

**CAPÍTULO I**  
**PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN**

## 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las personas con discapacidad visual en nuestro país alcanzan , según datos del INE, a un número de 15,536 personas con solo ceguera y 4,151 ciegos pluridiscapacitados, lo que hace un total de 19, 687 personas en Bolivia. En el departamento de Tarija hay 332 hogares particulares con personas discapacitadas visualmente, mientras que en el área rural se registran 238. ([www.ine.gov.bo](http://www.ine.gov.bo))

El tema de deficiencia visual puede ser abordado desde múltiples ángulos, pero adquiere especial importancia cuando se enlaza con la autoestima de las personas con deficiencia visual, debido a las características propias que tiene dicha población.

La persona ciega, como la que no lo es, vive en un mundo, en una sociedad, donde no sólo es necesario pensar bien sino donde también hay que actuar bien. Actuar bien significa comportarse de acuerdo a las normas éticas, espirituales y sociales que constituyen los fundamentos de una vida normal, sana y feliz.

En Tarija, en la actualidad, estas personas (ciegas y de baja visión) tienen problemas en aspectos tan comunes como ser en la familia: padres que no aceptan la deficiencia, lo que lleva a que el individuo se sienta rechazado, desarrollando de esta manera una baja autoestima.

De igual manera, la sociedad tiende a aislarlos ; por su deficiencia creen que no pueden desempeñarse laboralmente. Este aspecto empeora quizás aún más la autoestima del novidente.

Por eso es importante que los novidentes se preparen para la vida, debemos comprender que esta preparación comprende mucho más que la rehabilitación y actividad intelectual. Abarca al individuo total, al individuo que vive en sociedad, que tiene un cuerpo al que debe cuidar, un espíritu que debe enriquecer diariamente, una mente que debe desarrollar. Esto significa también poder dar al individuo las armas y los elementos que necesita para lograr su propia realización, realización que implica independencia, confianza en sí mismo, libertad de pensamiento, adaptación a la vida social.

Algunas instituciones o centros de rehabilitación y capacitación no cuentan con un programa especial exclusivo dirigido al mejoramiento de la autoestima de los deficientes, dedicando de esta manera poco tiempo o esfuerzos a aquellas materias que contribuyen a la formación de una buena autoestima en el niño, adolescente, joven y adulto deficiente visual.

Algunas personas creen que los no videntes sólo deben aprender a leer y escribir en el sistema braille ; no descartamos tal importancia pero también tienen la necesidad de prepararse para la vida.

Es por ello que creemos necesario e imprescindible realizar un programa de intervención para el mejoramiento de la autoestima, que permita al individuo ciego y de baja visión aceptarse y ser aceptado entre los videntes como una persona con potencialidades dentro de su limitación, que no puede ver pero que es capaz de sentir, pensar, actuar al igual que toda persona.

## **1.2 JUSTIFICACIÓN**

El presente trabajo constituye una propuesta metodológica pues para desarrollar el programa de autoestima, se elaborarán y adaptarán materiales didácticos específicamente para esta población; ello será un aporte para la institución y futuros practicantes que con esta base podrán en el futuro mejorar la propuesta.

También va en beneficio del Centro de Rehabilitación y Capacitación para ciegos(CERECCI) 15 de Abril y de los alumnos del mismo, los cuales recibirán información acerca de diferentes temas que ayuden a contribuir a un mejor desarrollo integral en lo que incluye; la autoestima, valores, comunicación asertiva y sobre todo aceptación de sí mismos, logrando de esta manera la comprensión y aceptación del individuo deficiente visual y facilitando a la vez su integración en todos los niveles de su diario quehacer, para que se sientan productivos y realizados dentro de la sociedad.

Se cree que es importante que las personas con deficiencia visual, al igual que los videntes, tienen una gran necesidad de querer comunicarse y relacionarse con el

mundo exterior ; esto permite su integración a la sociedad y desarrolla al máximo sus potencialidades.

Con esta intervención los padres lograrán también una mejor comunicación con sus hijos, aceptándose a sí mismos y aceptando a los demás ; es así que los directos beneficiarios con este programa de intervