De Trabajo y Asuntos Sociales, 2012).

2.4. Consecuencias psicológicas para una Persona con Discapacidad.

García, Jiménez & Osorio (2013) dicen que las consecuencias psicológicas pueden estar compuestas por una serie de limitaciones de tipo intelectual y en la conducta adaptativa, las cuales se ven manifestadas en las habilidades de la persona y estas pueden deberse a los siguientes aspectos: factores biomédicos, factores conductuales, factores sociales, factores educativos.

A su vez la OMS sostiene en un artículo publicado por UNICEF en el 2015 que los determinantes de la salud mental influyen de manera directa en la capacidad para gestionar nuestros pensamientos, emociones y comportamientos. De la misma manera en la interacción política, social y ambiental de manera que la persona con discapacidad no vea vulnerados ninguno de sus derechos.

Como consecuencia de ello la OMS en el mismo artículo señala que una de las consecuencias psicológicas más comunes en las personas con discapacidad es la depresión y afecta a más de 350 millones de personas en todo el mundo, presentando la siguiente sintomatología: tristeza, pérdida de interés, experimenta sentimientos de culpa y en su forma más grave puede llevar al suicidio.

2.5. Consecuencias sociales para una Persona con Discapacidad.

A través del tiempo las personas con discapacidad han sufrido de exclusión, tanto en el pasado como en la actualidad estos factores han establecido un motivo para la negación de sus derechos sociales y personales (Lorenzo, 2014).

El mismo autor señala que desde hace poco más de dos décadas se ha luchado por la igualdad de oportunidades dentro de las organizaciones.

El modelo social está basado en la integración de las personas con discapacidad en la sociedad, considerando que la discapacidad no es un atributo de la persona, sino el resultado de un conjunto complejo de situaciones, que se originan o se agravan por el entorno social (Lorenzo, 2014).

Se ha considerado a la discapacidad como una categoría no problemática para fines analíticos, más bien se acepta la concepción general de la discapacidad como una

tragedia personal. La consecuencia de ello es que las personas con discapacidad no pueden participar plenamente en la sociedad debido a limitaciones psicológicas, que se generan a raíz de un suceso traumático, ya sea un accidente o el inicio de una enfermedad progresiva (Barton, 2008).

Blázquez Peinado & Biel Portero (2012) consideran que la discapacidad es una construcción social, en respuesta a las intervenciones del entorno, removiendo las diversas barreras que anteriormente conducían a la marginación y exclusión de las personas con discapacidad, haciendo posible la participación e inclusión en la vida social.

“La discapacidad ya no es un atributo de la persona sino el resultado de su interacción con las condiciones y estructuras sociales” (Blázquez Peinado et al., 2012).

Consideramos que toda persona con discapacidad tiene derecho a la independencia es por ello que formamos parte de una sociedad, en donde deben prevalecer los valores y derechos. “Es de vital importancia que las personas con discapacidad no vivan de espaldas a la sociedad, para ello es evidente que habrá que ayudarles para que se integren y sean parte de la misma.” (Pérez, 2014).

Una persona con discapacidad puede estar expuesta a diversos estereotipos discriminatorios, que impiden una completa interacción social, en la cual el sujeto pueda participar en diferentes ámbitos y el entorno donde se desarrolle debe brindar toda la apertura e integración.

A través del tiempo se ha logrado la incorporación de esta población por medio de la participación en diferentes ámbitos de la sociedad. Con mayor énfasis el área laboral,

en donde la persona puede desarrollar sus capacidades y habilidades a pesar de la discapacidad que padece.

2.5.1. Habilidades sociales en las Personas con Discapacidad.

Las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que permiten el desarrollo de un repertorio de acciones y comportamientos que permitirán que la persona se desenvuelva eficazmente en el ámbito social. Estas habilidades están compuestas por sentimientos, pensamientos, creencias y valores que son frutos del aprendizaje y la experiencia, que se verán reflejados en la interacción social (Pérez, 2014).

2.5.2. Problemas comunes en las habilidades sociales presentes en las personas con discapacidad.

Pérez (2014) en su libro: Desarrollo de habilidades personales y sociales de las personas con discapacidad: UF0799 describe los principales problemas que posee una persona con discapacidad según su tipo, al momento de desarrollar sus habilidades sociales, siendo estas las siguientes:

- **Personas con discapacidades sensoriales:**
 - ✓ Baja autoestima.
 - ✓ Poca tolerancia a la frustración.
 - ✓ Personas con discapacidad auditiva solo reciben información de manera visual por lo que se pueden originar conflictos.
 - ✓ Debido a la sobreprotección se desarrollan relaciones interpersonales basadas en la dependencia.
 - ✓ Dificultad para disfrutar del ocio y tiempo libre con personas fuera del ámbito familiar.

- ✓ Carecen de capacidades, habilidades y estrategias para establecer relaciones sociales.

- **Personas con discapacidades físicas:**
 - ✓ Baja autoestima.
 - ✓ Falta de aceptación por los errores cometidos lo cual produce frustración.
 - ✓ Aprendizaje de las relaciones interpersonales basadas en la dependencia debido a los cuidados de familiares y amigos.
 - ✓ Dificultad para establecer relaciones sociales fuera del ámbito familiar.
 - ✓ Carecer de habilidades, estrategias y competencias para establecer relaciones sociales.
 - ✓ Anticipación ante situaciones de fracaso que producen frustración.
 - ✓ Dificultad para tomar decisiones de forma responsable.

- **Personas con enfermedades mentales:**
 - ✓ Baja autoestima.
 - ✓ Baja tolerancia a la frustración.
 - ✓ Tienden a ser muy variados en sus emociones, presentando reacciones desajustadas en sus relaciones interpersonales.
 - ✓ Pocas relaciones sociales fuera del ámbito familiar.
 - ✓ Pocas actividades de disfrute y ocio en el tiempo libre.
 - ✓ Competencias inadecuadas por inhibición o agresividad en sus relaciones sociales.
 - ✓ Dificultad para controlar impulsos.
 - ✓ Dificultad para respetar las normas y procesos existentes en contextos laborales, educacionales y sociales.
 - ✓ Déficit de inteligencia emocional.

- **Personas con Autismo:**

- ✓ Déficit de relaciones interpersonales.
- ✓ Sobrerreacciones emocionales ante relaciones sociales.
- ✓ Déficit de comunicación.
- ✓ Déficit para predecir conductas en los demás.
- ✓ Dificultad para captar miradas, gestos y otros indicadores de comunicación verbal de los demás.
- ✓ Trastorno de la imitación no realiza o lo hace de forma errónea.
- ✓ Déficit de la imaginación, al saber cómo se sienten los demás.
- ✓ Dificultad para responder a su nombre.
- ✓ Déficit en el reconocimiento de las emociones propias y de los demás.

- **Personas con discapacidades intelectuales:**

- ✓ Dificultad para determinar que habilidades sociales poner en marcha y cuáles son las adecuadas y eficaces dependiendo la situación.
- ✓ Sentimiento de incompetencia social.
- ✓ Ansiedad ante situaciones sociales.
- ✓ Impulsividad.
- ✓ Expectativas de fracaso.
- ✓ Pocas oportunidades de aprender conductas sociales, al estar inmerso en un círculo cotidiano de familia y cuidadores.
- ✓ Contextos sociales poco enriquecedores.
- ✓ A pesar de tener habilidades sociales, desconoce el momento adecuado para ponerlas en práctica como lo es en la toma de decisiones, aprender de sus errores y ajustar sus acciones.

2.6. La familia como apoyo complementario en la discapacidad.

Cada familia es un sistema abierto en continuo movimiento, cambio y reestructuración, en donde se busca lograr la estabilidad con cada uno de los miembros que la componen, de manera que si existiese un desajuste en uno de sus miembros, todo el núcleo familiar se vería afectado ocasionando desadaptaciones. Una de ellas sucede cuando existe un caso de discapacidad, este puede ser un impacto que probablemente repercutirá a lo largo de la vida (Pérez, 2014).

Verdugo & Gutiérrez (2009) señalan que se debe “explorar las necesidades y los recursos de la familia, desde una perspectiva de respeto y colaboración”; puesto que constituye un apoyo fundamental en la vida de una persona con discapacidad, ya que forman parte del proceso que suele atravesar el sujeto, al mismo tiempo brinda protección y fomenta la autoestima y autoconfianza en su desarrollo personal. La familia puede ser un eje importante, al impulsar a la persona con discapacidad a alcanzar sus metas y aspiraciones.

“La familia es un grupo de personas que permanecen emocionalmente unidas y están ligadas por lazos de proximidad cotidiana, la misma puede estar formada por padre, madre, hijos e hijas o solo por uno de los cónyuges.” De la misma manera se describen las características que la familia presenta al momento de enfrentarse ante la discapacidad en un miembro de su familia en donde se genera aflicción, duda y dolor frente a la situación y se logran identificar cuatro fases: (Universidad UCINF, 2010).

- **Fase 1 Fuerte impacto emocional:** la cual trae consigo una sensación de tristeza, menciona que el impacto varía en función de la severidad de la discapacidad.
- **Fase 2 Negación o incredulidad:** debido al impacto la familia suele tener una fase de negación ante la evidencia de la discapacidad, en la cual recurre a otro diagnóstico.

- **Fase 3 Preocupación activa:** por la persona discapacitada, por medio de un sentimiento de desesperanza.
- **Fase 4 Reorganización familiar:** fase de adaptación e incorporación de la persona discapacitada en el marco familiar, no siempre se supera esta fase pues la familia suele quedar “estancada”, hasta lograr reorganizar el rol que a cada miembro le toca asumir.

Por otra parte Pérez (2014) determina que las actitudes de todos los miembros de la familia; en especial las de los padres y los hermanos, van a ser determinantes para la inserción familiar, escolar y social. Señala el autor que es importante que el periodo adaptativo dentro de la familia sea rápido al enfrentarse a la realidad a fin de conseguir el apoyo y asesoramiento para el sujeto.

Las personas y las familias que requieran atención permanente serán cubiertas por la Seguridad Social y recibirán capacitación periódica para mejorar la calidad de la atención (Art. 49.-Constitucion de la República del Ecuador, 2008).

El rol de la familia, en el caso de una persona con discapacidad es crucial, por la aceptación frente a la situación; tomando en consideración dos aspectos primordiales la paciencia y dedicación, hacia su ser querido.

Es totalmente necesario que la familia forme parte de programas de capacitación, en los cuales se promueva un cuidado adecuado y responsable. El mismo es un trabajo conjunto hacia la superación de la discapacidad y de ser posible genere en ellos un elemento de independencia.

La finalidad de generar un grado de independencia en la persona discapacitada se basa en que su apoyo (familiar) no se sienta cansado y pueda también realizar sus

actividades, de manera que cuando el sujeto no esté presente para poder recurrir a brindar su apoyo o cuidado, la persona con discapacidad se sienta capaz de realizar ciertas actividades por sí solo.

2.7. Calidad de vida de las Personas con Discapacidad.

La calidad de vida en las personas con discapacidad cada vez cobra mayor importancia, la misma está enfocada en la valoración, satisfacción de sus necesidades y en el ambiente en que se desenvuelve la persona.

Según Pérez (2014) el término calidad de vida hacer referencia a la percepción que una persona tiene acerca de su situación de vida, la misma que significa tener una condición de vida buena y objetiva, y un alto nivel de bienestar subjetivo, es decir satisfacción de las necesidades individuales.

El mismo autor menciona que la calidad de vida para las personas con discapacidad está compuesta por los mismos factores para el resto de las personas, la calidad de vida aumenta cuando se les da a las personas la oportunidad de participar en decisiones y tener una aceptación y plena integración a la sociedad.

De manera que solo se puede experimentar calidad de vida, si la persona con discapacidad tiene las mismas oportunidades que el resto de personas para perseguir sus metas y dispone de los apoyos necesarios para hacerlos realidad.

A su vez la Organización Mundial de la Salud en el 2011 menciona que la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene acerca de su existencia en el entorno y en el sistema de valores que vive. Se trata de un estado muy amplio que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico y su nivel de independencia así como por su relación con los elementos esenciales de su contexto.

De la misma manera describe el nivel de vida de las personas con discapacidad, evaluándolo en tres niveles:

- **Microsistema:** enfocado al entorno inmediato en el que la persona con discapacidad se desempeña.
- **Mesosistema:** comprende el vecindario, la comunidad y aquellas organizaciones que brindan apoyo educativo, laboral o médico, a las personas con discapacidad.
- **Macrosistema:** abarca aquellos patrones conductuales, económicos y políticos que caracterizan a un determinado país.

El entorno en el cual se desarrolla una persona con discapacidad, es uno de los aspectos más importantes para su aceptación, motivación e interacción social, indiscutiblemente es deber de la sociedad crear espacios donde esta población pueda desarrollar al máximo su potencial, habilidades y ambientes laborales acorde con una excelente calidad de vida.

Además menciona que las siguientes dimensiones describen una adecuada calidad de vida, de las personas con discapacidad enfocadas en las siguientes áreas:

- **Bienestar emocional:**
 - ✓ Basado en el autoconcepto (estar a gusto consigo mismo y sentirse valioso) y seguridad (disponer de un ambiente seguro, estable y predecible que considere la seguridad física y emocional).
 - ✓ Espiritualidad: que es una parte esencial para el desarrollo personal del ser humano.

- ✓ Felicidad: es una meta que todos los seres humanos desean alcanzar, pero para una persona con discapacidad se requiere de un proceso mucho más complejo.
- ✓ Ausencia de estrés: significa no sentirse nervioso, saber lo que se tiene que hacer y confiar en que se puede lograr.
- ✓ Satisfacción: en todas las áreas vinculadas a la vida de la persona.

- **Relaciones Interpersonales:**
 - ✓ Intimidad (se refiere a la relación de pareja).
 - ✓ Afecto.
 - ✓ Familia.
 - ✓ Interacciones (familia, amigos, trabajo).
 - ✓ Soporte y apoyo (sentirse apoyado a nivel físico, emocional y económico; disponer de personas que brinden su ayuda cuando la persona lo requiera).

- **Bienestar material:**
 - ✓ Hace referencia a posesiones y finanzas.
 - ✓ Vivienda (un lugar que proporcione seguridad y estabilidad a la persona que padece la discapacidad).
 - ✓ Alimentación.
 - ✓ Empleo (el ideal de una persona con discapacidad es tener un trabajo digno que permita el desenvolvimiento de sus capacidades y brinde un ambiente laboral adecuado).
 - ✓ Estatus socioeconómico: (disponer de ingresos económicos para poder adquirir lo que necesita).

- **Desarrollo personal:**
 - ✓ Educación: se basa en tener las posibilidades de acceder a una educación adecuada.

- ✓ Habilidades: poder desarrollar sus fortalezas.
- ✓ Realización: ser una persona autónoma, capaz de afrontar nuevos retos.
- ✓ Competencia personal: disponer de conocimientos y habilidades en diferentes áreas como trabajo, ocio y relaciones sociales.
- ✓ Desempeño: tener éxito en las diferentes actividades que realiza, ser productivo y creativo.
- ✓ Progreso: sentido de mejora en la vida.

- **Bienestar físico:**

- ✓ Gozar de un buen estado de salud
- ✓ Nutrición: basada en una buena alimentación.
- ✓ Ocio: recreación saludable.
- ✓ Movilidad: poder moverse de forma independiente.
- ✓ Cuidado de la salud: disponer de servicios de atención sanitaria eficaces y satisfactorios.
- ✓ Seguridad: en diferentes ámbitos que desempeña la persona.
- ✓ Actividades de la vida diaria: significa estar bien físicamente para poder realizar por sí mismo actividades de autocuidado, como alimentación, vestido, aseo y otros.

- **Autodeterminación:**

- ✓ Autonomía y control personal.
- ✓ Elecciones: disponer de distintas opciones para elegir de manera independiente.
- ✓ Decisiones: tomadas de manera asertiva..
- ✓ Autogobierno.
- ✓ Metas/valores personales: tener valores personales y expectativas.

- **Inclusión social:**

- ✓ Aceptación.
- ✓ Ambientes de trabajos adecuados.
- ✓ Inclusión y participación comunitaria: acceder a todos los lugares y grupos comunitarios y participar igual que el resto de personas sin discapacidad.
- ✓ Roles: ser una persona útil y valorada en los distintos lugares y grupos en los que participa, llevar un estilo de vida similar al de una persona sin discapacidad.
- ✓ Actividades voluntarias.

- **Derechos:**

- ✓ Privacidad.
- ✓ Voto (sufragio).
- ✓ Acceso (a la educación, trabajo, tecnología, entre otros).
- ✓ Proceso oportuno y adecuado para su desarrollo personal.
- ✓ Responsabilidades cívicas.
- ✓ Derechos: basado en el respeto de sus derechos como ser humano al no ser discriminado por su discapacidad.
- ✓ Derechos ciudadanos: disponer de los mismos derechos que el resto de los ciudadanos.

Estas dimensiones deben ser tomadas en cuenta, como prioridades en cada ámbito de la vida de una persona con discapacidad, para obtener una calidad de vida óptima, permitiendo la expresión de emociones, sentimientos y la satisfacción de las necesidades a nivel personal, laboral y social.

2.8. Inclusión laboral de Personas con Discapacidad.

La inclusión laboral de personas con discapacidad ha sido un tema de preocupación de los organismos gubernamentales, es por ello que hoy en día se promueve la inserción de esta población mediante empleos dentro de organizaciones públicas o privadas; a pesar de las normativas establecidas pueden desatarse cierto tipo de obstáculos que impiden su desarrollo, tales como la falta de credibilidad de sus capacidades, falta de apoyo profesional y familiar o incumplimiento de la norma.

El artículo 42 numeral 33 del Código del Trabajo (2016) determina que “el empleador público o privado, que cuente con un número mínimo de veinticinco trabajadores, está obligado a contratar, al menos, a una persona con discapacidad, en labores permanentes que se consideren apropiadas en relación con sus conocimientos, condición física y aptitudes individuales, observándose los principios de equidad de género y diversidad de discapacidad. A partir del año 2009, el porcentaje obligatorio de contratación de personas con discapacidad, es del 4% del total de trabajadores de cada empresa, patrono o persona natural”

Es por este motivo que radica la importancia de la inclusión laboral de personas con discapacidad en la creación de espacios laborales que fomenten el desarrollo de las capacidades y fortalezas de esta población, mediante la adaptación de espacios físicos adecuados que favorezcan el desempeño de la persona, proporcionar los recursos necesarios y garantizar condiciones dignas de trabajo.

Por su parte el CONADIS (2014), en uno de sus lineamientos propone “ampliar y fortalecer mecanismos y procedimientos para vigilar el cumplimiento del principio de igualdad y no discriminación en el ámbito del trabajo tanto público como privado; así mismo fomentar la inclusión laboral de personas con discapacidad y de los pueblos y nacionalidades”

La inclusión de personas con discapacidad está basada en el acceso de empleo en las mismas condiciones de tareas, sueldos y horarios de cualquier otro trabajador que no padezca discapacidad.

Por otro lado la Convención de Derechos de las personas con discapacidad en uno de sus artículos señala: Art. 27 Trabajo y empleo: “El Estado reconoce el derecho de las personas con discapacidad a trabajar, en igualdad de condiciones con las demás; ello incluye el derecho a tener la oportunidad de ganarse la vida mediante un trabajo libremente elegido o aceptado en un mercado y un entorno laborales que sean abiertos, inclusivos y accesibles a las personas con discapacidad. El Estado salvaguardará y promoverá el ejercicio del derecho al trabajo, incluso para las personas que adquieran una discapacidad durante el empleo, adoptando medidas pertinentes, incluida la promulgación de legislación” (Manual de buenas practicas para la inclusion de personas con discapacidad, 2013).

2.8.1. Proceso de inclusión para Personas con Discapacidad.

A continuacion el CONADIS (2014) describe el proceso inclusivo para la incorporación de una persona con discapacidad en el ámbito laboral, siendo estos los siguientes pasos:

- **Levantamiento de perfil inclusivo:** es un proceso en donde se examina el conjunto de funciones, tareas, rasgos y competencias que debe poseer el sujeto.
- **Perfil inclusivo:** es aquel perfil que contiene elementos que permiten obtener información en relación a la vacante con discapacidad.
- **Proceso de selección:** es un proceso que permite la selección del candidato más idóneo para ocupar una vacante requerida por la empresa por medio de diferentes métodos, en donde es importante incorporar la variable discapacidad, basándose en el tipo de discapacidad que padece la persona.

- **Acompañamiento:** es el seguimiento que se realiza a una persona o grupo de personas que se incorporan a una organización, tomando en cuenta su nivel de desempeño al desarrollar sus tareas.

Tiene que ver con el clima laboral, la comunicación, capacitación, entorno familiar y aspectos psicológicos, todo ello con la finalidad de garantizar la estabilidad y permanencia del personal con discapacidad.

También enfocado al proceso de inducción que se le brinda a la persona al momento de incorporarse a la empresa.

- **Accesibilidad:** son las condiciones del entorno físico, infraestructura, comunicación y transporte, que permiten el libre desenvolvimiento, independientemente de sus capacidades.
- **Actividades inclusivas:** es el proceso que permite abordar y responder a la diversidad de las necesidades de todos los colaboradores de la organización a través de la participación y compartimiento de todos los espacios que se desarrollan en el ámbito laboral y de esta manera reducir la exclusión.

2.9. Conclusiones.

El CONADIS menciona que una persona con discapacidad es aquella que, como secuela de una o más deficiencias tanto físicas, mentales, intelectuales o sensoriales ven limitado su desarrollo pleno, es así que para una persona que padece una discapacidad la vida muchas veces no le ofrece las mismas oportunidades, puesto que cada día lucha con los obstáculos impuestos por una sociedad que aún tiene mucho que aprender en cuanto a la inclusión de las personas con discapacidad.

En el Ecuador se han tomado varias medidas acerca de la inserción laboral de personas con discapacidad, a pesar de las dificultades que se han presentado por falta del cumplimiento de las normas en muchas organizaciones se observa un mayor incremento de personas con discapacidad dentro de las empresas tanto públicas como privadas.

Finalmente debemos considerar que la discapacidad es un tema que compete a todos los miembros de una sociedad, por lo tanto deberíamos promover la inclusión en todo momento y generar espacios tanto sociales como laborales que garanticen un trato equitativo, un buen ambiente de trabajo y un salario digno, en donde la persona con discapacidad pueda mostrar sus capacidades, habilidades y se sienta que es capaz de generar productividad al igual que otra persona en diferente condición.

CAPITULO III: PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL PARA FORTALECER LOS NIVELES DE AUTOESTIMA EN LOS USUARIOS DE SERVICIO DE INTEGRACIÓN LABORAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

3.1. Introducción.

En el presente capítulo se efectuará el diagnóstico en base a la aplicación de los instrumentos de evaluación, dando a conocer los niveles de autoestima presentes en los usuarios del Servicio de Integración Laboral para Personas con Discapacidad de la ciudad de Cuenca, para ello se inició con una entrevista estructurada con la finalidad de recolectar datos biográficos, posterior a esto se aplicará el Test de Autoestima, luego se efectuará el programa de desarrollo personal, el mismo que consiste en cuatro talleres con los siguientes temas: autoestima sana, aceptación - automotivación, manejo de emociones y resiliencia; estos temas fueron seleccionados debido a la información otorgada por el representante del Servicio de Integración Laboral, quien mencionó aspectos carentes de las personas con discapacidad.

3.2. Diagnóstico.

En este punto se pondrá de manifiesto cómo se llevará el estudio y se dará a conocer los resultados obtenidos de cada uno de los instrumentos de evaluación seleccionados para el Programa de Desarrollo Personal.

3.2.1. Población.

Existe un total de 30 personas en el Servicio de Integración Laboral para Personas con Discapacidad de la ciudad de Cuenca. En la parte inicial se aplicará el instrumento de evaluación a toda la población, posteriormente se obtendrá una muestra, en base a los siguientes criterios:

- **Criterios de Inclusión:**

- ✓ Personas que presenten algún tipo de discapacidad.
- ✓ Personas en un rango de edad entre 18 a 70 años.
- ✓ Personas que presenten niveles bajos de autoestima tanto negativos como positivos luego de la aplicación del instrumento de evaluación.

- **Criterios de Exclusión:**

- ✓ Personas que presenten niveles óptimos de autoestima.
- ✓ Personas que tengan discapacidad muy grave.

3.2.2. Instrumento de evaluación.

A continuación se detallará cada herramienta que se utilizará para la obtención de los resultados de esta investigación.

3.2.2.1. Entrevista estructurada.

Se trata de un diálogo entre dos personas secuenciadas y dirigidas, por lo que dejan poca o ninguna posibilidad al entrevistado de salirse del tema; además son preguntas cerradas con respuesta predeterminada cuyo propósito es la recolección de datos biográficos (Maganto & Cruz, s.f.).

(Ver anexo 1. Entrevista estructurada)

3.2.2.2. Cuestionario de autoestima.

Para evaluar los niveles en los usuarios del Servicio de Integración Laboral para personas con Discapacidad, se administrará el test de autoestima de Dr. Cirilo del Toro Vargas, Ph. D, (1994), revisado en septiembre de 2003. Versión para el Internet revisada el 22 de diciembre de 2006.

Quien plantea que la autoestima es nuestra autoimagen, está compuesta por sentimientos, pensamientos, que influyen en nuestra manera de actuar. Deduce que mientras más positivos seamos mayor será nuestra autoestima, mientras más negativos seamos menor será la misma. Dicho instrumento presenta cuatro niveles de autoestima:

- **Autoestima alta negativa:** la persona tiene conocimiento acerca de sus capacidades, pero hace mal uso de ellas, actuando de manera prepotente y creyéndose superior a los demás, manejando un carácter agresivo, la emoción que no maneja es su miedo y su tipo de negociación es ganar-perder.
- **Autoestima alta positiva:** significa que el sujeto tiene un nivel óptimo de autoconocimiento, manejando sus capacidades y limitaciones por igual, tiene un carácter asertivo, un adecuado manejo de emociones y su tipo de negociación es ganar-ganar.
- **Autoestima baja positiva:** la persona no controla sus capacidades y está parado sobre sus limitaciones, pero dentro de todo este contexto no tiene un carácter pasivo total, la emoción que no maneja es la rabia y su tipo de negociación es perder-ganar.
- **Autoestima baja negativa:** el individuo no maneja sus capacidades y está parado sobre sus limitaciones, va por la vida convirtiéndose en una persona desapercibida con un carácter pasivo que no se comunica, no dice lo que siente

ni lo que quiere, la emoción que no maneja es la rabia y el tipo de negociación es perder-ganar.

Dicho instrumento posee una escala de medición descrita de la siguiente manera:

4= Siempre, 3 = Casi siempre, 2 = Algunas veces, 1= Nunca.

Su contenido posee 40 enunciados relacionados con situaciones de la vida cotidiana, es muy comprensible lo cual facilita su resolución.

(Ver anexo 2. Test de autoestima de Dr. Cirilo del Toro Vargas)

3.3. Programa de Desarrollo Personal.

Se observó luego de los resultados del Test la necesidad de realizar un Programa de desarrollo personal para personas con capacidades diferentes, quienes han sido una población vulnerable privada en muchos casos de apoyo; por lo que es primordial darle herramientas para su crecimiento a nivel personal y laboral.

3.3.1. Objetivo.

- **General**

Diseñar y aplicar un Programa de Desarrollo Personal para fortalecer los niveles de Autoestima en los usuarios del Servicio de Integración Laboral para Personas con Discapacidad en la ciudad de Cuenca.

- **Específicos**
- ✓ Fortalecer el nivel de autoestima e incentivar al autoconocimiento de los usuarios.
- ✓ Contribuir a la formación integral del autoconcepto y la automotivación de la población establecida.
- ✓ Mejorar el manejo de emociones en los usuarios del Servicio de Integración Laboral para Personas con Discapacidad de la ciudad de Cuenca.
- ✓ Fortalecer la resiliencia otorgando recursos personales y sociales para promover las capacidades de afrontamiento en los usuarios.

3.3.2. Metodología.

El Programa de Desarrollo personal se llevará a cabo en las instalaciones del Servicio de Integración Laboral para Personas con Discapacidad de la ciudad de Cuenca, ubicado en las calles Intiñán 1-52 y Cacique Chaparra, los días miércoles con un horario de 8:00 am a 13:00 pm, durante 5 horas, por 4 semanas consecutivas.

La selección de los temas que se impartirán fue en base a una entrevista con el personal de la institución quien considero importante trabajar aspectos como autoestima, autoaceptación y automotivación, manejo de emociones y resiliencia como parte del desarrollo integral de sus usuarios.

Para cada taller se elaborará un módulo de trabajo en base a los temas antes mencionados; mediante un cronograma se describirá todas las actividades que se realizarán a lo largo de la jornada, con la finalidad de que cada sesión se lleve a cabo de una manera expresiva, dinámica y flexible.

Al iniciar cada taller se efectuará una retroalimentación de la anterior sesión con el objetivo de articular cada taller; a lo largo de la jornada se utilizarán herramientas digitales para reforzar los temas expuestos y se finalizará con el correspondiente informe por parte de la facilitadora en donde se evidenciará la dinámica de cada sesión.

Así mismo cada taller contará con una parte teórica con la finalidad de dar a conocer de qué se trata cada tema y una parte práctica la cual se basará en la ejecución de técnicas expresivas y proyectivas, estas técnicas permitirán a los participantes identificar varios aspectos referentes a su autoestima, aceptación- automotivación, tener una mejor autogestión emocional y adquirir una conducta resiliente; al finalizar cada técnica se llevará a cabo un plenario.

3.3.3. Módulos del programa de desarrollo personal.

A continuación se describirá cada uno de los módulos, sus objetivos, la metodología que se utilizará, el alcance al que se desea llegar y el cronograma de actividades que se llevarán a cabo.

3.3.3.1. Módulo 1: Autoestima Sana.

TEMA: “AUTOESTIMA SANA”

- **Objetivo General**

Fortalecer el nivel de autoestima e incentivar al autoconocimiento de los usuarios.

- **Objetivos Específicos**

- ✓ Identificar el estado actual de la autoestima frente a su discapacidad.
- ✓ Conocer la importancia de la autoestima en la individualidad.
- ✓ Dar herramientas que promuevan la valoración personal y la relación con el otro.
- ✓ Fortalecer estrategias que permitan el desarrollo de una autoestima sana.

- **Justificación**

En la vida de las personas con discapacidad existen diferentes factores provenientes del entorno que pueden inferir en la autoestima, es por esta razón que el primer módulo tiene como objetivo principal proporcionar herramientas que permitan su autovaloración, a nivel global, a la vez se busca la aceptación frente a la discapacidad, logrando mantener una estabilidad en el sujeto en diferentes ámbitos de su vida, así como elevar su nivel de autoestima. De manera que el presente taller pueda ser de gran beneficio en la vida del sujeto en cuanto a su satisfacción consigo mismo, respetándose a sí mismo, asumiendo sus virtudes y defectos.

Además los participantes podrán experimentar sentimientos de seguridad, para desarrollar y expresar su habilidades, en al ámbito laboral en el que buscan desempeñarse.

- **Metodología**

El presente taller experiencial está planificado con una duración de 5 horas, los días miércoles en las instalaciones del SIL, la jornada de trabajo será flexible, dinámica y participativa, la cual tendrá una parte teórica en la que se dé a conocer el concepto de la autoestima y otra práctica; en cada una de las técnicas se realizará el plenario y un informe con los resultados obtenidos.

Se empleará técnicas expresivas las mismas que permitirán a los usuarios el reconocimiento de su estado actual de autoestima.

Durante el desarrollo del taller se pondrá énfasis en los siguientes aspectos: la integración, participación y flexibilidad.

- **Marco teórico**

- ✓ **Autoestima**

Mientras que Rodríguez, Pellicer de Flores & Domínguez (2012) afirman que “si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, y si acepta y se respeta, tendrá autoestima. Por el contrario si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta ni respeta, entonces no tendrá autoestima”.

Los mismos autores mencionan que la autoestima está conformada por los siguientes elementos:

- **Autoconocimiento:** se basa en conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo en los cuales se puede conocer, el porqué de sus acciones y que es lo que siente. Al conocer todos sus elementos, los mismos que no funcionan por separado más bien se entrelazan para apoyarse uno al otro el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada y si una de estas partes actúa de manera deficiente las otras partes se verán afectadas y la personalidad de sujeto será débil.
- **Autoconcepto:** hace referencia a una serie de creencias acerca de sí mismo que se manifiestan en la conducta. Por ejemplo si alguien se cree tonto, actuará como tonto, si se cree inteligente o apto su conducta será como tal.
- **Autoevaluación:** se refleja en la capacidad interna de evaluar las cosas, si son buenas para el individuo, interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien y le permiten creer y aprender; y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.
- **Autoaceptación:** se basa en admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir ya que solo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.
- **Autorrespeto:** radica en entender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones sin culparse al buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgullosos de sí mismo.

En base a esto se puede destacar la importancia de mantener un equilibrio saludable en la vida del sujeto, el cual le va a permitir gozar de una autoestima saludable, al momento de hacer uso de sus capacidades y valorarse a sí mismo, sus pensamientos por lo tanto deben ser siempre positivos.

El complemento de cada uno de los elementos de la autoestima nos permite en primera instancia el reconcomiendo de nuestros pensamientos y sentimientos, saber cuáles son nuestras necesidades, permitiendo hacer una autoevaluación de quienes realmente somos, aceptando nuestros defectos y virtudes. Finalmente el autorespeto permite que la persona se sienta orgullosa de quien es, porque sabe a cerca de su valía, sintiéndose importante y capaz de lograr sus objetivos en cualquier ámbito de su vida.

Por otro lado Cervantes Macedo & Vargas Carranza (2007) consideran que la autoestima se construye en base a tres aspectos:

- ✓ **Cognitivo:** basado en la idea, opinión o creencia de sí mismo, tomándolo como un conjunto de ideas acerca de percibir y organizar nuestras experiencias.
- ✓ **Afectivo:** hace referencia a lo que la persona siente por sí misma cuan valioso se considera siendo una respuesta emotiva, a cerca de su valía personal.
- ✓ **Conductual:** es lo que la persona hace por sí misma, basado en el esfuerzo para alcanzar una meta respetándose y respetando a los demás.
- **Autoestima sana**

Ramírez (2014) considera que “la autoestima no es un valor estable excepto ni siquiera en el caso de que la persona haya alcanzado una amplitud de conciencia integral. Oscila en función de valoración propia y ajena y de los resultados de las acciones que el sujeto emprende”.

“Una autoestima sana implica saber opinar de modo adecuado y para poder hacerlo resulta imprescindible tener criterio propio, imposible a su vez de adquirir sin conocer, en alguna proporción, el tema del que se deba expresar una opinión” (Ramírez, 2014).

El hecho de poseer una autoestima sana radica en el equilibrio que el individuo logre alcanzar, tomando en cuenta que la vida está compuesta por diversas situaciones que proporcionan inestabilidad emocional, psicología, física y personal. Es el ser humano quien debe desarrollar la capacidad de superación ante las adversidades más duras en cuanto a su experiencia.

- **Tipos de autoestima**

Según Rodríguez Estrada et al. (2012) existen diferentes tipos de autoestima, descritos a continuación:

- ✓ **Autoestima alta:** se dice que una persona con autoestima alta “vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma es su mejor recurso”. Solamente cuando la persona logre percibir su propio valor, podrá respetar el valor de los demás, sabiendo reconocer sus propias limitaciones y debilidades.
- ✓ **Autoestima baja:** por lo general las personas con autoestima baja experimentan sentimientos de soledad, aislamiento, tristeza, suelen tener mucha desconfianza, es en este punto en donde la persona llega a tener sentimientos de inseguridad e inferioridad, las cuales se manifiestan con tristeza, depresión y abnegación o por el contrario con actitudes de ansiedad como: miedo, agresividad y rencor.
- ✓ **Sentimiento de inferioridad:** es el sentimiento de muchas experiencias fallidas o frustrantes que la persona ha tenido a través de su vida, básicamente su primera infancia. Este sentimiento puede originar los siguientes tipos de conductas:
- **Hipersensible a la crítica:** la persona no acepta su debilidad, al sentir que la crítica prueba y expone su inferioridad y esto aumenta su malestar.

- **Sobrealardea:** lo cual le da seguridad y piensa que elimina sus sentimientos de inferioridad.
- **Hipercrítico:** el sujeto se manifiesta agresivo y critica el esfuerzo de los demás.
- **Tiende a culpar:** proyecta su debilidad o inferioridad culpando a otros por sus fallas, haciendo que los otros se sientan mal.
- **Teme la competencia:** aunque su mayor aspiraciones ganar, la persona está lejos de sentirse optimista.
- **Persecución:** por lo general la persona cree que no le agrada a alguna persona y que esa supuesta persona hace lo posible por obstaculizarle el éxito.
- **Se oculta:** prefiere el anonimato en un sitio donde no sea mirado ni llamado.

De manera que es fundamental alcanzar un equilibrio interno, para la poder desarrollar una autoestima integral, cultivando aspectos positivos y desechando los negativos, para tomarlos como parte de un aprendizaje. La persona debe aprender a valorarse a sí mismo, con sus defectos y virtudes, con sus logros y fracasos solo de esta manera se irá construyendo una estima saludable.

El hecho de conocerse a sí mismo la persona debe poner en práctica el respeto como parte de la aceptación, involucra tener un criterio muy bien formado acerca de uno mismo, esto es mucho más fácil cuando en la infancia hay un ambiente saludable en donde los refuerzos sean positivos y la persona en un futuro se considere capaz de cumplir sus metas a pesar de que el entorno que la rodea trate de hacerle creer lo contrario.

- **Diferencias de una persona con una autoestima adecuada e inadecuada**

Las diferencias más evidentes que señala Córdova (2008) son las siguientes:

Tabla 2 Diferencia entre la Autoestima adecuada e inadecuada

Autoestima Adecuada	Autoestima Inadecuada
<ul style="list-style-type: none"> • Aprecia sus dones. • Asume responsabilidades • Se siente orgullosa de sus éxitos. Afronta nuevas metas con optimismo. • Se cambia a si misma positivamente. • Se quiere y se respeta a sí misma. • Rechaza las actitudes negativas. • Expresa sinceridad en toda demostración de afecto. • Se ama a si misma tal como es. • No es envidiosa. • Actuará con independencia. • Asumirá responsabilidades. • Aceptará las frustraciones. • Asumirá nuevos retos. • Mostrará amplitud de emociones y sentimientos. • Cree firmemente en sus valores y principios. • Tiene confianza en su capacidad para resolver problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desprecia sus dones. • Se deja influir por los demás. • No es amable consigo misma. • Se siente impotente. • Actúa a la defensiva. • Culpa a los demás por sus faltas y debilidades. • Sentirá que los demás no le valoran. • Se dejara influir fácilmente. • Tendrá estrechez y rigidez de emociones y sentimientos. • Actuará con dependencia. • Evita asumir responsabilidades. • No se siente capaz de lograr nuevos retos. • Reprime sus emociones y sentimientos. • No pone en práctica sus valores y principios. • Duda de su capacidad para resolver problemas.

Fuente: Córdova (2008)

Rodríguez (2014) señala que “mejorar la mente influye de modo directamente proporcional en la mejora de la autoestima”. Es por esta razón que es muy importante controlar la mente, así como los sentimientos y pensamientos.

La persona alcanza una autoestima cuando se valora adecuadamente. Esta valoración de uno mismo no debe basarse en la comparación con otros o con un yo

ideal, sino que tiene como punto de partida la valoración del yo real (Gan & Triginé, 2012).

En base a esto se puede mencionar que la autoestima únicamente se puede mejorar a partir de nuestros pensamientos positivos, a partir de ello la persona logrará conseguir una valoración saludable de sí mismo, valorando su realidad, sus virtudes y defectos, evitando a toda costa la comparación con los demás.

- **Construcción de la autoestima**

Gan & Triginé (2012) determinan que la construcción de la autoestima está determinada en base a las siguientes etapas de la vida:

- a) **Crianza e infancia:** son los padres, hermanos, familia cercana e iguales quienes transmiten mensajes estimuladores o negadores del sentirse querido, valioso, comprendido, aceptado y seguro.
 - ✓ Además son los responsables de la transmisión de modelos de amor y aprecio.
 - ✓ En esta etapa se hace una valoración de cómo expresar las emociones básicas.
 - ✓ Se aprende a superar las primeras experiencias de éxito o fracaso, lo que es bueno y lo que es malo.
 - ✓ Manera de relacionarse con el entorno y el grado de confianza que se debe depositar en ellos. Modela e imita los contenidos como los estilos.
 - ✓ Es en la infancia donde el niño a partir de cómo es valorado.

b) **Adolescencia y juventud:** familia y entorno de iguales.

- ✓ La autoestima evoluciona desde el contraste que se produce en las valoraciones del entorno y el modelo construido en la etapa anterior. Es natural que se produzca la llamada crisis de la adolescencia.
- ✓ Basado en los valores que el adolescente aspira de su entorno.
- ✓ Trayectoria del adolescente (educativa, social, laboral, afectiva).
- ✓ Actitudes y comportamientos del adolescente.

c) **Madurez:** entornos laborales, personales y sociales.

- ✓ El desarrollo de la autoaceptación significa vivenciar sin rechazo o negación, quienes somos y como somos frente a los hechos.
- ✓ Asumir y aceptar con responsabilidad los hechos y decisiones de las cuales uno es responsable.

- **Cronograma**

Tabla 3 Cronograma del Módulo " La Autoestima Sana"

TEMA		"LA AUTOESTIMA SANA"			
FECHA		02 de Marzo del 2016			
LUGAR		Servicio de Integración Laboral Para Personas con Discapacidad			
FACILITADOR		Vanessa Alexandra Barros Castro			
OBJETIVO		Fortalecer el nivel de autoestima e incentivar al autoconocimiento de los usuarios.			
HORA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACION	RECURSOS	RESPONSABLE
8:00	Presentar los objetivos del taller.	Bienvenida Acuerdos Registró de asistencia	15 minutos	Computador Proyector.	Facilitadora

8:15	Analizar conocimientos previos.	Introducción al tema: lluvia de ideas acerca de que entienden sobre autoestima.	15 minutos	Hojas de papel. Esferos.	Facilitadora
8:30	Identificar estado actual de la autoestima frente a su discapacidad.	Espejos mágicos	15 minutos	Hojas	Facilitadora
9:00	Conocer la importancia de la autoestima en la individualidad	Definición de la autoestima. Tipos de autoestima. Características de la autoestima alta y baja.	30 minutos	Computador Proyector Parlantes.	Facilitadora.
9:30	Analizar el estado de la Autoestima y Autoconcepto físico.	Técnica: Autorretrato	10 minutos	Hojas	Facilitadora
9:10	RECESO				
09:50	Generar espacios que promuevan la valoración personal y la relación con el otro.	Técnica: "Yo soy así"	30 minutos	Papelógrafos Lapiceros	Facilitadora
10:20		Video: Tony Meléndez	10 minutos	Computador Proyector Parlantes	Facilitadora
10:30	Fortalecer estrategias que permitan el desarrollo de una autoestima sana.	Técnica: "Reflexión de autoestima alta"	30 minutos	Papel y esferos.	Facilitadora
11:00		Técnica: "Reflexión de autoestima baja"	30 minutos	Papel y esferos.	Facilitadora
11:30	Reflexionar sobre lo aprendido	Proyección de un video: Vida de Nick Vujicic	20 minutos	Computador. Proyector. Parlantes.	Facilitadora.
11:50	Analizar factores que intervienen en	Técnica ¿Qué o Quién?	20 minutos	Hojas y esferos	Facilitadora

	el Autoconcepto Emocional.				
12:10	Identificar aspectos negativos y positivos a nivel personal.	Técnica Ana y Luisa	30 minutos	Paleógrafos, marcadores	Facilitadora.
12:40	Reforzar el aprendizaje adquirido en la sesión.	Conclusiones Indagando en cada participante como se ve a sí mismo cuando piensa solo en sus cualidades o solo en sus defectos.	20 minutos	Recursos humanos.	Facilitadora.

Elaborado por: Vanessa Barros, 2016.

- **Técnica 1: Espejos mágicos**

Objetivo: Analizar conjuntamente con los participantes porque se reflejan dos imágenes tan diferentes en la ilustración.

Desarrollo: Pedir a los participantes que observen detenidamente las dos imágenes representadas en la hoja, posteriormente analizar cada una de las imágenes y reflexionar sobre su significado.

Cierre: Concluir con los participantes la importancia de valorar nuestra autoimagen, en la cual la autoestima puede mejorar de manera positiva.

Fuente: Marchargo Salvador, J. (1996). Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima 1. Madrid: Escuela Española.

- **Técnica 2: Autorretrato**

Objetivo: Analizar el estado de la autoestima y autoconcepto físico.

Desarrollo: Indicar a los participantes la resolución de un cuestionario de 10 preguntas, cada una de ellas tiene una escala del 1 al 5 en donde ellos deberán seleccionar el nivel que consideran que poseen. Finalmente se deben sumar los números escogidos para determinar de manera específica su autorretrato.

Cierre: Analizar con los participantes la importancia de la valía personal, de querernos y aceptarnos tal y como somos.

Fuente: Marchargo Salvador, J. (1996). Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima 1. Madrid: Escuela Española.

Técnica 3: “Yo soy así”

Objetivo: Reconocer las características positivas y negativas que posee la persona.

Desarrollo: El facilitador inicia la dinámica diciendo “El día de hoy vamos a hablar de nosotros mismos”. Posteriormente entrega a cada participante materiales suficientes y les pide que hagan un afiche con dibujos frases, figuras, etc., y todo lo que creatividad les permita, en el que representen como son cada uno de ellos. Esta descripción debe incluir características de personalidad (aspectos y negativos), intereses y gustos, habilidades, valores, etc. Luego que cada participante termine la actividad se les pide que lo expongan ante los demás su afiche.

Cierre: Se analiza la importancia de valorarnos con todas aquellas características que consideramos nuestras

Fuente: Marchargo Salvador, J. (1996). Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima 1. Madrid: Escuela Española.

Técnica 4: ¿Qué o quién?

Objetivo: Analizar factores que intervienen en el autoconcepto emocional.

Desarrollo: Entregar a los participantes una hoja que describe preguntas relacionadas directamente a la autoestima a autoconcepto emocional, una vez que se las hayan resuelto se deberá trabajar con cada uno en por qué esa persona o situación le provoca esos sentimientos.

Cierre: Se debe concluir con los participantes que a pesar de que el entorno es importante no debería interiorizarlo.

Fuente: Marchargo Salvador, J. (1996). Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima 1. Madrid: Escuela Española.

Técnica 5: “Reflexión de autoestima alta”

Objetivo: Hacer conciencia de los sentimientos que se experimentan en personas que tienen la autoestima alta.

Desarrollo: Pedir al grupo que formen grupos de tres personas en el cual cada uno va a expresar sus opiniones acerca de las preguntas expuestas a continuación:

Recuerde cada uno de ustedes, alguna ocasión en la que se sentía con muchos ánimos, valioso y capaz, en las siguientes situaciones:

- ✓ ¿Tuvo que tomar una decisión importante?
- ✓ ¿Logro encontrar un nuevo trabajo
- ✓ ¿Recibió cumplidos o halagos de alguna persona a la que usted admira?
- ✓ ¿Quizá tomo una decisión importante en la que tuvo éxito?

Traten de volver a ese momento y experimentar los sentimientos que tuvo en ese momento.

Cierre: Así es como se siente un individuo con la autoestima alta ¿Que tan seguido se siente así? Realizar una puesta en común de la temática (Rodríguez Estrada et al., 2012).

Técnica 6: “Reflexión sobre autoestima baja”

Objetivo: Hacer conciencia de los sentimientos que se experimentan en personas que tienen la autoestima baja.

Desarrollo: Pedir al grupo que formen grupos de tres personas en el cual cada uno va a expresar sus opiniones acerca de las preguntas expuestas a continuación:

Recordar una acción reciente en la que se cometió una falta grave o un error irreparable, o se sintió incapaz de superar alguna dificultad, ya sea con la familia, amigos o con su jefe, incentivar a revivir esos sentimientos experimentados aunque sea doloroso.

Cierre: Así es como se siente un individuo con la autoestima baja ¿Que tan seguido se siente así? Realizar un análisis profundo acerca la temática.

Fuente: Marchargo Salvador, J. (1996). Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima 1. Madrid: Escuela Española.

Técnica 7: Ana y Luisa

Objetivo: Identificar aspectos negativos y positivos a nivel personal.

Desarrollo: Entregar hojas a los participantes, en la cual se encuentran dos imágenes que proyectan situaciones diferentes de autoestima. Los participantes deberán escoger con quien de los dos personajes se identifican y posteriormente en un

papelógrafos graficar a los dos personajes y siguiendo el esquema del mismo gráfico de la hoja y describir por medio de frases un buen nivel de autoestima.

Cierre: Reflexionar con los participantes porque muchas veces pensamos cosas negativas de nosotros mismos y en otras ocasiones decimos cosas que nos dan ánimo, incentivar a los participantes a tener una actitud positiva de sí mismo.

Fuente: Marchargo Salvador, J. (1996). Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima 1. Madrid: Escuela Española.

Video 1: Tony Meléndez

Tony nació sin brazos y con el pie izquierdo torcido debido a los estragos de un medicamento llamado “**Talidomida**” recetado a su madre. Ella no sabía que esta medicina tendría efectos secundarios dañinos en su hijo sin nacer.

En la actualidad está casado con Lynn Ann Zechman y tiene dos niños, Andrés y Maritza.

A los 16 años cuando inicia propiamente a tocar la guitarra. Vio a alguien afinar la guitarra diferente, le preguntó qué son las notas, afinó su guitarra y le salió. Aproximadamente a los 18 años ya se encontraba tocando para eventos especiales.

Muchas personas lo llaman “el hombre de los pies de Dios”, A pesar de sus limitaciones físicas, Meléndez asegura que es feliz, y que el secreto de su felicidad reside en Dios. "Todo lo que tenemos es importante. Los problemas no son tan grandes si tenemos a Dios. Él nunca permite que nos ocurra más de lo que podemos soportar”.

Fuente: <http://www.condignidad.org/Tony-Melendez.html>

Video 2: Nick Vujicic

Nicholas James Vujicic nació el 4 de diciembre de 1982, en Brisbane, Australia con el síndrome de tretra-amelia, el cual se caracteriza por la carencia de extremidades. Es decir, Nick nació sin piernas ni brazos. Siendo un ejemplo de vida y un gran luchador, pese a su discapacidad y limitaciones físicas.

Durante su edad escolar, la situación no fue fácil, ya que el estado de Victoria prohibió su ingreso a la escuela por su discapacidad. A los diez años trató de ahogarse en la bañera, pero no se dejó morir por recordar el amor que le tenían sus padres. Después de orar numerosas veces para que le crecieran brazos y piernas, se sintió agradecido por su vida. Posteriormente Nick se convirtió en uno de los primeros alumnos con discapacidad en integrarse en escuelas comunes.

Fuente: <http://www.incluyeme.com/biografia-de-nick-vujicic-2/>

3.3.3.2. Módulo 2: Autoaceptación y Automotivación.

TEMA: AUTOACEPTACIÓN - AUTOMOTIVACIÓN

- **Objetivo general**

Contribuir a la formación integral del autoconcepto y la automotivación de la población establecida.

- **Objetivos específicos**

- ✓ Analizar la definición de autoconcepto y su formación.
- ✓ Fomentar la aceptación y valoración de nuestras potencialidades y debilidades.
- ✓ Lograr que las personas derriben las barreras impuestas por ellas mismo lo cual impide la automotivación.
- ✓ Identificar cuáles son los principales motivadores intrínsecos y extrínsecos del ser humano.

- **Justificación**

El autoconcepto y la automotivación en las personas con discapacidad tiene una singular importancia, ya que esta influye de manera directa en diferentes áreas de su vida es por esta razón que el segundo módulo tiene como finalidad fortalecer el autoconcepto y automotivación, en las personas con discapacidad tomando en cuenta que las afirmaciones positivas que almacenamos en nuestra vida son un recurso muy valiosos para motivar a los participantes al cumplimiento de sus metas y aspiraciones.

De la misma manera se analizarán las repercusiones que estos dos aspectos tienen en los ámbitos: emocional, social y laboral. En los cuales la motivación es el principal motor para su desenvolvimiento diario.

- **Metodología**

El presente taller experiencial se llevará a cabo en las instalaciones del SIL, la jornada iniciará con la presentación de los objetivos del taller, posterior a ello se desarrollará una retroalimentación en base al tema anterior, la parte teórica se realizará por medio de dos premisas conceptuales, de la siguiente manera: la primera parte se analizará conjuntamente con los participantes el tema a tratarse, por medio de sus opiniones acerca de su conocimiento.

En segundo lugar se realizará una proyección de diapositivas por parte de la facilitadora, exponiendo el contenido teórico del tema. A lo largo del taller se llevarán a cabo diferentes técnicas y dinámicas; así como la proyección de videos, cada actividad realizada tendrá su respectivo plenario al finalizar, la jornada de trabajo será flexible y dinámica

- **Marco teórico**

- ✓ **Autoconcepto**

“Si una persona al autodescribirse utiliza juicios de valor satisfactorios tendrá un autoconcepto global positivo mientras que si utiliza sentimientos negativos esto repercutirá en un autoconcepto global negativo” (Vivar López & Brito Pérez, 2015).

El autoconcepto tiene una influencia directa en la formación de la personalidad, la misma que involucra la competencia social, al relacionarse con el comportamiento de las personas que nos rodean.

El autoconcepto es una necesidad humana básica para llevar una vida sana y la autorrealización que está estrechamente relacionada con el bienestar a nivel general. En la actualidad muchos de los problemas que suelen tener los seres humanos se deben a un nivel bajo de autoconcepto (Vera & Zabadua, 2002) citado por (Vivar López et al., 2015,).

Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismos como un hecho, la forma de ser y sentir, ya que solo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello (Cervantes Macedo & Vargas Carranza, 2007).

Para Callaza y Molero (2013) el autoconcepto tiene un enfoque interaccionista, es decir el ambiente brinda ciertas experiencias, las cuales serán tratadas según las posibilidades de cada persona. A medida que pasan los años se va formando un autoconcepto más estable y con mayor capacidad para dirigir su conducta. Es muy importante tomar en cuenta que las autopercepciones se desarrollan en un contexto social, lo cual implica que el autoconcepto y su funcionamiento están vinculados en su contexto inmediato.

Es un hecho que la autoaceptación radica en la percepción que cada uno tiene de sí mismo, si los pensamientos y sentimientos son positivos se logrará un autoconcepto saludable, por el contrario si nuestros pensamientos y sentimientos son negativos, se verá afectada la vida del sujeto ya que esta también se basa en la interacción social.

Para Kuzma (2008) el autoconcepto está compuesto por cinco capas importantes que nos brindan información necesaria acerca de nuestro valor:

- ✓ **Autoimagen:** se encuentra en el núcleo de nuestro ser, basado en los pensamientos que consideramos que los demás tienen acerca de nosotros. Es una capa sobre la cual no es fácil tener control, pero resulta vitalmente importante.
- ✓ **Autoestima:** es la retroalimentación que se obtiene de sí mismo, por medio del trato recibido del entorno.
- ✓ **Confianza propia:** esta capa tiene que ver con cuán competentes nos sentimos, por medio de nuestras habilidades y capacidades las mismas que edifican la confianza propia y un sentimiento de importancia.
- ✓ **Respeto propio:** es fundamental para creer en nosotros mismos como seres capaces de lograr aquellas cosas que sabemos hacer.
- ✓ **Valor que nos asigna Dios:** es el ancla de la que podemos depender aun cuando todo lo demás se haga pedazos, permitiéndonos proteger nuestro frágil autoconcepto.
- **Características del autoconcepto**

Para Rodríguez (2012) existen tres componentes que conforman el autoconcepto los mismos que se detallan a continuación:

- ✓ **Nivel cognitivo-intelectual:** está compuesta por todas las ideas, opiniones, percepciones y experiencias y toda la información procesada que viene del exterior y es en base a esta información por medio de la cual se elabora el concepto que se tiene de uno mismo.

- ✓ **Nivel emocional efectivo:** es comprendido como el juicio de valor que se realiza a cerca de las cualidades personales que experimenta el sujeto con sentimientos agradables o desagradables acerca de sí mismo.
- ✓ **Nivel conductual:** basado en el comportamiento y acciones del sujeto, en donde se ve expuesta la capacidad de actuar.
- **Factores que determinan el autoconcepto**

A continuación Vivar López et al. (2015) cita los siguientes factores del autoconcepto:

- ✓ **Autoconcepto académico-laboral:** forma parte de autoconcepto general de una persona, actuando como una fuente significativa a cerca de sus logros y expectativas a nivel académico y laboral, por lo general quienes tienen una valoración negativa de sí mismos, se sentirán incapaces de superar problemas, ya que consideran que poseen menos recursos cognitivos y motivacionales.
- ✓ **Autoconcepto social:** actualmente la dimensión social forma parte del autoconcepto general, tomando en cuenta los siguientes factores para una correcta interacción social: habilidades sociales, agresividad, asertividad.

La competencia social o autopercepción que uno tiene para desenvolverse en la sociedad, dentro de este componente también es importante considerar la aceptación social.

- ✓ **Autoconcepto emocional:** este comprende la percepción del estado emocional del individuo y sus respuestas a determinadas situaciones; así como el grado de compromiso con el que se desempeña el sujeto, demostrando el control de sus emociones.

El autoconcepto emocional tiene que ver con los sentimientos de bienestar, de equilibrio emocional, por medio de la aceptación de sí mismo y la confianza que la persona tiene de sus propias posibilidades.

- ✓ **Autoconcepto familiar:** tiene estrecha relación con los sentimientos propios como miembro de la familia de la misma manera la valoración que se tenga por parte de los integrantes de su núcleo familiar.

La presencia de un sistema familiar estable, transmite seguridad y afecto, lo cual permite un adecuado funcionamiento a nivel psicológico y correcto desarrollo del autoconcepto.

El apoyo familiar se ve reflejado en el apoyo emocional, afecto y seguridad de la misma manera permite a los sujetos comprender cuales son las conductas aceptadas por la sociedad.

Concluyentemente la formación del autoconcepto se desarrolla en una etapa muy temprana de la vida de cada individuo, en la formación del mismo intervienen varios factores cognitivos, afectivos y conductuales.

La aceptación que el entorno muestra es de gran influencia debido a los sentimientos de pertenencia que experimenta una persona con discapacidad, el entorno que rodea a la persona es el único estimulante o motivador para que la persona logre superar su situación.

- ✓ **Automotivación**

Rodríguez (2015) señala que la motivación es un conjunto de razones que explica los actos de un individuo, su campo está formado por los sistemas de impulsos, necesidades, intereses, pensamientos, propósitos, inquietudes, aspiraciones y deseos que mueven a las personas a actuar de determinadas maneras.

El mismo autor señala que existen dos factores que provocan la motivación:

- **Incentivo:** es un estímulo que proviene desde afuera, mueve y excita al sujeto a desear o comportarse de una manera determinada.
- **Interés:** es la inclinación del sujeto hacia determinados valores y objetivos, estos vienen a ser la manifestación más patente y sensible de la automotivación.

“La motivación es una característica de la psicología humana que atribuye al grado de compromiso de la persona, es un proceso que ocasiona, activa, orienta y mantiene el comportamiento de los individuos hacia la realización de objetivos esperados” (Roussel, 2000) citado por (Gonzales, 2012).

González (2012) concluye que la motivación es todo aquello que impulsa al ser humano a realizar algún deseo o necesidad que quiera alcanzar, como resultado de ello se sentirá satisfecho y orgullosos de los actos realizados.

A su vez García (2011) Cita los siguientes tipos de motivación:

- **Motivación Biológica:** hacer referencia a determinadas disposiciones motivacionales que son innatas a todas las personas y posibilitan su supervivencia en el medio por lo tanto necesita ser aprendidas o experimentadas previamente algunas motivaciones primarias son: hambre, sed, dolor o sexo y surgen de necesidades biológicas.
- **Motivación Cognitiva:** entiende al sujeto como un ser racional con una conducta propositiva, en este caso la motivación parte del interior del individuo por medio de estados mentales internos.

- **Motivación social:** se produce por medio de la influencia de las variables sociales del contexto del individuo.

Por su parte Peña Moreno, Macías Núñez & Morales Aguilar (2011) señala que existen tres aspectos esenciales para la motivación:

- **Motivación por su sentido:** la motivación puede ser subjetiva (interna o intrínseca), objetiva (externa o extrínseca) al querer alcanzar los propósitos u objetivos externos.
- **Motivación por su génesis:** se basa en la estimulación ocasionada por otras personas, eventos, fenómenos o uno mismo.
- **Motivación por su objeto:** en este sentido la motivación puede ser inmediata (interés por el objeto mismo), propia mediata (interés por la utilidad de llegar a otro objeto) o impropia (interés ajeno al objeto).

De la misma manera García (2011) realiza otro aporte en la cual sustenta que también existen dos tipos de motivación:

- **Motivación intrínseca:** es la que parte del propio sujeto, de su interés y disposición hacia el disfrute de algo.
- **Motivación extrínseca:** es aquella que tiene como finalidad conseguir una recompensa externa o eludir un castigo.

“La motivación intrínseca se produce cuando se interioriza la motivación extrínseca o se regula externamente”. Si bien es cierto los factores externos emiten una gran influencia hacia nuestro interior es por ello importante regular

las situaciones de manera positiva, consolidando la capacidad para autodirigirse (Reinbohn & Duda, 2006, pág. 2).

- **Modelo jerárquico de la motivación**

El modelo jerárquico de Vallerand (2007) propone que la relación de los factores sociales puede afectar al sujeto a nivel individual en caso de que no logre relacionarse tanto de manera ascendente como descendente.

- ✓ **Nivel situacional:** hace referencia a la motivación experimentada por el individuo al momento que está participando de una situación concreta.
- ✓ **Nivel contextual:** tiene relación con la motivación habitual que un individuo siente hacia un contexto específico.
- ✓ **Nivel global:** se refiere a la motivación a nivel general que tiene el individuo que lo lleva a interactuar con el entorno que lo rodea.

- **Enfoques de la motivación**

Para Peña Moreno et al. (2011) la motivación se desarrolla en base a los siguientes factores:

- ✓ **Enfoque social:** las personas guían sus propios comportamientos motivados en la satisfacción de las necesidades, según el ambiente en el que se encuentren, los mismos se comportan en base a normas y reglas propuestas lo cual proporciona una identidad propia.

Con frecuencia las personas suelen satisfacer las necesidades atribuidas por la sociedad como lo es el aprendizaje que permite el desarrollo de las capacidades cognitivas.

- ✓ **Enfoque neuropsicológico:** el cuerpo busca constantemente adaptarse al ambiente y a las circunstancias, por medio de diferentes procesos como la excitación y el estrés.

La excitación, incluye la activación autónoma de sucesos hormonales, origina una serie de comportamientos fisiológicos.

El estrés, es una consecuencia psicofisiológica de cualquier suceso que desafía la capacidad del organismo para enfrentar la supervivencia.

- ✓ **Enfoque conductual:** se refiere a las características ambientales que controlan la conducta o la dirigen motivándola según los estímulos presentados, la misma se desarrolla en base a dos mecanismos.
- **Habitación:** aunque un estímulo provoque una respuesta específica en el primer contacto con dicho estímulo, la respuesta disminuye conforme nos vamos acostumbrando a ella.
- **Sensibilización:** esta se da de manera contraria a la habitación sobre todo antes de situaciones traumáticas, ya que cuando se expone ante el estímulo, este provoca una respuesta mayor.
- ✓ **Enfoque cognoscitivo:** hace referencia a la influencia de los acontecimientos externos con nuestras cogniciones para regular el comportamiento, de una manera interaccional.

Existen variable de tipo externo (motivación extrínseca) e internas (motivación intrínseca) siendo esta la capacidad de autodirigirse.

En base a los diferentes aportes se puede mencionar que la motivación se basa en factores tanto internos como externos

- **Cronograma**

Tabla 4 Cronograma Módulo "Autoaceptación - Automotivación"

TEMA		AUTOACEPTACIÓN - AUTOMOTIVACIÓN			
FECHA		09 de Marzo del 2016			
LUGAR		Servicio de Integración Laboral Para Personas con Discapacidad			
FACILITADOR		Vanessa Alexandra Barros Castro			
OBJETIVO		Contribuir a la formación integral del Autoconcepto - automotivación de la población establecida.			
HORA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	RESPONSABLE
8:00	Dar a conocer los objetivos del taller	Explicación de los objetivos y acuerdos.	10 minutos	Computador Proyector: Proyección de diapositivas con los objetivos.	Facilitadora
8:10	Generar un sentido de la propia identidad en los participantes	Técnica: ¿cómo soy?	20 minutos	Hojas y esferos.	Facilitadora
8:30	Manifiestar las automotivaciones personales.	Pedir a los participantes expresar sus principales intereses y	10 minutos	Recursos humanos.	Facilitadora

		motivación para lograrlos.			
8:40	Analizar la definición de Autoconcepto y su formación.	Proyectar diapositivas con contenido teórico acerca de lo que es el Autoconcepto y la automotivación.	30 minutos	Computador Proyector: Proyección de diapositivas con contenido teórico.	Facilitadora
9:10	Fomentar la aceptación y valoración de nuestras potencialidades y debilidades	Técnica: “El espejo”	Técnica 10 minutos Plenario: 20 minutos	Cartones y Espejos	Facilitadora
9:40	Acentuar la importancia de aceptar las debilidades y limitaciones como un paso fundamental para la construcción del Autoconcepto.	Video: “Autoconcepto”	Video y plenario: 20 minutos	Computador Proyector, Parlantes.	Facilitadora
10:00	R E C E S O				
10:10	Lograr que las personas derriben las barreras impuestas por ellas mismas lo cual impide la automotivación.	Proyección de la pirámide de las necesidades de Maslow.	20 minutos	Computador, proyector, diapositivas.	Facilitadora

10:30	Encontrar el sentido de la propia identidad.	Técnica: si yo fuera	30 minutos	Hojas y esferos.	Facilitadora
11:00	Reflexionar acerca de la motivación.	Proyección de un video: Nuca te rindas.	Video: 10 minutos Plenario: 10 minutos	Computador proyector, parlantes	Facilitadora
11:20	Enfatizar la motivación como una clave del éxito.	Video: Motivación para el éxito, el tiempo pasa.	10 minutos	Computador proyector, parlantes	Facilitadora
11:30	Generar un ambiente de aceptación en base al autoconcepto o físico.	Técnica: me gusta mi aspecto	30 minutos	Hojas y esferos.	Facilitadora
12:00	Valorar el autoconcepto como un eje principal.	Técnica: espejo interior.	20 minutos	Hojas y esferos.	Facilitadora
12:20	Concluir el taller elaborando un mándala.	Técnica: mándala	40 minutos	Recursos humanos	Facilitadora

Elaborado por: Vanessa Barros, 2016.

Técnica 1: ¿Cómo soy yo?

Objetivo: Generar un sentido de la propia identidad, en los participantes.

Desarrollo: La técnica consiste en entregar a los participantes una hoja en la cual hay que realizar las siguientes actividades.

- 1) Describir tres cualidades que la persona considera que posee.
- 2) Posteriormente la persona debe decir que cosas le gustan de sí misma.

- 3) Considerar la posibilidad de cambiar.
- 4)Cuál es la reacción de la persona frente a las características que no le gustan de mismo.

Cierre: Generar la aceptación de las características que posee cada uno de los participantes sean estas positivas o negativas.

Fuente: Marchargo Salvador, J. (1996). Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima 1. Madrid: Escuela Española.

Técnica 2: “El espejo”

Objetivo: Generar un sentido de amor propio en los participantes.

Desarrollo: Previamente colocar espejos dentro de las cajas o cartones, posteriormente mencionar a los participantes que dentro del salón hay un tesoro escondido el cual tiene que encontrar.

Una vez que lo encuentren preguntar ¿Qué imaginan que está dentro de la caja?

Facilitadora: Dentro de esta caja tengo algo muy hermoso, que es único en el mundo, lleno de cualidades: bueno, simpático, talentoso, etc.

Preguntar: ¿Qué creen que esta en el interior de esta caja?

Facilitadora: Ahora vamos a mirar el contenido de la caja en forma silenciosa.

Reflexionar en las siguientes preguntas:

¿Alguien de ustedes adivino o imagino que se encontraría con su rostro?

¿Qué sintieron cuando vieron su cara en el interior de la caja?

Cierre: Demostrarle a la persona con discapacidad, lo valioso que es y que esto contribuye a su autoconcepto como un ser único e irremplazable.

Fuente: <http://es.slideshare.net/mamicaro/dinmica-del-espejo>

Técnica 3: Sí yo fuera

Objetivo: Encontrar el sentido de la propia identidad.

Desarrollo: Entregar a los participantes una hoja con tres gráficos y comentar su interpretación de estos, posteriormente contestar si le sucede algo parecido, la importancia de la técnica radica en el énfasis de aceptarnos tal como somos a pesar de que muchas veces no estemos contentos con nuestras características personales.

Cierre: Pedir a los participantes que en una palabra se describan a sí mismos, con la finalidad de valorar el impacto causado de la técnica en cada uno.

Fuente: Marchargo Salvador, J. (1996). Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima 1. Madrid: Escuela Española.

Técnica 4: Me gusta mi aspecto.

Objetivo: Generar un ambiente de aceptación en base al autoconcepto físico.

Desarrollo: Entregar a los participantes una hoja que contiene preguntas relacionadas con el aspecto físico, pedir a los mismos que lean detenidamente las

preguntas o leérselas en caso de alguna persona con discapacidad que tenga dificultad para hacerlo.

Cierre: Incentivar a los participantes hacia la aceptación de su aspecto físico.

Fuente: Marchargo Salvador, J. (1996). Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima 1. Madrid: Escuela Española.

Técnica 5: El espejo interior.

Objetivo: Valorar el autoconcepto como un eje principal.

Desarrollo: Entregar un gráfico a los participantes con dos situaciones en la cual deben dar su opinión.

Cierre: Enfatizar la importancia de conocer lo que sentimos, pensamos y decimos de nosotros mismos.

Fuente: Marchargo Salvador, J. (1996). Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima 1. Madrid: Escuela Española.

Video 1: Autoconcepto

Su contenido está basado en un insecto que se siente rechazado, considera que nadie lo quiere, pero luego se encuentra con alguien que lo motiva a valorarse y aceptarse tal como es.

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=joZX6qIP11E>

Video 2: Nunca te rindas.

Este video es de gran motivación, para las personas que lo visualizan ya que da un ejemplo de vida.

Video 3: Motivación para el éxito, el tiempo pasa.

Este es un video que motiva a las personas a alcanzar el éxito en cualquier ámbito y área de la vida del ser humano.

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=X69Di5dY0EoFuentes>

3.3.3.3. Módulo 3: Manejo de Emociones.

TEMA: MANEJO DE EMOCIONES

- **Objetivo general**

Fortalecer el manejo de emociones en los Usuarios del Servicio de Integración Laboral para Personas con Discapacidad de la ciudad de Cuenca.

- **Objetivos específicos**

- ✓ Mejorar el autoconocimiento emocional en relación a pensamientos y sentimientos.
- ✓ Generar conocimiento de contenido teórico acerca de un adecuado manejo de emociones.
- ✓ Mejorar la expresión emocional mediante técnicas expresivas.
- ✓ Desarrollar una correcta autogestión emocional.

- **Justificación**

Para las personas con discapacidad las situaciones adversas por las que han tenido que atravesar han marcado de manera significativa su estado emocional. El tercer módulo tiene como finalidad lograr el reconocimiento de las emociones a nivel personal e interpersonal. Así como desarrollar competencias emocionales que les permitan enfrentarse a dificultades de la vida diaria.

La vida de las personas con discapacidad no está exenta de los cambios emocionales, ocasionados por los factores de su entorno, entre ellos la exclusión y discriminación,

por medio del presente taller se pretende que los participantes puedan hacerle frente a aquellas situaciones que afectan sus emociones, canalizándolas de manera adecuada.

- **Metodología**

El tercer módulo se llevará a cabo con una jornada normal de 5 horas en las instalaciones del SIL, en la parte introductoria se aplicará una dinámica y posteriormente se desarrollará una parte teórica, en la cual se analizarán varios aspectos que intervienen en el manejo adecuado de emociones, a lo largo del taller se hará uso de técnicas expresivas con la finalidad de que salgan a relucir sentimientos reprimidos, al final de cada técnica se realizará el plenario.

- **Marco teórico**

- ✓ **Emociones**

“La emoción constituye un elemento inherente al ser humano y a los sistemas a los cuales pertenecemos. Es inevitable sentir y actuar desde una emoción, sea esta concreta o difusa, consciente o inconsciente” (Peñalver, 2009).

Las emociones como el miedo y la compasión consisten en modificaciones corporales, que ingresan por medio de nuestros sentidos, lo cual puede producir en el ser humano una fuerte conmoción, por lo general es provocada por agentes externos lo cual produce la emoción, que al ser percibida derriba una tendencia a actuar ya sea con el deseo de evitar o mantener la emoción experimentada. (Camps, 2011).

Peñalver (2009) define a las emociones como “aquellas percepciones que todos tenemos como consecuencia de la realidad que nos rodea, y que están basadas en experiencias concretas de impacto afectivo”.

Asimismo Mestre (2012) considera que las emociones son un proceso básico en el cual el cerebro procesa la información emocional que capta a través de nuestros sentidos. De manera que hay que entender que una emoción está influida y a su vez influye en los factores cognitivos.

Por su parte Antoni & Zentner (2014) considera que una emoción parte de una información íntima que permite al sujeto saber lo que está pasando internamente en un momento preciso. La emoción es una consecuencia de lo que nos indica el aquí y el ahora, lo cual lleva al sujeto actuar de determinadas maneras.

✓ **Emociones básicas**

Peñalver (2009) señala que las emociones básicas son aquellas que se derivan de las experiencias, las mismas pueden ser intensas aunque siempre puntuales y relativamente breves. Aunque algunas puedan parecer positivas o negativas, si las tenemos porque todas son adaptativas y cumplen una función de supervivencia.

Dentro de un sistema existen los siguientes tipos de emociones básicas propuestas por (Peñalver, 2009):

- **Rabia:** puede ir desde la ira, el rencor y la intolerancia, hasta la firmeza y el coraje. Tiene que ver con la sensación colectiva de injusticia y puede ayudar a defender con asertividad lo que consideramos nuestro o justo.

- **Orgullo:** va desde la arrogancia, la soberbia y la vanidad hasta el afán de superación y la dignidad. Remite una fuerte sensación de satisfacción ya sea por algo propio del sistema o ajeno.
- **Amor:** se desarrolla desde los celos patológicos, el romanticismo y la idolatría hasta la aceptación, la ternura y la confianza. Remite a la protección de los demás, al afecto, al cariño y al sentido de pertenencia.
- **Miedo:** involucra a la fobia, el pánico y la parálisis hasta la prudencia, el desafío y la acción. Tiene que ver con la confianza, la protección y la seguridad.
- **Tristeza:** comprende desde la depresión y la apatía hasta la esperanza y las ganas de soñar. Remite a la pérdida de algo y al duelo, anima a la reflexión y la acción.
- **Alegría:** implica la euforia, hasta el entusiasmo, la plenitud y la realización. Eleva el umbral de resistencia a la frustración y predispone el disfrute.

Por otro lado Antoni & Zentner (2014) señala que existen cuatro emociones básicas, que cumplen diferentes funciones específicas, todas ellas se pueden reconocer fácilmente las mismas son el miedo, la rabia, la alegría y la tristeza, son cuatro calidades diferentes de energía.

Por otro lado Gan & Triginé (2012) señalan que las emociones son más rápidas que nuestro pensamiento, en base a las reacciones fisiológicas se puede decir que primero aparece al emoción ante los estímulos siendo estas provistas por las personas y las circunstancias del medio ambiente que nos rodea, tras la aparición de la emoción nuestro pensamiento procesa e interpreta lo que sucede.

✓ **Inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades del ser humano que incluye el autocontrol, entusiasmo y persistencia. Es la capacidad para motivarse a uno mismo, controlando los impulsos y la gratificación, lo cual permite la regulación de los estados de ánimo, de manera que no se vean afectados la habilidad para pensar, empatizar y esperar. (Goleman, 199, pág.3)

Goleman (2012) menciona que la inteligencia emocional determina la capacidad para aprender rudimentos de autocontrol, a su vez la competencia emocional hace referencia al grado de dominio de las habilidades que la persona desempeña a lo largo de su vida.

Hoy en día la inteligencia emocional es considerada la clave del éxito tanto en la vida personal, social y laboral, es por esta razón que es importante analizar la definición de los siguientes términos que realizan (Fienco & Itúrburo, 2012, pág. 22).

Asimismo estos autores definen a “la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer los sentimientos propios, como los de los demás, motivarse y manejar adecuadamente las relaciones interpersonales”. El conocer las propias emociones implica experimentar sentimientos mientras ocurre. La motivación por su parte permite que la persona pueda ser más productiva, al querer alcanzar diferentes metas.

Por lo expuesto se puede mencionar que la inteligencia emocional tiene una estrecha relación con el coeficiente intelectual, el mismo que responde a diferentes comportamientos y conductas basadas en las emociones que limitan o motivan al sujeto a la búsqueda de metas y objetivos en diferentes áreas de su vida.

✓ **Componentes de la inteligencia emocional.**

Para Fienco & Itúrburo (2012) la inteligencia emocional está compuesta por los siguientes elementos:

Tabla 5 Componentes de la Inteligencia Emocional

COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	
Autorregulación: Ser capaz de manejar y controlar el propio estado emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • Posponer juicios, refrenar impulsos. • Dejar el problema, alejarse de este. • Expresarse, pero de manera asertiva no agresiva. • Ser flexible no forzar las cosas. • Manejar la comunicación no verbal.
Autoconciencia: Conocerse a sí mismo y saber lo que dicen las emociones.	<ul style="list-style-type: none"> • Respetarse. • Ser positivo. • Ser fiel a sí mismo. • Dar un descanso a la lógica y a la racionalidad. • Escuchar a los demás. • Entender el impacto en los demás.
Motivación: Analizar las emociones para alcanzar las metas.	<ul style="list-style-type: none"> • Luchar por mejorar y alcanzar estándares altos. • Comprometerse a alcanzar sus metas. • Tomar la iniciativa y aprovechar las oportunidades. • Ser optimista incluso en presencia de la adversidad.
Empatía: Reconocer y leer emociones en los demás.	<ul style="list-style-type: none"> • Ser sensible ante otras personas y comprenderlas. • Convertir las necesidades e intereses de otros en puntos de referencia. • Fomentar el desarrollo de otras personas. • Estar en sintonía con lo social y lo político.
Habilidades sociales: Relacionarse con los demás e influir en ellos.	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar y mantener relaciones interpersonales. • Comunicarse con los demás. • Trabajar con otras personas.

Fuente: <http://site.ebrary.com/lib/uasuaysp/reader.action?docID=10832117&ppg=44>

- **Claves para la autogestión emocional**

A continuación Gan & Triginé (2012) nos brindan las siguientes claves para gestionar un manejo adecuado de las emociones:

- ✓ **Clave 1 Autogestión emocional:**

Dirigir y mejorar la gestión de emociones: lo cual va a mejorar la calidad de vida, haciendo referencia a las emociones básicas: miedo, ira, aversión, tristeza, sorpresa, alegría y amor. El autor asegura que si posible dirigir las emociones de una manera parcial, al condicionar la entrada y salida de la emoción.

Esta clave consiste en colocar determinados resortes en el organismo como por ejemplo: la sonrisa y la postura corporal ya que la comunicación verbal tejerse gran influencia en el control de nuestras emociones.

- ✓ **Clave 2 Autogestión emocional:**

Desarrollar el hábito de reconocer sus emociones, identificando señales del propio cuerpo: en cuanto a las reacciones físicas de nuestro organismo no tiene sentido reprimir o negar las emociones, sin hacer consciencia de que se está negando la salida de su propia energía.

Es muy importante tener control de las emociones pero no negar su existencia, ya que nuestro cuerpo es el único que termina pagando el precio del estrés y de posibles enfermedades si no expresamos nuestras emociones.

✓ **Clave 3 Autogestión emocional:**

Localice la intensidad o impacto de la emoción, y procésela en su mente: tras identificar claramente que emoción ingresa al cuerpo, como consecuencia del estímulo, la clave está en determinar la intensidad del impacto en nuestro cuerpo. Por ejemplo la ira es una respuesta emocional no gestionada, cuya respuesta por lo general suele ser agresiva.

Respuesta procesada o gestionada

Identificar el estímulo provocado: Me produce enfado, ira o indignación.

Procesar las opciones de respuesta según la conveniencia de su interés.

- Responder de igual manera o de peor manera
- Responder de manera asertiva utilizando la comunicación asertiva.
- Callarme e ignorar a la persona o estímulo.
- Marcharme de la situación e irme a otro sitio.

➤ **Clave 4 Autogestión emocional**

Desarrolle las opciones a su alcance y decida la mejor opción de expresión o comportamiento: esta clave nos conlleva a analizar el porqué de nuestros actos y el tipo de actitudes llegando a comprender porque en algunas ocasiones no somos capaces de encontrar respuestas adecuadas a las diferentes situaciones del día a día.

Lo ideal es que al tener el control de las emociones la reacción sea rápida y la persona tenga la oportunidad de analizar cuál es la mejor respuesta ante determinadas situaciones, siempre y cuando sea en base a los intereses individuales.

- **Diferencias entre emoción, sentimiento, afecto y estado de ánimo**

Muñoz (2014) establece las siguientes diferencias entre los siguientes factores:

- ✓ **Emoción:** es un fenómeno multidimensional que engloba diferentes secuencias como: el proceso emocional que ocurre de manera inconsciente en la máquina cerebral. Interpretación subjetiva, que es tomar consciencia de los cambios psicofisiológicos y cognitivos. Expresión emocional, comunicativa verbal y no verbal del proceso emocional.
- ✓ **Afecto:** está relacionado con la preferencia y está relacionado con el valor que tienen para la persona las distintas situaciones que experimenta la misma a lo largo de su vida. Es importante comprender que la búsqueda de afecto es connatural en el ser humano ya que constantemente busca sentir afectividad de manera recíproca.
- ✓ **Sentimientos:** se desarrollan dentro del proceso emocional que genera consciencia de la emoción experimentada permitiendo alargar o acortar la duración de la misma. Pero es importante comprender que no todos los sentimientos provienen de las emociones.

Esto sucede por los llamados sentimientos de fondo que son imágenes del cuerpo y representaciones del yo que están directamente relacionadas al medio y se relacionan directamente con el bienestar emocional.

- ✓ **Estados de ánimo:** se relacionan con las creencias y experiencias de vida y al mismo tiempo reflejan la probabilidad de que la persona pueda experimentar placer o dolor a partir de las relaciones con el medio físico que la rodea.

- **Cronograma**

Tabla 6 Cronograma del Módulo "Manejo de Emociones"

TEMA		MANEJO DE EMOCIONES			
FECHA		16 de Marzo del 2016			
LUGAR		Servicio de Integración Laboral Para Personas con Discapacidad			
FACILITADOR		Vanessa Alexandra Barros Castro			
OBJETIVO		Mejorar el manejo de emociones en los usuarios del Servicio de Integración Laboral para personas con discapacidad de la ciudad de Cuenca.			
HORA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	RESPONSABLE
8:00	Definir los objetivos y acuerdos	Bienvenida Presentación de los objetivos. Acuerdos.	15 minutos	Computador Proyector Diapositivas	Facilitadora
8:15	Mejorar el autoconocimiento emocional en relación a pensamientos y sentimientos	Introducción al tema: Video: "Las emociones en situaciones"	Video: 5 minutos Plenario: 10 minutos Total: 15 minutos.	Computador Proyector Diapositivas Parlantes	Facilitadora
8:30	Generar conocimiento acerca de un adecuado manejo de emociones	Exposición del tema.	30 minutos	Computador Proyector Diapositivas	Facilitadora
9:00	Mejorar la expresión emocional mediante técnicas expresivas.	Pasado, presente y futuro	Técnica 20 minutos Plenario: 30 minutos	Hojas A4 Lápices y pinturas	Facilitadora
9:50	R E C E S O				

10:00	Desarrollar empatía hacia las emociones a nivel interpersonal	Técnica: “plasma tus emociones”.	Técnica: 20 minutos Plenario: 40 minutos.	Arcilla pedazos de cartón, agua Vendas.	Facilitadora
11:00	Manejar las emociones adecuadamente.	Video: El poder de las emociones	Video: 10 minutos Plenario: 10 minutos	Proyector Computador Parlantes	Facilitadora
11:30	Describir sentimientos negativos.	Coste-beneficio de las emociones.	30 minutos	Hojas y esferos.	Facilitadora
12:00	Analizar las emociones que experimentan los participantes	Video: La isla de las emociones	20 minutos	Computador, proyector y parlantes.	Facilitadora.
12:20	Expresar emociones a nivel grupal.	Técnica: Paisaje de emociones	30 minutos	Recursos humanos	Facilitadora
12:50	Cerrar el taller	Reflexionar que me llevo del taller.	10 minutos	Hilo	Facilitadora

Elaborado por: Vanessa Barros, 2016.

Proyección del video: Las emociones en situaciones.

El contenido del video es muy interesante, ya que muestra diferentes emociones en diferentes situaciones.

Plenario: Identificar cada una de las emociones proyectadas en el video y posteriormente preguntar a los participantes cuales fueron sus sentimientos y emociones.

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448>

Proyección del video: El poder de las emociones.

En su contenido el video describe la bondad de un buen hombre al realizar buenas acciones.

Desarrollo: Se enfatiza la importancia de su felicidad al ayudar al otro, al comprender sus emociones y necesidades

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=5QaDUWoZFc>

Técnica 1: Pasado, presente y futuro.

Objetivo: Mejorar la expresión emocional mediante técnicas expresivas.

Desarrollo: Entregar a los participantes una hoja y lápices de colores.

Consigna: pedir a los participantes que dibujen tres facetas de su vida, por medio del dibujo simbólico puedan expresar como fue su pasado, su presente y como se proyectan hacia el futuro.

Importante: Las personas con discapacidad motriz o aquellos que tengan dificultad para realizar la técnica pueden realizarla solo relatando estas tres facetas.

Plenario: Al finalizar la técnica se pide a cada uno de los participantes que comenten y expliquen su dibujo y su significado.

Fuente: Material de clases de la cátedra de Desarrollo Personal 9no ciclo.

Técnica 2: Plasma tus emociones

Objetivo: Desarrollar empatía hacia las emociones a nivel interpersonal.

Desarrollo: Designar un espacio adecuado a cada uno de los participantes, colocando en el piso un pedazo de cartón y arcilla, posteriormente hay que colocar una venda a los participantes en sus ojos asegurándose que no puedan mirar.

Consigna: Pedir a los participantes que tomen la arcilla y elaboren la obra que ellos deseen pero que sea muy significativo para ellos.

Plenario: Cada uno de los participantes debe compartir con el grupo su obra y por qué la realizó.

Fuente: Material de clases de la cátedra de Desarrollo Personal 9no ciclo.

Técnica 3: Coste-beneficio de las emociones.

Objetivo: Describir sentimientos negativos.

El facilitador debe mencionar las situaciones en la que los participantes que pueden generar sentimientos negativos como por ejemplo: ¿Qué sucede cuando un coche le corta el paso? ¿Usted tiene mucha prisa y el bus lleva un buen tiempo de retraso?

Luego se debe entregar una hoja a los participantes en la cual deben describir sus sentimientos negativos.

Posteriormente analizar las ventajas y desventajas de sentirse así, lo pueden hacer de manera oral las personas con discapacidad que tengan dificultad para hacerlo.

Plenario: Se analizarán que trabajo realizó cada uno.

Fuente: Burns, 2000 Ediciones Paidós Ibérica, S.A., Mariano Cubí, 92-08021Barcelona y Editorial Paidós, SAICF.

Técnica 4: Paisaje de emociones

Objetivo: Expresar las emociones a nivel grupal.

Divididos en pequeños grupos de 4-5 personas, se elige e interpreta una emoción. Los miembros del grupo salen frente a los demás, y representan con el cuerpo, en silencio, su papel en la emoción elegida, conformando entre todos un cuadro escénico que simboliza esa emoción. Los miembros del grupo van saliendo uno a uno por orden y van representando cada miembro se integra en el cuadro viviente para dar forma a un paisaje emocional que refleje la emoción que han elegido. Una vez finalizado los demás grupos tienen que adivinar de qué emoción se trata.

Fuente:

http://projectes.escoltesiguies.cat/imatges/pujades/files/2_%20dinamiques%20emocions.pdf

3.3.3.4. Módulo 4: La Resiliencia.

TEMA: LA RESILIENCIA

- **Objetivo general**

Fortalecer la resiliencia otorgando recursos personales y sociales para promover sus capacidades de afrontamiento en los usuarios.

- **Objetivos específicos**

- ✓ Identificar la importancia de la resiliencia en la vida de las personas con discapacidad.
- ✓ Mejorar la posibilidad de una conducta resiliente, por medio de su conceptualización y práctica.
- ✓ Promover estrategias de resiliencia que permitan el bienestar de los participantes.
- ✓ Relacionar el presente taller con las sesiones de trabajo anteriores con la finalidad de valorar los conocimientos adquiridos.

- **Justificación del módulo**

Desde hace mucho tiempo la humanidad ha observado que algunos seres humanos han logrado superar situaciones severamente adversas, es por esta razón que este último modulo permitirá incorporar el concepto de Resiliencia a la experiencia personal de los usuarios del Servicio de Integración Laboral para personas con discapacidad de la ciudad de Cuenca, las personas con discapacidad has experimentado situaciones adversas, como lo es enfrentarse a su discapacidad, discriminación y otros tipos de

factores. Es por esta razón que el presente taller desarrollará habilidades y fortalezas personales para afrontar de manera positiva las dificultades, haciendo uso de sus recursos internos y externos como sus redes de apoyo.

- **Metodología**

El presente taller se llevará a cabo con una jornada flexible en las instalaciones del SIL. En primer lugar se establecerán los objetivos y acuerdos, posteriormente en la parte introductora los conocimientos del tema se construirán en base a las aportaciones de los participantes.

La parte central del taller será la exposición del tema con los siguientes aspectos: conceptualización del tema, dimensiones de la resiliencia y los beneficios de desarrollar la misma.

El desarrollo de las técnicas, actividades y proyección del video previsto permitirá que los participantes identifiquen su estado actual resiliente y como resultado de ello se estima que su motivación hacia el fortalecimiento de la resiliencia aumente.

Consecuentemente se relacionará el presente taller con los módulos anteriores por medio de la elaboración de un paleógrafo, elaborado por los participantes.

Finalmente se realizará la aplicación del cuestionario de autoestima del test de autoestima.

- **Marco Teórico**

“La palabra resiliencia deriva del latín *resilire*, un término que significa volver atrás, volver a la posición original, resaltar y rebotar. Es un concepto que procede de la física donde hace referencia a la capacidad de un material para recobrar su forma normal y volver al estado de equilibrio, después de someterse a una presión deformadora” (Meneghel, Salanova, & Martínez, 2013).

Cornejo (2010) define a la resiliencia como una cualidad de la personalidad, que le da la capacidad al individuo, grupos o colectivos para afrontar diversos tipos de adversidades, haciendo uso de sus recursos personales y sociales. A su vez permite asumir acciones resueltas para lograr éxitos y autorrealización.

“La resiliencia es la capacidad para presentar respuestas adaptativas ante condiciones adversas” (Gaxiola & Frías, 2007).

Por su parte Cohen (2012) considera a la resiliencia como la capacidad que se construye a través del proceso que viven las personas al interactuar en un entorno estresante, de manera que este les permite salir adelante, gracias a procesos cognitivos internos y elementos protectores del medio ambiente, que brindan mayor fortaleza para afrontar y proyectarse hacia el futuro.

“La resiliencia es considerada actualmente como un componente de la salud mental. Su función es desarrollar la capacidad humana de enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido y transformado por la adversidad. Asumiendo que la adversidad puede estar presente en diferentes áreas de la vida del ser humano” Kalbermatter, Goyeneche & Heredia (2009). Es importante comprender que las fuentes de resiliencia promueven el desarrollo de habilidades que permiten al sujeto superar situaciones adversas mostrando una actitud positiva y fortalecida.

Los autores señalan que la resiliencia reside en tres amplios conjuntos de factores:

- ✓ La disponibilidad de sistemas de apoyo externos, que alienten y refuercen los intentos de adaptación de los sujetos.
- ✓ El medio familiar y social.
- ✓ Características de la personalidad.

- **Origen de la resiliencia**

Para Rosales (2009) la resiliencia es un fenómeno inestable, nada absoluto ni definitivo. La misma depende de la naturaleza de cada individuo y de la situación por la que el sujeto este atravesando, la edad, las circunstancias familiares, socioculturales y demás factores entre ellos el autor determina los siguientes: los factores biológicos y hereditarios como el temperamento y la salud son muy relevantes en la infancia.

Por su parte Trujillo (2011) menciona que para concebir el proceso de la resiliencia es importante analizar tres momentos: en primer lugar la presencia de la adversidad en la vida del ser humano, en segundo lugar el sufrimiento que produce dicha adversidad, y en tercer lugar el desarrollo que este evento puede ocasionar para quien lo experimenta. De manera que “el origen de la resiliencia es el anhelo, es el deseo, es la intuición, es la ilusión vislumbrada en algo bello, distinto, algo mejor, es el ensueño”.

“El origen del trauma no está allá afuera, en el objeto que nos hiere, porque nos lacera o porque nos abandona, está en nosotros mismos apegados a los objetos para sobrevivir” (Trujillo, 2011, pág. 10). En base a esto se sobreentiende que la resiliencia se origina en el sujeto, no viene de factores externos, aquí radica la importancia de sobreponernos utilizando los recursos internos, aunque no hay que restar importancia a los apoyos que el sujeto tienen en su entorno.

- **Mecanismos protectores en el proceso de resiliencia.**

Cohen (2012) describe los mecanismos protectores frente a una situación adversa, tomándolos como una habilidad que se puede desarrollar a partir de las circunstancias que se presenten en el medio ambiente, se han determinado siete mecanismos:

- ✓ **Introspección:** es la capacidad de comprender las cualidades de sí mismo y de los otros, que permitan reflexionar de manera activa y personal las experiencias vividas.
- ✓ **Independencia:** basado en la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos, además permite mantener una sana distancia a nivel emocional y físico, sin llegar al aislamiento.
- ✓ **Interacción:** es la capacidad establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas a fin de balancear la propia necesidad de empatía.
- ✓ **Iniciativa:** es la habilidad para exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes, siendo esta la capacidad de hacerse cargo de los problemas y ejercer control sobre ellos.
- ✓ **Humor:** es la capacidad de encontrar el lado cómico en la tragedia, mezclando el absurdo y el horror en lo risible de esta combinación.
- ✓ **Creatividad:** significa crear e innovar en diferentes áreas personal, familiar, artística y social para transformar la realidad por medio de la solución de problemas.

✓ **Moralidad:** significa desear una vida personal satisfactoria, amplia y con riqueza interior, refiriéndose a la riqueza moral, a la capacidad de comprometerse con valores y discriminar lo bueno y lo malo.

- **Resiliencia en el ámbito familiar**

La familia es uno de los principales factores que promueven la resiliencia, en los cuales existen factores de protección y factores de recuperación que desarrollan las familias que afrontan situaciones de crisis. Los primeros son aquellos que favorecen un proceso de ajuste, integración y buen funcionamiento, mientras los factores de recuperación permiten la adaptación exitosa después de una crisis (McCubbin et al. 1997, citado por Cohen, 2012, pág.55).

Cohen (2012) a continuación describe los factores de recuperación que presentan las familias con características de resiliencia.

Tabla 7 Factores de recuperación de Familias Resilientes

Factores de recuperación	Forma de impactar
Integración familiar	En base a los esfuerzos que hace cada miembro de la familia por mantenerse unidos.
Apoyo familiar y construcción de la autoestima.	El esfuerzo de la familia por buscar apoyo de la comunidad y los amigos colaboran para desarrollar su autoestima y autoconfianza.
Recreación familiar	La búsqueda de una participación activa, en las actividades de recreación, promueven un mejor desarrollo.
Optimismo familiar	Se basa en el esfuerzo por mantener el sentido del orden y una mirada positiva.
Acuerdos	Realizar acuerdo familiares con la finalidad de fomentar la unión.
Celebraciones y tradiciones.	Honrar las experiencias familiares y eventos.
Comunicación	Compartir creencias y emociones a través de la comunicación abierta.
Manejo financiero	Habilidad para obtener la estabilidad económica que se desea.
Robustez	Control, compromiso y confianza de que se va a sobrevivir a pesar de cualquier cosa.
Salud	Bienestar físico y mental de cada miembro de la familia.
Actividades recreativas	Búsqueda de actividades recreativas en los tiempos libres.
Rasgos de personalidad	Aceptar los compromisos de cada miembro de la familia.
Redes sociales	Establecimientos de alianzas dentro y fuera de la familia nuclear.
Rutinas	Mantener aquellas actividades que mantienen unida a la familia.

Fuente: <http://site.ebrary.com/lib/uasuaysp/reader.action?docID=10889547&ppg=34>

- **Dimensiones de la resiliencia**

Es evidente que la resiliencia posee diferentes dimensiones que permiten su análisis que a continuación describe el modelo propuesto por (Saavedra & Castro, 2009).

- ✓ **Identidad:** autodefinición básica o autoconcepto estable en el tiempo a la caracterización personal.
- ✓ **Autonomía:** sentimiento de competencia frente a los problemas, buena imagen de sí mismo e independencia a actuar, asumiendo un control interno.
- ✓ **Satisfacción:** percepción de logro, autovaloración, adaptación efectiva a las condiciones ambientales por medio de una percepción de desarrollo.
- ✓ **Pragmatismo:** sentido práctico para evaluar y enfrentar los problemas, orientación hacia la acción.
- ✓ **Vínculos:** condiciones estructurales que sirve de base para la formación de la personalidad.
- ✓ **Redes:** basado en las condiciones sociales y familiares que constituyen un apoyo para el sujeto, siendo estos unos sistemas de apoyo cercano y disponible.
- ✓ **Modelos:** está basado en las personas que sirven como un guía al sujeto para enfrentar los problemas, basadas en experiencias anteriores que permiten la resolución de los problemas.
- ✓ **Autoeficacia:** es la capacidad de poner límites y controlar los impulsos, de la misma manera implica responsabilizarse de los actos, mantener un manejo adecuado del estrés y terminar lo propuesto.

- ✓ **Afectividad:** implica el autoreconocimiento y valoración de la vida emocional del sujeto, así como sus características de personalidad entorno a la vida emocional.
- ✓ **Aprendizaje:** aprovechar y valorar las experiencias vividas al aprender de los errores, al evaluar el propio actuar con la finalidad de corregir las acciones negativas.
- ✓ **Metas:** hace referencia a los objetivos definidos y las acciones encaminadas hacia un fin, por ejemplo un proyecto a futuro.
- ✓ **Generatividad:** es la capacidad de crear respuestas alternativas frente a los problemas, construir respuestas y planificar la acción.

En base a estas importantes dimensiones, comprendemos que el papel de la familia, la comunidad han posible el desarrollo a nivel personal y social del individuo. En este sentido se concluye que la resiliencia permite al sujeto superar o afrontar situaciones adversas. La misma lleva al sujeto a recurrir hacia sus diferentes redes de apoyo como fuente principal de fortaleza.

- **Cronograma**

Tabla 8 Cronograma del Módulo "La Resiliencia"

TEMA		"LA RESILIENCIA"			
FECHA		23 de Marzo 2016			
LUGAR		Servicio de Integración Laboral Para Personas con Discapacidad			
FACILITADOR		Vanessa Alexandra Barros Castro			
OBJETIVO		Fortalecer la resiliencia recursos personales y sociales para promover sus capacidades de afrontamiento en la población de los Usuarios del Servicio de Integración Laboral para personas con discapacidad de la ciudad de Cuenca.			
HORA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	RESPONSABLE
8:00	Dar a conocer los objetivos del taller	Bienvenida Definición de objetivos. Acuerdos	15 minutos	Proyector Computador Diapositivas	Facilitadora
8:15	Conocer previamente los conocimientos de los participantes	Pedir a los participantes sus aportaciones a cerca de su conocimiento acerca del tema.	15 minutos	Recursos humanos.	Facilitadora
8:30	Identificar la importancia de la resiliencia en la vida de las personas con discapacidad	Exposición del tema resiliencia.	30 minutos	Proyector. Computador Diapositivas.	Facilitadora
9:00	Fortalecer el concepto de Resiliencia asociado a la Autoestima, por medio de técnicas que permitan la resolución	Determinar las fuentes, dimensiones y origen de la resiliencia.	30 minutos	Proyector. Computador Diapositivas	Facilitadora

	de problemas de la vida cotidiana.				
9:30	Conocer los beneficios que aporta el desarrollo de la resiliencia tomando en cuenta los factores intrínsecos como extrínsecos.	Proyección del video “el circo de las mariposas” (Resumen)	Video 20 minutos Plenario, 10 minutos	Proyector, Computador, parlantes	Facilitadora
10:00	RECESO				
10:10	Reflexionar acerca de la importancia de superar situaciones adversas.	Video: “Ojos que no ven”	Video: 20 minutos Plenario: 20 minutos	Proyector, Computador Parlantes	Facilitadora
11:00	Relacionar el presente taller con las sesiones de trabajo anteriores con la finalidad de valorar los conocimientos adquiridos.	Elaboración de un paleógrafo, para relacionando los temas anteriores y exponerlos al final.	Elaboración 30 minutos Exposición 30: minutos	Paleógrafos, marcadores.	Facilitadora
12:00	Promover estrategias de resiliencia que permitan el bienestar de los participantes	Técnica la mascara	40 minutos	Instrumento de evaluación. Esferos	Facilitadora
12:40	Concluir el taller enfatizando la	Utilizar un hilo y lanzar a cada participante	20 minutos	Recursos humanos.	Facilitadora

	importancia de la autoestima.	para que exprese lo que se lleva del taller.			
--	-------------------------------	--	--	--	--

Elaborado por: Vanessa Barros, 2016.

Técnica 1: Máscaras

Objetivo: Afrontar las situaciones difíciles.

Desarrollo: Entregar hojas de papel bon a los participantes, posteriormente escribir que tipo de máscaras utiliza la gente para afrontar las situaciones difíciles, que máscaras utilizan las personas para cubrir dichos sucesos.

Cierre: Analizar conjuntamente con los participantes la importancia de ser auténticos.

Fuente: Programa de actividades para el desarrollo de la Autoestima.

Video 1: “El circo de las mariposas”

Está basado en la historia de un hombre con discapacidad que logra triunfar en un circo a pesar de su situación nos enseña a afrontar la adversidad.

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=looUBhyZtOs>

Video 2: “Ojos que no ven”

El video narra la historia de un niño ciego que atraviesa por situaciones adversas y se encuentra con un hombre muy bueno que lo ayuda, es importante enfatizar la importancia de superar las situaciones difíciles.

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=VNsIKIWQfg8>

CAPITULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS.

4.1. Introducción.

Este capítulo tiene como objetivo mostrar mediante tablas y gráficos los resultados cuantitativos obtenidos de los datos biográficos, el Test de Autoestima del Dr. Cirilo del Toro Vargas y los del re-test, este último es una evidencia de los resultados que se obtuvo mediante el trabajo realizado con los usuarios del Servicio de Integración Laboral para Personas con Discapacidad.

Por otro lado se analizarán los resultados a nivel cualitativo por medio de informes correspondientes a cada módulo impartido en el Programa de Desarrollo Personal, adicional a esto se añadirá un informe final donde se recopila todo lo sucedido en estos cuatro módulos.

4.2. Análisis de resultados cuantitativos.

En este punto se encontrará los datos extraídos cuantitativamente mediante el test de autoestima, la entrevista estructurada y el re-test aplicado a los Usuarios del Servicio de Integración Laboral para personas con discapacidad.

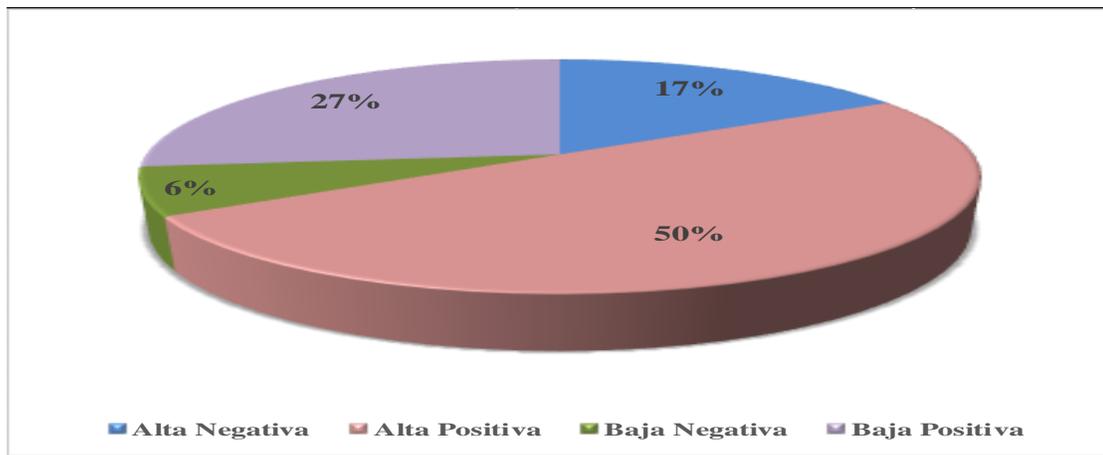
4.2.1. Niveles de Autoestima.

Tabla 9 Niveles de Autoestima

Nivel	Número de Personas	Porcentaje
Alta Negativa	5	17%
Alta Positiva	15	50%
Baja Negativa	2	6%
Baja Positiva	8	27%
Total	30	

Autora: (V.B) 2016.

Gráfico 2 Niveles de Autoestima



Autora: (V.B) 2016.

De un total de 30 personas, el 27% representan a los usuarios que mostraron niveles de autoestima baja positiva y un 6% de la población revelaron tener una autoestima baja negativa.

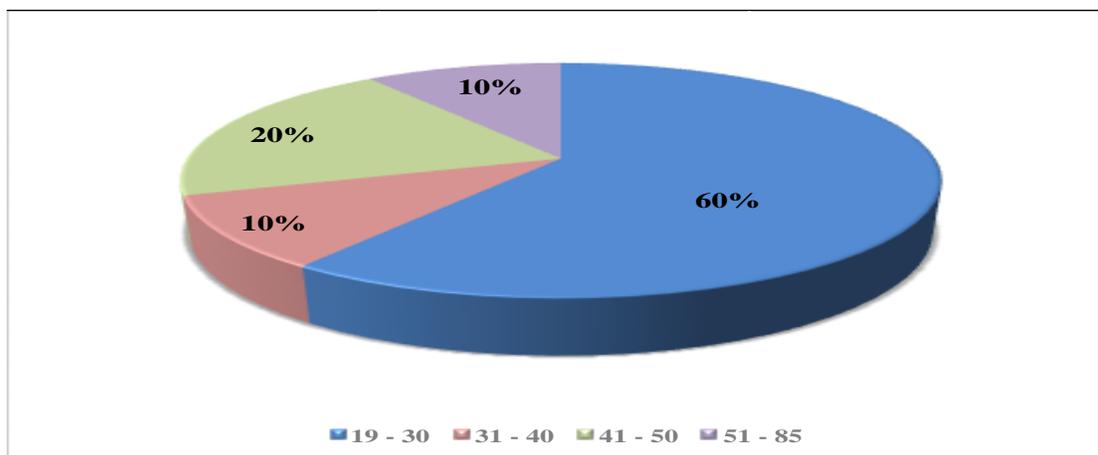
4.2.2. Edad.

Tabla 3 Edad

Rango de Edades	Número de Personas	Porcentaje
19 - 30	18	60%
31 - 40	3	10%
41 - 50	6	20%
51 - 85	3	10%
Total	30	

Autora: (V.B) 2016.

Gráfico 4 Edad



Autora: (V.B) 2016.

El anterior gráfico detalla los resultados obtenidos de la entrevista estructurada en base a la edad de los usuarios dándonos como resultado que el 60% de la población se encuentra en un rango de edad entre los 19 a 30 años.

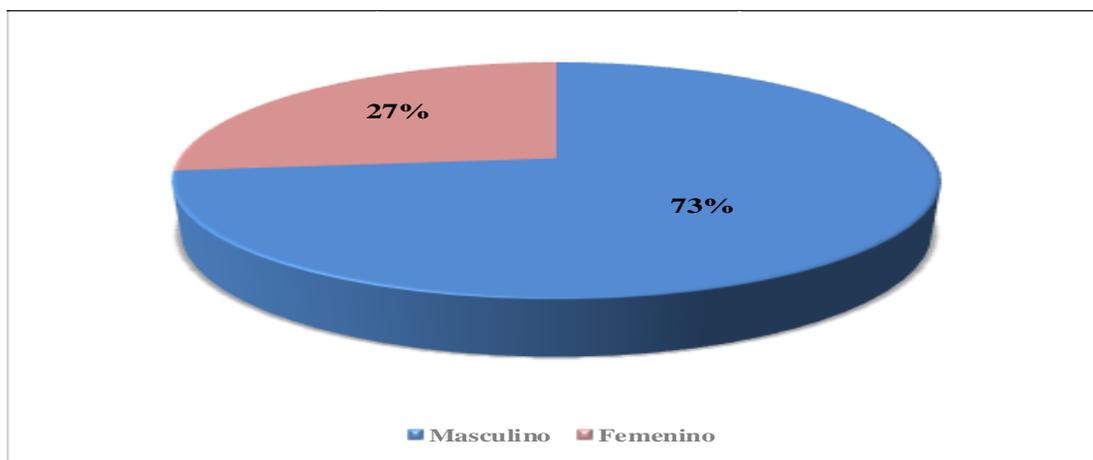
4.2.3. Género.

Tabla 10 Género

Género	Número	Porcentaje
Masculino	22	73%
Femenino	8	27%
Total	30	

Autora: (V.B) 2016.

Gráfico 5 Género



Autora: (V.B) 2016.

Este gráfico corresponde que la población de estudio; representa un 73% el género masculino y un 27% el género femenino.

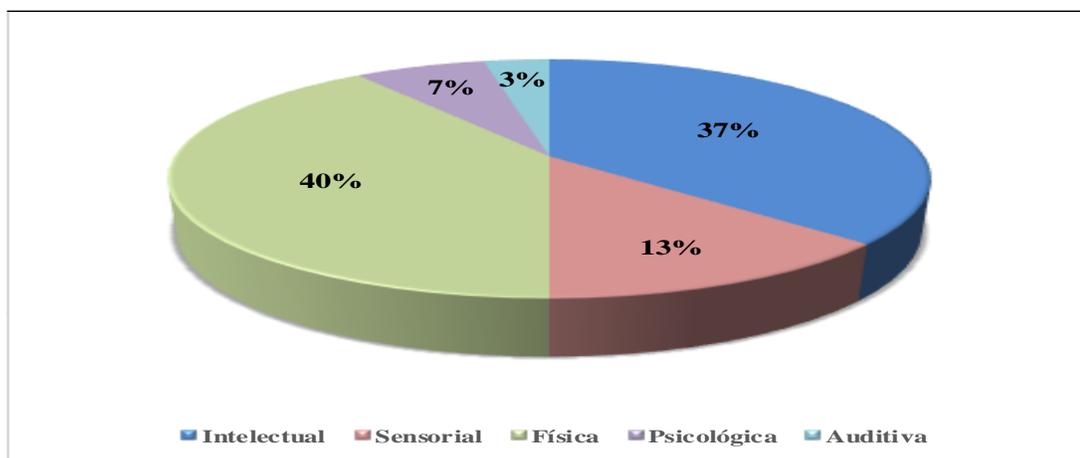
4.2.4. Tipo de discapacidad.

Tabla 11 Tipo de Discapacidad

Discapacidad	Número de Personas	Porcentaje
Intelectual	11	37%
Sensorial	4	13%
Física	12	40%
Psicológica	2	7%
Auditiva	1	3%
Total	30	

Autora: (V.B) 2016.

Gráfico 6 Tipos de Discapacidad



Autora: (V.B) 2016.

Entre los usuarios, el 40% posee una discapacidad física, mientras que el 37% es de tipo intelectual, mientras la auditiva tiene un 3%.

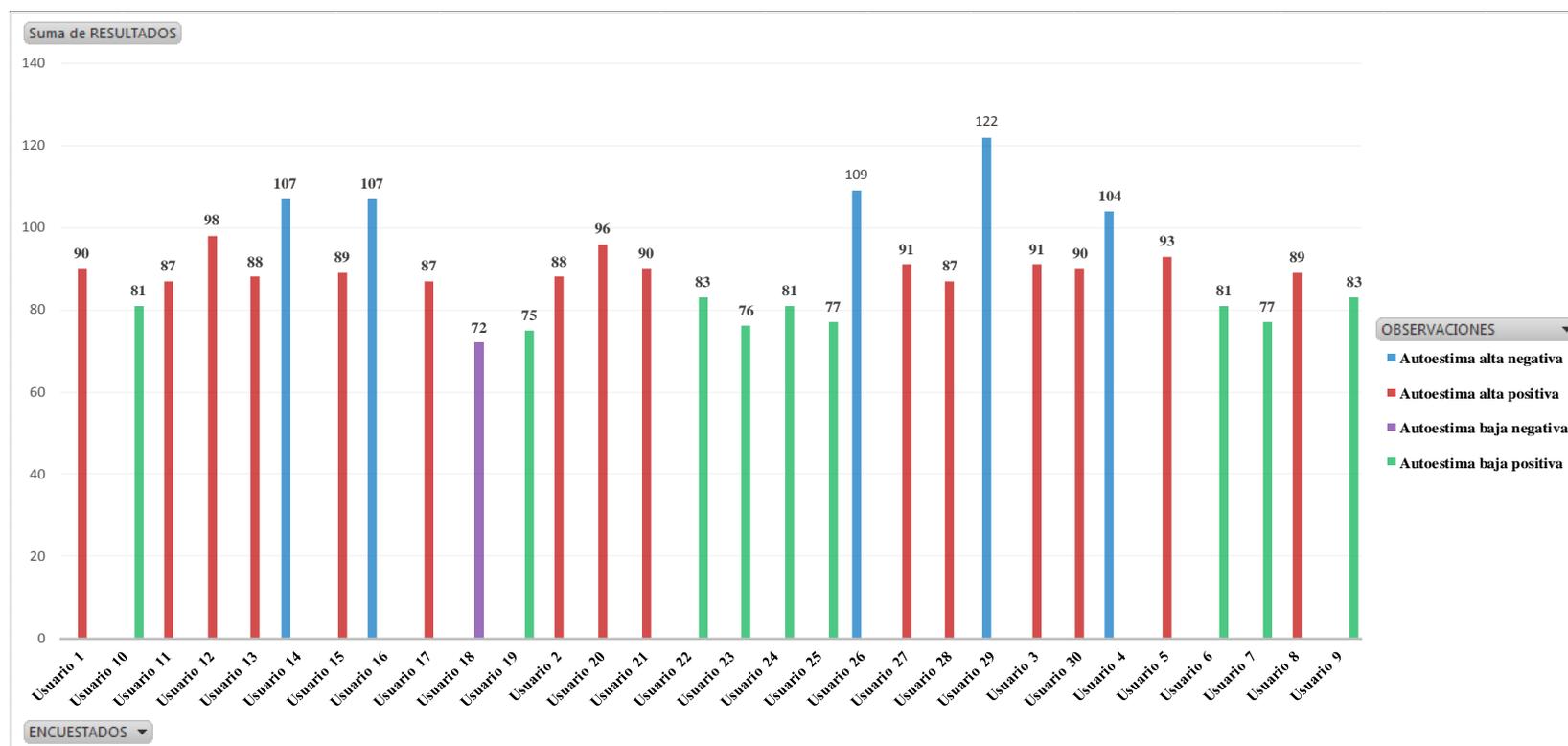
4.2.5. Resultados del Test de Autoestima aplicado.

Tabla 12 Resultados del Test de Autoestima

ENCUESTADOS	RESULTADOS	OBSERVACIONES
Usuario 1	→ 90	Autoestima alta positiva
Usuario 2	↓ 88	Autoestima alta positiva
Usuario 3	→ 91	Autoestima alta positiva
Usuario 4	→ 104	Autoestima alta negativa
Usuario 5	→ 93	Autoestima alta positiva
Usuario 6	↓ 81	Autoestima baja positiva
Usuario 7	↓ 77	Autoestima baja positiva
Usuario 8	→ 89	Autoestima alta positiva
Usuario 9	↓ 83	Autoestima baja positiva
Usuario 10	↓ 81	Autoestima baja positiva
Usuario 11	↓ 87	Autoestima alta positiva
Usuario 12	→ 98	Autoestima alta positiva
Usuario 13	↓ 88	Autoestima alta positiva
Usuario 14	↑ 107	Autoestima alta negativa
Usuario 15	→ 89	Autoestima alta positiva
Usuario 16	↑ 107	Autoestima alta negativa
Usuario 17	↓ 87	Autoestima alta positiva
Usuario 18	↓ 72	Autoestima baja negativa
Usuario 19	↓ 75	Autoestima baja positiva
Usuario 20	→ 96	Autoestima alta positiva
Usuario 21	→ 90	Autoestima alta positiva
Usuario 22	↓ 83	Autoestima baja positiva
Usuario 23	↓ 76	Autoestima baja positiva
Usuario 24	↓ 81	Autoestima baja positiva
Usuario 25	↓ 77	Autoestima baja positiva
Usuario 26	↑ 109	Autoestima alta negativa
Usuario 27	→ 91	Autoestima alta positiva
Usuario 28	↓ 87	Autoestima alta positiva
Usuario 29	↑ 122	Autoestima alta negativa
Usuario 30	→ 90	Autoestima alta positiva

Autora: (V.B) 2016.

Gráfico 7 Resultados del Test de Autoestima



Autora: (V.B) 2016.

Resultó así mismo interesante los resultados obtenidos del test de Autoestima del Doctor Cirilo del Toro, aplicado a los usuarios del Servicio de Integración Laboral para Personas con Discapacidad. Los rangos de evaluación oscilan entre 83-74 se encuentran las personas con autoestima baja positiva y en la escala 74-40, pertenece a la autoestima baja negativa; estas dos últimas categorías entran a ser muestra de esta investigación.

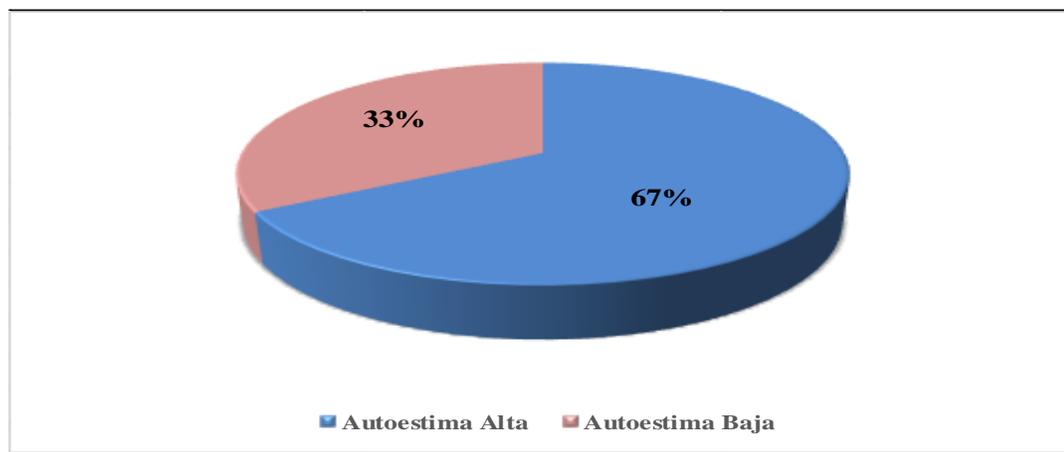
4.2.6. Tipos de Autoestima.

Tabla 13 Tipos de Autoestima

Nivel	Número de Personas	Porcentaje
Autoestima Alta	20	67%
Autoestima Baja	10	33%
Total	30	

Autora: (V.B) 2016.

Gráfico 8 Tipos de Autoestima



Autora: (V.B) 2016.

De un total de 30 usuarios, el 33% presenta una autoestima baja en donde la persona piensa de una forma negativa de sí mismo, mientras que el restante 67% manifiesta poseer una autoestima alta.

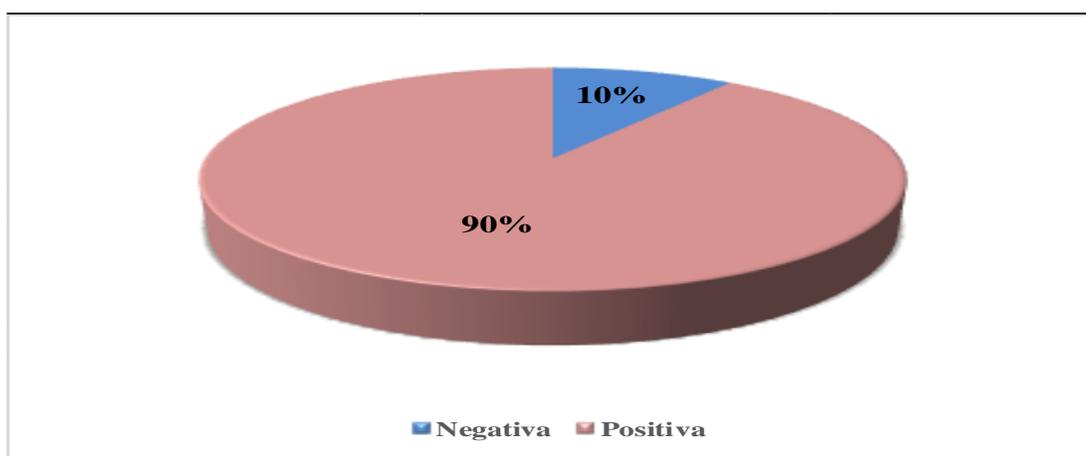
4.2.7. Autoestima baja negativa y positiva de la muestra.

Tabla 14 Autoestima Baja negativa y positiva

Nivel	Número de Personas	Porcentaje
Negativa	1	10%
Positiva	9	90%
Total	10	

Autora: (V.B) 2016.

Gráfico 9 Autoestima Baja negativa y positiva



Autora: (V.B) 2016.

Con la muestra obtenida de 10 personas, el 10% posee una autoestima baja negativa, mientras que el 90% muestran una autoestima baja positiva.

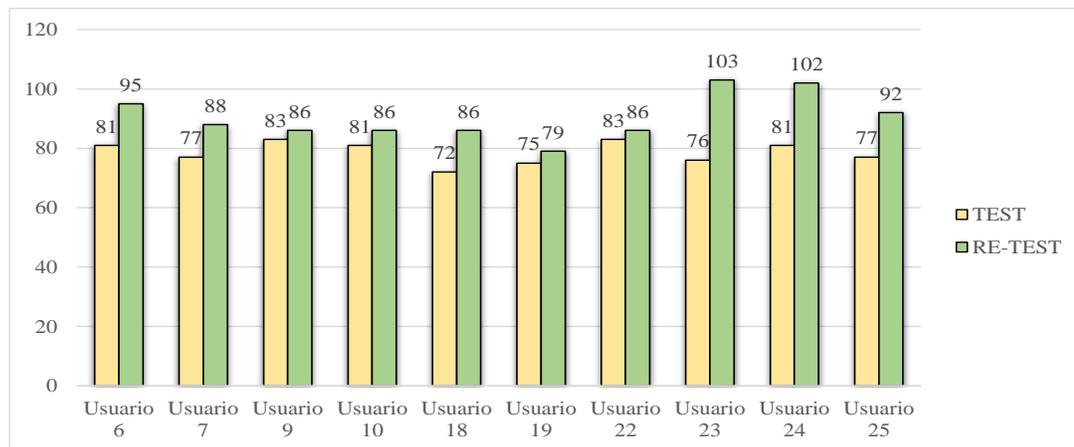
4.2.8. Resultados del Re-Test.

Tabla 15 Resultado del Re-Test

USUARIO	TEST	RE-TEST
Usuario 6	81	95
Usuario 7	77	88
Usuario 9	83	86
Usuario 10	81	86
Usuario 18	72	86
Usuario 19	75	79
Usuario 22	83	86
Usuario 23	76	103
Usuario 24	81	102
Usuario 25	77	92

Autora: (V.B) 2016.

Gráfico 10 Resultados del Re-Test



Autora: (V.B) 2016.

Este gráfico muestra la comparación de los resultados entre el test y el re-test, evidenciando los resultados obtenidos luego de la aplicación del Programa de Desarrollo Personal, lo cual dio como resultado una mejoría notable de los usuarios que al inicio de esta investigación mostraban una autoestima baja tanto negativa como positiva.

4.3. Análisis Cualitativo.

En este punto se encuentran los informes de cada taller realizado, al igual que una recopilación de todo lo sucedido en cada módulo mediante un informe final.

4.3.1. Informes del Programa de Desarrollo Personal.

4.3.1.1. Tema: Taller 1 "Autoestima Sana"

Fecha: 02 de Marzo del 2016

- **Objetivo General**

Fortalecer el nivel de autoestima e incentivar al autoconocimiento de los usuarios.

- **Objetivos Específicos**

- ✓ Identificar el estado actual de la autoestima frente a su discapacidad.
- ✓ Conocer la importancia de la autoestima en la individualidad.
- ✓ Dar herramientas que promuevan la valoración personal y la relación con el otro.
- ✓ Fortalecer estrategias que permitan el desarrollo de una autoestima sana.

- **Desarrollo**

El taller inició con gran expectativa acerca del trabajo que había que realizar, permitiendo tener una visión amplia de los comportamientos, actitudes y sentimientos manifestados. Al momento de hablar se notaba gran timidez e inseguridad. Posteriormente se proyectó un video que relataba la vida de un joven que nació sin sus extremidades superiores e inferiores, que logró superar la adversidad tomándolo como un ejemplo para hacer uso de nuestras capacidades, habilidades y aptitudes frente a su situación de personas con discapacidad.

La técnica “Espejos mágicos” proporcionó una idea clara acerca del valor o estima que los usuarios tienen hacia sí mismos, basada en dos imágenes que proyectaban a un individuo con alta estima, seguro de sí mismo y la otra imagen describía a un sujeto inconforme y triste. Al mirar las dos imágenes los participantes debían seleccionar con cuál de ellas se identificaban. Muchos de ellos se identificaron con la imagen que proyectaba inseguridad e insatisfacción.

En esta primera sesión se trató de fortalecer el autoconcepto, la confianza y seguridad mediante videos y otras técnicas en la cual los usuarios tenían que entablar una conversación en un lapso de tiempo y en el plenario tenían que describir a la persona con la que hablaron destacando características positivas. Al finalizar la jornada se vio reflejado el éxito del primer taller ya que se pudo cumplir con los objetivos y las actividades establecidas.

- **Observaciones**

Se considera que es fundamental trabajar la autoestima en los usuarios, para que puedan desempeñarse con mayor seguridad en los ámbitos laborales y sociales.

Algo importante de resaltar es que los participantes no muestran buenas relaciones interpersonales ya que en las técnicas que consistían en realizar grupos o parejas eran poco expresivos y limitados ya que tienen temor a la crítica o burla por parte de sus compañeros.

4.3.1.2. Tema: Taller 2 "Aceptación y Automotivación"

Fecha: 09 de Marzo del 2016

- **Objetivo General**

Contribuir a la formación integral del autoconcepto y la automotivación de la población establecida.

- **Objetivos Específicos**

- ✓ Analizar la definición de autoconcepto y su formación.
- ✓ Fomentar la aceptación y valoración de nuestras potencialidades y debilidades.
- ✓ Lograr que las personas derriben las barreras impuestas por ellas mismo lo cual impide la automotivación.
- ✓ Identificar cuáles son los principales motivadores intrínsecos y extrínsecos del ser humano.

- **Desarrollo**

Esta segunda sesión inició de manera positiva, en la parte introductoria se desarrolló la técnica "Tesoro escondido" que consistió en buscar un cofre dentro de la sala, una vez que el tesoro fue encontrado, cada participante miraba el contenido del cofre de manera discreta. En el interior del cofre estaba un espejo y frases escritas como por ejemplo "eres un ser único" fue sorprendente la sonrisa en el rostro de los participantes al considerar que ellos eran aquel tesoro valioso, al finalizar la técnica se enfatizó al ser humano como una persona única e incomparable.

Otra técnica que proporciono una visión acerca de la autoimagen de los usuarios fue la del Autorretrato, por medio de un cuestionario de preguntas enfocadas a la apariencia física, la mayoría de los participantes señalaron una opciones que estaba relacionadas a un cambio de la misma.

Se trató de fortalecer el autoconcepto por medio de videos y técnicas que evidentemente permitieron cubrir los objetivos del taller.

Posteriormente se trabajó el tema de la automotivación en la que los usuarios expresaron sus habilidades, destrezas y sus principales intereses entre ellos el conseguir un trabajo para poder sentirse productivos ya que mencionaban que en su condición de personas con discapacidad no es fácil lograrlo, pero se puede destacar que todos muestran tener un gran potencial.

La jornada de trabajo fue bastante flexible, los participantes mostraron una mayor apertura y participación que en la sesión anterior.

- **Observaciones**

Se pudo corroborar que los usuarios al autodescribirse utilizan juicios de valor negativos en especial al referirse a su apariencia física lo cual está ligado a su autoimagen.

4.3.1.3. Tema: Taller 3 "Manejo de Emociones"

Fecha: 16 de Marzo del 2016

- **Objetivo General**

Mejorar el manejo de emociones en los Usuarios del Servicio de Integración Laboral para Personas con Discapacidad de la ciudad de Cuenca.

- **Objetivos Específicos**

- ✓ Mejorar el autoconocimiento emocional en relación a pensamientos y sentimientos.
- ✓ Generar conocimiento de contenido teórico acerca de un adecuado manejo de emociones.
- ✓ Mejorar la expresión emocional mediante técnicas expresivas.
- ✓ Desarrollar empatía hacia las emociones a nivel interpersonal.

- **Desarrollo**

La parte introductoria de esta sesión, se desarrolló en base a opiniones acerca de la manera impulsiva que actuamos frecuentemente, y se pudo notar una buena apertura por parte de los usuarios los cuales mencionaban sus diferentes puntos de vista. Los conocimientos se generaron por medio de la proyección de diapositivas con definiciones, se analizaron los tipos de emociones básicas establecidas como: rabia, orgullo, miedo, tristeza, alegría y amor. En esta parte se pudo ahondar varias áreas de la vida del ser humano en las que se reprimen las emociones.

Para reforzar esta parte se proyectó un video llamado emociones en situaciones para que los usuarios puedan identificar diferentes tipos de emociones que experimentan a lo largo de su vida, realmente causo mucha emotividad en los participantes. En cuanto a las técnicas empleadas fueron muy satisfactorias, debido a la expresión de emociones que se derivaron de la técnica pasado, presente y futuro, las personas mostraron un alto grado de sensibilidad.

Por otro lado el taller culmino con la técnica proyección de emociones la cual causo llanto en la mayor parte de usuarios ya que fue un momento en el que se pudo expresar y relatar momentos dolorosos que marcaron la vida de cada participante, algo que llamo la atención era que la mayoría se refirió a su discapacidad como los ha afectado desde que la adquirieron y en otros casos de personas con discapacidad intelectual o sensorial manifestó las barreras que esta les ha causado; por su parte otras personas compartieron situaciones familiares, considero que esta fue una técnica clave, para lograr que los usuarios expresen sus emociones y en el plenario poder canalizarlas de manera adecuada.

El taller culminó con gran éxito y fue en donde más confianza se generó entre la facilitadora y los usuarios, era evidente el bienestar en los participantes por haber generado ese vínculo cordial. Todo el tiempo se invitó a los usuarios a no reprimir sus emociones.

- **Observaciones**

Se pudo observar que al inicio los usuarios trataban de reprimir sus emociones, era bastante evidente porque al inicio se reían cuando en realidad querían desahogarse o por el contrario no miraban a los ojos, pero se pidió mucho respeto y confidencialidad por lo que la actitud mejoró y generó más confianza.

4.3.1.4. Tema: Taller 4 "La Resiliencia"

Fecha: 23 de Marzo 2016

- **Objetivo General**

Fortalecer la resiliencia otorgando recursos personales y sociales a los usuarios para promover sus capacidades de afrontamiento y superar situaciones adversas.

- **Objetivos Específicos**

- ✓ Identificar la importancia de la resiliencia en la vida de las personas con discapacidad.
- ✓ Mejorar la posibilidad de una conducta resiliente, por medio de su conceptualización y práctica.
- ✓ Promover estrategias de resiliencia que permitan el bienestar de los participantes.
- ✓ Relacionar el presente taller con las sesiones de trabajo anteriores con la finalidad de valorar los conocimientos adquiridos.

- **Desarrollo**

El taller inició con el video "Ojos que no ven" como parte introductoria y luego se desarrolló un plenario a cerca del video, el cual proyectaba la superación de hechos adversos, esto generó sensibilidad en los participantes ya que el video proyectaba la situación de un niño que fue abandonado y que atravesó momentos muy duros pero logró salir adelante.

El término resiliencia fue nuevo para los participante nunca antes lo habían por lo tanto se mostraron positivos al analizar que aunque cada uno de ellos haya pasado por momentos difíciles existe una solución. Los usuarios pudieron compartir esas situaciones y como las superaron, quienes fueron su principal apoyo.

A lo largo del taller ejemplificaron varias situaciones y conjuntamente con los usuarios se buscaron las soluciones o medios de superación por medio de cuatro faces específicas como primera fase enfrentarse, sobreponerse, fortalecerse y transformar la situación, por medio de estos ejemplos se obtuvieron muy buenos resultados ya que los participantes eran quienes proponían las posibles soluciones. Se enfatizó un aspecto muy importante que es generar independencia o autonomía debido a que los apoyos no pueden estar constantemente a lado de la persona y necesitan retomar sus actividades cotidianas.

En este taller se realizó un análisis de conocimientos en el cual se relacionaron los cuatro talleres, por medio de la elaboración de un cuadro sinóptico o mapa conceptual. Realmente el resultado fue satisfactorio al momento de la exposición de cada grupo había mucha creatividad y lo que cabe resaltar es el conocimiento adquirido, que se vio reflejado en su trabajo. La sesión culminó con gran éxito, siendo el último taller se pudo evidenciar otra actitud, las relaciones interpersonales mejoraron notoriamente se logró general un mejor vínculo afectivo, creando mayor seguridad y confianza.

- **Observaciones**

A pesar de que al inicio parecía que la predisposición no era la más adecuada, en este último taller se puede decir que varios aspectos cambiaron y que las personas hoy confían y se respetan mucho más y se sienten capaces de superar los límites y barreras que se atraviesen en su camino.

4.3.2. Informe final

El programa de Desarrollo Personal se realizó con la intención de ayudar a mejorar la valía personal en los usuarios del Servicio de Integración Laboral para Personas con Discapacidad mediante talleres, en los cuales proporcionaban herramientas prácticas para identificar el estado actual de la autoestima de las personas frente a su discapacidad, dar conocer su importancia en la parte individual promoviendo la valoración personal y la relación con el otro desarrollando así una autoestima sana.

Además para tener un desarrollo personal se debe analizar también el autoconcepto que tiene la persona fomentando la aceptación y la valoración de sus potenciales y sus debilidades ya que este es el primer paso para que las personas logren romper barreras impuestas por ellos como es el de sentirse menos que el otro, el mismo que impiden la automotivación.

Otros factores que se deben tener en cuenta son el autoconocimiento emocional en relación a pensamientos y sentimientos, el uso adecuado de las emociones se debe tener un conocimiento más amplio ya que es la forma en como cada persona reacciona frente a un suceso ya que un buen manejo de las emociones ayuda a las personas a enfrentar y enfrentarse así mismo, por lo que es primordial tener un conocimiento teórico acerca de un manejo adecuado mejorando así la expresión emocional en los momentos que interactúa con el otro, un aspecto importante de las emociones es desarrollar la empatía a nivel interpersonal.

Así mismo nos enfocamos en la resiliencia mediante la conceptualización y la práctica para poder mejorar la posibilidad de una conducta resiliente otorgándoles estrategias de resiliencia que permitan el bienestar de los participantes.

Desde su inicio cada taller dio como resultado emociones y aprendizajes, cada persona mostraba limitantes que de una u otra manera hacía necesario que desarrollaran todos estos aspectos indicados en cada módulo para un mejor bienestar social y laboral. Fueran las técnicas expresivas en donde se vio cómo se siente cada uno de ellos consigo mismo mediante estas mostraron tristezas, inseguridad y en otros momentos optimismo, con sus familiares y con su discapacidad, muchos sentimientos encontrados los cuales hicieron percatur que había mucho que trabajar para que estos individuos comience a valorarse positivamente.

Muchas de las personas se describían en forma negativa cuando de hablar de autoconcepto se trataba, además había poca relación afectiva entre el grupo por lo que reprimían sus sentimientos, luego de otras técnicas fue visible que salieron de su zona de confort y existió un avance significativo a lo que se quería alcanzar con ellos.

Se realizó un recopilación de todo lo aprendido, se notó personas con más confianza consigo mismo dispuestas a enfrentar situaciones adversas y salir airoas de ellas ya que tienen herramientas prácticas que les ayuden a manejar mejor sus acciones consigo y con la sociedad sabiendo que pueden apoyarse en su familia que también es un pilar importante para el desarrollo personal de cada uno de ellos.

4.4. Conclusiones

Este capítulo abordó la realización del Programa de Desarrollo Personal, el cual contó con una muestra de 10 usuarios equivalente al 33% de la población inicial, que manifestaban una baja autoestima positiva y negativa del Servicio de Integración Laboral para Personas con Discapacidad, luego de impartir los módulos con su respectiva temática se llevó acabo el re-test dando resultados positivos ya que nueve de los diez casos de la muestra generó una autoestima alta positiva.

Al desarrollar los módulos se observó en su inició que los usuarios reprimía sus emociones, luego de las técnicas expresivas que se utilizaron las personas comenzaron

a expresar lo que sentían con respecto a su discapacidad y como esta ha aportado tanto de una manera positiva o negativa en su vida laboral y social.

CONCLUSIONES GENERALES

El fortalecimiento de la autoestima es un factor importante en el trabajo, debido a que permitirá al ser humano alcanzar un bienestar a nivel personal y social, todo esto por medio de la implementación de Programas de Desarrollo Personal.

La presente investigación partió de una entrevista estructurada para recolectar datos biográficos tales como: tipo de discapacidad, género y edad a cada uno de los usuarios; es importante, aclarar que los usuarios que participaron en el programa de DP presentaban diferentes tipos de discapacidad tales como: física, intelectual, sensorial, psicológica, auditiva lo cual influyó en el nivel de razonamiento y coherencia al momento de expresar opiniones o responder a las preguntas.

Posterior a esto se aplicó el test de Autoestima del Doctor Cirilo del Toro Vargas, cuyo objetivo es dar a conocer los niveles de autoestima de los usuarios del Servicio de Integración Laboral para Personas con Discapacidad; concluida y analizada la evaluación, se observó que la autoestima alta positiva constituía un 50%; mientras que la alta negativa en un 17%; por lo contrario, la autoestima baja positiva representa un 27% de la población de estudio y la baja negativa se encontraba en un 6% siendo población de estudio para la realización del PDP estas dos últimas.

Por su parte la autoestima baja positiva indica que la persona no se siente capaz de controlar sus capacidades y limitaciones, pero dentro de este contexto no muestra un carácter pasivo total; por otro lado, los usuarios que mostraron resultados de autoestima baja negativa representaban un 6% del grupo en análisis, señalando que el individuo se caracteriza por tener un carácter pasivo que no se comunica, no dice lo que siente ni lo que quiere y su actitud es muy pesimista.

Partiendo de los resultados obtenidos en el Test inicial se determinó el bajo grado de autoestima del grupo de estudio, sin embargo con la implementación del PDP, el uso técnicas expresivas y proyectivas se ejecutó el PDP con temas como: autoestima sana, autoaceptación-automotivación, manejo de emociones y resiliencia se obtuvo una notable mejoría en nueve de los diez casos analizados, considerando que el Re-Test reveló el rango de 103-84 AUTOESTIMA ALTA POSITIVA en el que se situaron estas personas, lo cual indica que la muestra mostró un nivel elevado de autoconocimiento, manejando sus capacidades y limitaciones por igual, tiene un carácter asertivo y un adecuado manejo de emociones.

Lamentablemente el único caso que no mostró una mejoría en su autoestima pudo deberse a su discapacidad intelectual y al no asistir a un taller, puesto que el PDP tiene una secuencia de temas que se trataron con la finalidad de ayudar al fortalecimiento de la autoestima.

RECOMENDACIONES

- El Servicio de Integración Laboral Para Personas con Discapacidad es una institución a la que le convendría elaborar talleres enfocados en el área personal de los usuarios, los mismos brindarían estrategias que generen en los usuarios mayor confianza y seguridad en sí mismos, como resultado ellos puedan mejorar las relaciones interpersonales, el trabajo en equipo y la comunicación.
- El área psicológica debería priorizar el trabajo de manera individual y grupal ya que durante los talleres se evidenció elementos de inseguridad, timidez y temor al expresarse, por lo tanto se deben poner en práctica técnicas que derriben estas barreras que impiden la estabilidad de los usuarios en el ámbito social y laboral.
- Las personas con discapacidad necesitan de una motivación constante; así como generar en ellos un grado de independencia, es por ello que necesitan reforzar sus habilidades y capacidades por medio de la asistencia a cursos y talleres en el área que ellos requieran.
- En las ferias laborales que realiza la Institución es necesario que los usuarios pongan en práctica la información o conocimiento adquirido y que no quede esto como algo teórico, proyectando videos que refuercen el tema, es una muy buena estrategia para impartir conocimiento.

BIBLIOGRAFÍA

Acosta Padrón, R. & Hernández, J. (2009). *La autoestima en la educación*. Chile: Red Límite.

Antoni, M., & Zentner, J. (2014). *Las cuatro emociones básicas*. España: Herder Editorial.

Asamblea Nacional (s.f). *Constitución de la República del Ecuador*. Recuperado el 3 de julio del 2015: http://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf

Bermúdez, M. P., Álvarez, I. T., & Sánchez, A. (2003). *Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico*, pág 27-32.

Camps, V. (2011). *El gobierno de las emociones*. España: Herder Editorial.

Cataño Toro, D. Restrepo, S. Portilla, N. Ramírez, H. (2008). *Autoestima y Sexualidad en adolescentes: validación de una escala*. (Tesis de grado no publicada). Universidad de Cuenca. Cuenca, Ecuador.

Campoverde, P. Paulson, M. 2009. *El cultivo del equilibrio emocional*. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador.

Campus Virtual (s.f). *Teoría de la Motivación*. Recuperado el 3 de julio del 2015: <http://www.uovirtual.com.mx/licenciatura/lecturas/direc/15.pdf>

Cohen, M. (2012). *Cómo construir fortalezas en la educación especial: resiliencia familiar y escolar*. México: Editorial Miguel Ángel Porrúa.

Consejo Nacional de Igualdad de Discapacidades (2014). *Normas Jurídicas en Discapacidad Ecuador*. Recuperado el 19 de septiembre del 2015: <http://plataformaconadis.gob.ec/wp-content/uploads/2014/08/Libro-Normas-Juridicas-en-Discapacidad-Ecuador.pdf>

Córdova Vega, M. 2008. *Estudio del Autoestima en Adolescentes: elaboración de un programa para su desarrollo, según el modelo integrativo ecuatoriano*. (Tesis de grado no publica). Universidad del Azuay. Cuenca, Ecuador.

Descripción del Test de Autoestima: Dr Cirilo del Toro Vargas Ph. (1994). Revisión 2003. Recuperado el 18 de julio del 2015: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/7115/1/Gaviota%20Simonne%20Vasquez%20Rivadeneira.pdf>

Estrada, M. R. (2015). *Motivación al trabajo* (Vol. 9). Editorial El Manual Moderno.

Fienco, V. G., & Itúrburo, S. J. (2012). *La inteligencia emocional en el éxito empresarial: potenciación del proceso supply chain*. Ecuador: Ediciones Abya-Yala. Recuperado el 20 de noviembre del 2015 de: <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6130/1/La%20inteligencia%20emocional%20en%20el%20exito%20empresarial.pdf>

Gan, F., & Triginé, J. (2012). *Inteligencia emocional*. España: Ediciones Díaz de Santos.

García, S. T. (2015). *¿Hay un origen del proceso resiliente? Una lectura de la maravilla del dolor de Boris Cyrulnik*. PSICOGENTE.

García Esquivel, R. (2012). *Estudio sobre la motivación y los problemas de convivencia escolar*. (Tesis de grado no publicada). Universidad de Almería. Almería, España.

García-Mas, A., Fuster-Parra, P., Ponseti, F. J., Palou, P., Olmedilla, A., & Cruz, J. (2015). *Análisis bayesiano de la motivación, el clima motivacional y la ansiedad en jóvenes jugadores de equipo*. Anales de psicología, pág. 355-366.

García, S. P., Jiménez, S. P. R., & Osorio, O. M. (2013). *Características y necesidades de las personas en situación de dependencia*. España: McGraw-Hill España. Retrieved from <http://www.ebrary.com>

García-Vesga, M., & Domínguez-De La Ossa, E. (2013). *Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica*. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, pág 63-77.

Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

- Gómez, G. Urdiales, C. 2012. *Revista dirigida a jóvenes y adolescentes de Guachapala con el propósito de lograr aumentar la autoestima en los mismos.* (Tesis de grado no publicada). Universidad del Azuay. Cuenca, Ecuador.
- González Ortigoza, L. (2012). *La motivación como estrategia para disminuir el estrés laboral.* (Tesis de grado no publicada). Veracruz, Venezuela. Universidad Veracruzana.
- Kalbermatter, M. C., Goyeneche, S., & Heredia, R. (2009). *Resiliente se nace, se hace, se rehace: talleres de resiliencia y valores para niños y adolescentes.* Argentina: Editorial Brujas.
- Kuzma, K. (2008). *Los 7 primeros años.* Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- Lorenzo, R. D. (2014). *Discapacidad, sistemas de protección y trabajo social.* España: Larousse - Alianza Editorial.
- Len Barton. (2008). *Políticas sociales y discapacidad. Superar las barreras de la discapacidad.* (Morata 2008 Ed.) Recuperado de https://books.google.com.ec/books?id=CZpyAgAAQBAJ&dq=consecuencias+social+es+de+una+persona+con+discapacidad&lr=&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Maganto Mateo, C., & Cruz Sáez, S. (s.f.). *La entrevista psicológica.* Recuperado el 02 de mayo del 2016: http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/36c.pdf
- Mestre, N. J. M. (2012). *La regulación de las emociones: una vía a la adaptación personal y social.* España: Larousse - Ediciones Pirámide.
- Meneghel, I., Salanova, M., & Martínez, I. M. (2013). *El camino de la Resiliencia Organizacional–Una revisión teórica.* Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport.
- Ministerio de Relaciones Laborales, Dirección de Atención a Grupos Prioritarios, Consejo Nacional de Igualdad de Discapacidades (s.f). *Manual de buenas prácticas para la Inclusión Laboral de Personas con Discapacidad.* Recuperado el 19 de septiembre del 2015: <http://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2013/12/MANUALFIN.pdf>

Ministerio del Trabajo (s.f.). *Inserción de personas con discapacidades*. Recuperado el 21 de septiembre del 2015: <http://www.trabajo.gob.ec/insercion-de-personas-con-discapacidades/>

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Publicado en BOE núm. 22 de 26 de Enero de 2000, Vigencia desde 27 de Enero de 2000. Esta revisión vigente desde 12 de Octubre de 2012. *REAL DECRETO DE 1971/1999* 23 Diciembre en España Recuperado el 24 de abril del 2016: http://noticias.juridicas.com/base_datos/Admin/rd1971-1999.html

Muñoz, L. J. (2014). *Sabiduría emocional y social: protocolo de intervención social mediante la inteligencia emocional* (PISIEM). España: J.M. BOSCH EDITOR.

Navena Ruiz, M. & Torres Rivera, P. (2010). *El entorno familiar como propiciador de la autoestima en los niños y niñas indígenas de primer año de educación básica del centro infantil "mi pequeño Jesús", en la comunidad san francisco de Oyacoto sector de Calderón Cantón Quito, durante el período 2009-2010*. (Tesis de grado no publicada). Universidad Nacional de Loja. Loja, Ecuador.

Naranjo, M. (2007) *Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo*. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación". Recuperado el 9 de noviembre del 2015: <http://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>

Padilla, A.(2010). *Discapacidad: contexto, concepto y modelos*, 16 *International Law*, Revista Colombiana de Derecho Internacional, 381-414. Recuperado el 25 de septiembre del 2015: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692-81562010000100012&script=sci_arttext

Peña, M. J. A., Macías, N. N. I., & Morales, A. F. L. (2011). *Manual de práctica básica: motivación y emoción* (2a. ed.). México: Editorial El Manual Moderno.

Peñalver, M. O. (2009). *Emociones colectivas: la inteligencia emocional de los equipos*. España: Alienta Editorial.

Pérez, U. R. (2014). *Desarrollo de habilidades personales y sociales de las personas con discapacidad: UF0799*. España: Editorial Tutor Formación. Recuperado el 25 de septiembre de: [https://books.google.com.ec/books?id=4fbCCgAAQBAJ&pg=PA5&dq=\).+Desarrollo+de+habilidades+personales+y+sociales+de+las+personas+con+discapacidad:+UF0799.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKewiYI9C91cHLAhW0sh4KHZgmAdUQ6AEIJDA](https://books.google.com.ec/books?id=4fbCCgAAQBAJ&pg=PA5&dq=).+Desarrollo+de+habilidades+personales+y+sociales+de+las+personas+con+discapacidad:+UF0799.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKewiYI9C91cHLAhW0sh4KHZgmAdUQ6AEIJDA)

[A#v=onepage&q=\).%20Desarrollo%20de%20habilidades%20personales%20y%20sociales%20de%20las%20personas%20con%20discapacidad%3A%20UF0799.&f=false](#)

Pincheira, L. E. (s.f). *La importancia de la familia como actor colaborativo y participativo con un hijo/a con discapacidad intelectual desde la actual política de educación especial*. *AKADEMAIA Revista Digital Universidad UCINF*. Recuperado el 20 de septiembre del 2015: <http://www.revistaakademeia.cl/?p=1084>

Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2013). *El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación*. *Manuales de psicología*, pág. 243-248.

Ramírez Villafañez, A. (2014). *Autoestima para principiantes*. España: Ediciones Díaz de Santos.

Rodríguez Estrada, M. Pellicer De Flores, Ge., & Domínguez Eyssautier, M. (2012). *Autoestima: Clave del éxito personal*. Segunda edición México: Editorial El Manual Moderno.

Rosales, G. E. (2009). *Niñez - Resiliencia - Creatividad*. Argentina: Editorial Brujas.

Saavedra, E., Castro, A., & Inostroza, A. (2015). *Niveles de resiliencia en adultos diagnosticados con y sin depresión*. *Revista Pequén*, pág 161-184.

UNICEF (2012). *Crecer juntos para la primera infancia. Encuentro regional de políticas integrales 2011*. Recuperado el 5 de octubre del 2015: [http://www.unicef.org/ecuador/educacion Libro primera infancia.pdf](http://www.unicef.org/ecuador/educacion_Libro_primera_infancia.pdf)

Vásquez Rivadeneira, G. (2014). *La inclusión laboral y su incidencia en la autoestima de las personas con discapacidad, de la Empresa Telefónica S.A., de la ciudad de Quito, periodo 2013-2014*". Lineamientos propositivos. (Tesis de grado no publicada) Universidad Nacional de Loja. Loja, Ecuador.

Vicepresidencia del Ecuador (2011). *Modulo III: Calidad de vida y apoyos complementarios*. Recuperado el 19 de septiembre del 2015: <https://drive.google.com/file/d/0Bxl4LLo2QyyJYkVIRHRFUkRMWkE/view?pli=1>

Vivar López, M. M., & Brito Pérez, L. P. (2015). *Evaluación del Autoconcepto en adolescentes*. (Tesis de grado no publicada). Universidad de Cuenca. Cuenca, Ecuador.

Wilhelm, K., Martín, G. & Miranda, Ch. (2012). *Autoestima profesional: competencia mediadora en el marco de la evaluación docente*. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10 (1), pp. 339-350. Recuperado el 18 de agosto del 2015: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2012000100021&lang=es

ANEXOS

Anexo 1: Entrevista Estructurada

NOMBRE					
EDAD					
ESTADO CIVIL	CASADO	DIVORCIADO	UNION LIBRE	VIUDO	SOLTERO
GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		
TIPO DE DISCAPACIDAD	FISICA	PSICOLOGICA	INTELECTUAL	SENSORIAL	
HIJOS	SI		NO		
		#			
FORMACIÓN ACADÉMICA	PRIMARIA	SECUNDARIA	UNIVERSIDAD	OTRA	

Anexo 2: Test de Autoestima: Dr. Cirilo Toro Vargas

La presente tabla describe el desarrollo del instrumento de evaluación que se utilizara para medir los niveles de autoestima de la población de personas con discapacidad.

AUTOESTIMA: AUTOEXAMEN

Cirilo del Toro Vargas, Ph.D., 1994

Revisión 2003

El autor de esta prueba, el Dr. Cirilo Toro Vargas, posee derechos reservados sobre la misma. Aun así ha querido compartir su prueba con todos los créditos a su autor. Copiar la prueba sin incluir el nombre del autor constituye plagio de acuerdo a todas las leyes de propiedad intelectual. Interesados para el diagnóstico individual o para investigaciones de diversa naturaleza académica y psicológica.

Se pide encarecidamente el correspondiente a partir de una evaluación personal lo más objetiva posible que indique con una marca de cotejo en la columna provista a la derecha el número aplicable a su respuesta de acuerdo con la siguiente escala:

4 Siempre	3 Casi siempre	2 Algunas veces	1 Nunca
-----------	----------------	-----------------	---------

Preguntas	4	3	2	1
Me siento alegre				
Me siento incómodo con la gente que no conozco.				

Me siento dependiente de otros.				
Los retos representan una amenaza a mi persona.				
Me siento triste.				
Me siento cómodo con la gente que conozco.				
Cuando las cosas salen mal es mi culpa.				
Siento que soy agradable para los demás.				
Es bueno cometer errores.				
Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos.				
Resulto desagradable a los demás.				
Es de sabios rectificar.				
Me siento el ser menos importante del mundo.				
Hacer lo que los demás quieran es necesario para sentirme aceptado.				
Me siento el ser más importante del mundo				
Todo me sale mal.				
Siento que el mundo entero se ríe de mí.				
Acepto de buen grado la crítica constructiva.				
Yo me río del mundo entero.				

A mí todo me resbala.				
Me siento contento(a) con mi estatura.				
Todo me sale bien.				
Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.				
Siento que mi estatura no es la correcta.				
Solo acepto las alabanzas que me hagan.				
Divierte reírme de mis errores.				
Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí.				
Yo soy perfecto(a)				
Me alegro cuando los otros fracasan en sus intentos.				
Me gustaría cambiar mi apariencia física.				
Evito nuevas experiencias.				
Realmente soy tímido(a)				
Acepto los retos sin pensarlo				
Encuentro excusas para no aceptar cambios.				
Siento que los demás dependen de mí.				
Lo demás cometen muchos más errores que yo.				
Me considero sumamente agresivo(a).				

Me aterran los cambios.				
Me encanta la aventura.				
Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos.				
TOTALES DE CADA COLUMNA				
TOTAL				

En cuanto la interpretación del test, en cada columna se debe sumar las marcas de cotejo y multiplicarlos por el número que aparece en la parte superior de cada columna, es decir si en la primera columna existen 10 marcas, esta cantidad debe ser multiplicada por 4, que corresponde a esa columna. Luego se deberá anotar esa cantidad en el espacio correspondiente. Finalmente, se sumarán los totales de las cuatro columnas, se anotarán los totales en la sección de TOTAL para finalmente examinarlos resultados interpretados según la siguiente tabla:

INTERPRETACION DE RESULTADOS	
160-104	Autoestima alta (negativa)
103-84	Autoestima alta (positiva)
83-74	Autoestima baja (positiva)
73-40	Autoestima baja (negativa)
Esta tabla indica la interpretación de resultados mediante percentiles y su descripción que evidencia el nivel de autoestima el los participantes en base a la descripción que el autor le da a cada uno de los niveles de autoestima descritos inicialmente.	

Los resultados totales que se obtengan serán descritos a través de las definiciones del autor a cada nivel de autoestima, posterior a la administración de test, se definirá la población la misma debe poseer características de autoestima baja positiva y autoestima baja negativa.

Anexo 3: Collage de fotos correspondiente a cada módulo

Taller 1 "Autoestima Sana"



Tema: Taller 2 "Aceptación y Automotivación"



Tema: Taller 3 "Manejo de Emociones"



Tema: Taller 4 "La Resiliencia"



Anexo 4: Diapositivas de los Talleres

Taller 1: "Autoestima Sana"

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el nivel de autoestima e incentivar al autoconocimiento de los usuarios del Servicio de Integración Laboral para personas con discapacidad de la ciudad de Cuenca.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ❖ Identificar el estado actual de la autoestima frente a su discapacidad.
- ❖ Conocer la importancia de la autoestima en la individualidad.
- ❖ Dar herramientas que promuevan la valoración personal y la relación con el otro.
- ❖ Fortalecer estrategias que permitan el desarrollo de una autoestima sana.



LLUVIA DE IDEAS
QUE ES LA AUTOESTIMA

AUTOESTIMA SANA

- CONOCERME
- ACEPTARME
- RESPETARME
- SABER QUE ERES VALIOSO



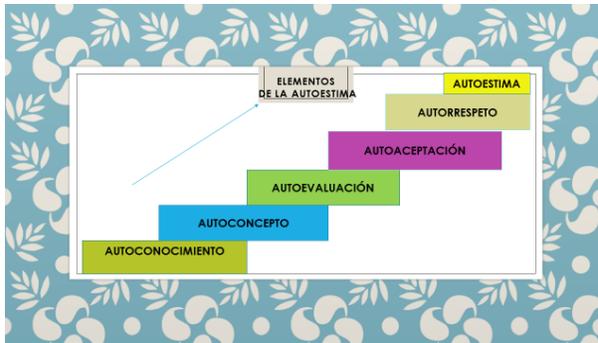
?QUÉ ES LA AUTOESTIMA?



Según Naranjo (2007)
"La autoestima es un aspecto de enorme relevancia en la vida de la persona, por cuanto contribuye a que su existencia sea más satisfactoria".
"La estima propia es una necesidad humana, configurada por factores tanto internos como externos, un proceso dinámico que se construye y reconstruye a lo largo del ciclo vital".



Ps. Fernando Rosario Quiroz



AUTOCONOCIMIENTO	Habilidades, necesidades y manifestaciones.
AUTOCONCEPTO	Creencias de sí mismo que se manifiestan por medio de la conducta.
AUTOEVALUACIÓN	Capacidad interna de reconocer aspectos positivos a negativos.
AUTOACEPTACIÓN	Aceptar defectos y virtudes.
AUTORRESPECTO	Valorarse y sentirse orgulloso de sí mismo.

TIPOS DE AUTOESTIMA

Autoestima alta <ul style="list-style-type: none"> • Sentimiento de confianza en sí mismo. • Respeca el valor de los demás. • Reconoce sus fortalezas y debilidades. 	Autoestima baja <ul style="list-style-type: none"> • Tiene sentimientos de desconfianza e inseguridad. • Experimenta sentimientos de soledad, aislamiento y tristeza 	Sentimiento de inferioridad <ul style="list-style-type: none"> • Se genera a raíz de experiencia fallidas o frustrantes que ha experimentado la persona. • No asume sus debilidades.
--	---	---

ORIGEN DE LA BAJA ESTIMA

Crianza e infancia: padres, hermanos, familia. Trasmiten mensajes estimuladores o negadores del sentirse querido, valioso, comprendido, aceptado y seguro.

Adolescencia y juventud: la autoestima evoluciona desde el contraste que se produce en las valoraciones del entorno.

Madurez y entorno laboral: moobing laboral y exclusión.

Características de una persona con baja autoestima

- CELOS Y ENVIDIA
- DEPRESIÓN
- MIEDO
- TRISTEZA
- Reprime sus sentimientos
- TIMIDEZ
- AGRESIVA
- Se aísla
- Complace a otros
- No fija metas
- Complejos

Tu como te consideras?

"Yo soy ineficaz"

"Yo no valgo nada"

"Yo soy muy tonta"

"Yo soy digna"

"Yo tengo éxito"

"Yo merezco lo mejor"

Características de una persona con autoestima alta positiva

- Ama la vida
- Activo
- Responsable
- Acepta sus errores
- Se siente bien consigo mismo
- Se valora a sí mismo
- Se respeta a sí mismo
- Motivada
- Tiene metas
- Valora a los demás
- No hace comparaciones
- Toma decisiones



Autoestima adecuada	Autoestima inadecuada
<input type="checkbox"/> Aprecia sus dones <input type="checkbox"/> Muestra amplitud de sus emociones. <input type="checkbox"/> Afronta nuevas metas <input type="checkbox"/> Se quiere y se respeta a sí mismo.	<input type="checkbox"/> Desprecia sus dones. <input type="checkbox"/> Reprime sus emociones y sentimientos. <input type="checkbox"/> Se siente impotente. <input type="checkbox"/> Sentirá que los demás no le valoran.

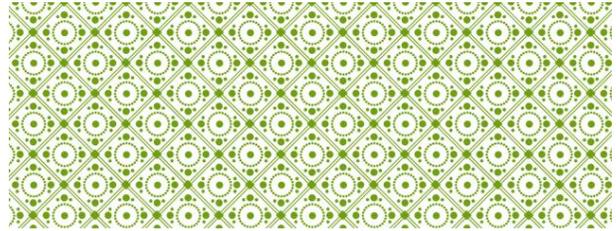


- AUTOACEPTACIÓN
- CONFIANZA EN TI MISMO
- VALORARSE
- PENSAMIENTOS POSITIVOS
- RESPECTO
- ASERTIVIDAD
- EVITA COMPARARTE CON LOS DEMÁS

Taller 2: “Aceptación – Automotivación”



ACEPTACIÓN Y AUTOMOTIVACIÓN



TECNICA ANA Y LUISA



OBJETIVO GENERAL

Contribuir a la formación integral del autoconcepto automotivación en los Usuarios del Servicio de Integración Laboral para Personas con Discapacidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Analizar la definición de autoconcepto y su formación.
- ❖ Fomentar la aceptación y valoración de nuestras potencialidades y debilidades.
- ❖ Lograr que las personas derriben las barreras impuestas por ellas mismo lo cual impide la automotivación.
- ❖ Identificar cuáles son los principales motivadores intrínsecos y extrínsecos del ser humano.



TÉCNICA AUTORRETRATO

¿QUE ES EL AUTOCONCEPTO?



“Si una persona al **autodescribirse** utiliza juicios de valor satisfactorios tendrá un **autoconcepto global positivo** mientras que si utiliza sentimientos negativos esto repercutirá en un **autoconcepto global negativo**”.

(Vivar López & Brito Pérez, 2015).

El **autoconcepto** es una **necesidad humana** básica para llevar una vida sana y la autorrealización que está estrechamente relacionada con el **bienestar** a nivel general.

Vivar López et al., 2015



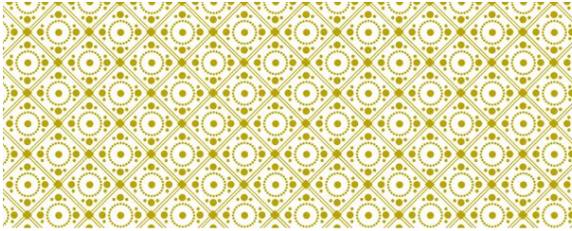
COMPONENTES DEL AUTOCONCEPTO



Autoimagen: pensamientos que los demás tienen a cerca de nosotros.

Autoestima: retroalimentación que se obtiene de sí mismo, del entorno.

Confianza propia: competentes (habilidades y capacidades).



TECNICA: EL TESORO ESCONDIDO

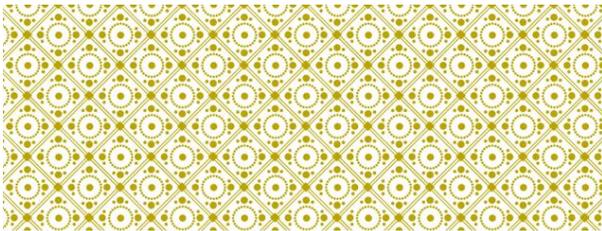
COMPONENTES DEL AUTOCONCEPTO



Respeto propio: creer en la capacidad de lograr aquellas cosas que sabemos hacer.

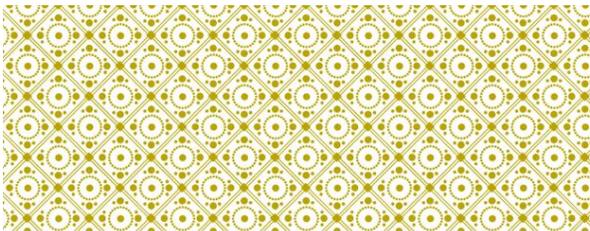
Valor que nos asigna Dios: es el ancla de la que podemos depender.

Kuzma (2008)



VIDEO: EL AUTOCONCEPTO

¿QUÉ ES LA AUTOMOTIVACIÓN?



VIDEO 2: NUCA TE RINDAS

Motivación extrínseca:

Es aquella que tiene como finalidad conseguir una recompensa externa o eludir un castigo.

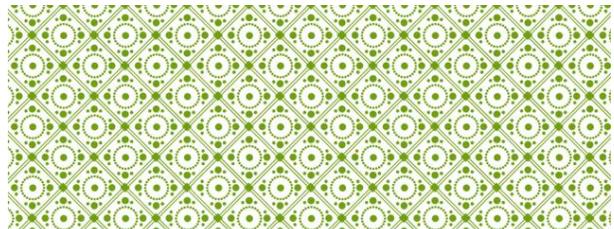


TIPOS DE MOTIVACIÓN



Motivación intrínseca:

Es la que parte del propio sujeto, de su interés y disposición hacia el disfrute de algo.



TÉCNICA: MÁNDALA CIERRE

Taller 3: “Manejo de Emociones”



Objetivo General:

- Fortalecer el manejo de emociones en los Usuarios del Servicio de Integración Laboral para personas con discapacidad de la ciudad de Cuenca.



Objetivos específicos

- Mejorar el autoconocimiento emocional en relación a pensamientos y sentimientos.
- Generar conocimiento de contenido teórico acerca de un adecuado manejo de emociones.
- Mejorar la expresión emocional mediante técnicas expresivas.
- Desarrollar empatía hacia las emociones a nivel interpersonal.

¿QUE SON LAS EMOCIONES?



Influyen factores cognitivos.



¿Cuales son las emociones básicas?

Rabia:
Ira
Rencor
Coraje



Amor:
Celos patológicos
Romanticismo
Ternura
Confianza



Orgullo:
Arrogancia
Soberbia
Vanidad



Miedo:

- Fobia
- Pánico
- Desafío
- Acción



Tristeza:

- Depresión
- Apatía
- Remite a la pérdida de



Alegría:

- Euforia
- Entusiasmo
- Plenitud
- Realización



¿Qué es la Inteligencia emocional?



La inteligencia emocional

- Es **capacidad** de reconocer los **sentimientos propios**, como los de los **demás**, motivarse y manejar adecuadamente las relaciones interpersonales



Diferencia entre:

Emoción:
Expresión
emocional,
comunicativa
verbal y no verbal



Sentimientos
Genera
consciencia de la
emoción
experimentada

Afecto:
el ser humano
constantemente
busca sentir
afectividad de
manera recíproca

Estados de ánimo
se relacionan con
las creencias y
experiencias de
vida

Claves para la autogestión emocional:

Dirigir y mejorar la gestión de emociones

Desarrollar el hábito de reconocer sus emociones, identificando señales del propio cuerpo

Localice la intensidad o impacto de la emoción, y procésela en su mente: ejemplo la ira.

Desarrolle las opciones a su alcance y decida la mejor opción de expresión o comportamiento

Taller 4: “La Resiliencia”



OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la resiliencia otorgando recursos personales y sociales para promover sus capacidades de afrontamiento en los usuarios

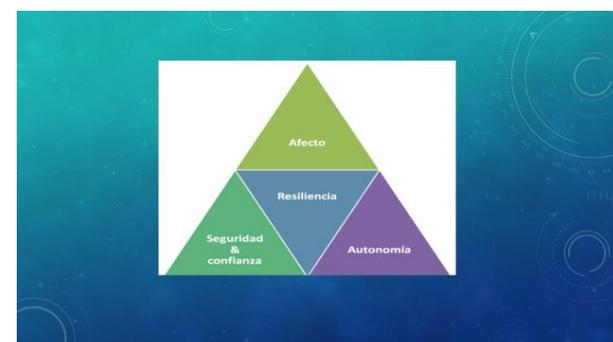
OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ❖ Identificar la importancia de la resiliencia en la vida de las personas con discapacidad.
- ❖ Mejorar la posibilidad de una conducta resiliente, por medio de su conceptualización y práctica.
- ❖ Promover estrategias de resiliencia que permitan el bienestar de los participantes.
- ❖ Relacionar el presente taller con las sesiones de trabajo anteriores con la finalidad de valorar los conocimientos adquiridos.

¿QUE ES LA RESILIENCIA?



La resiliencia es una cualidad de la personalidad o una capacidad del individuo para afrontar diversos tipos de adversidades, haciendo uso de sus recursos personales y sociales. Cornejo (2010)



ORIGEN DE LA RESILIENCIA

- ❖ Primer lugar la presencia de la adversidad en la vida del ser humano
- ❖ Segundo lugar el sufrimiento que produce dicha adversidad.
- ❖ Tercer lugar el desarrollo que este evento puede ocasionar para quien lo experimenta.

MECANISMOS PROTECTORES DE LA RESILIENCIA

Introspección:

- Capacidad de comprender las cualidades de sí mismo y de los otros.



Independencia:

Capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos. Mantiene distancia a nivel emocional y físico, sin llegar al aislamiento.



- **Interacción:**
- Capacidad establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas

- **Creatividad:**
- significa crear e innovar en diferentes áreas personal, familiar, artística y social. Transformar la realidad por medio de la solución de problemas



CONCLUSIONES



- La familia es uno de los principales factores que promueven la resiliencia, en los cuales existen factores de protección y factores de recuperación que desarrollan las familias que afrontan situaciones de crisis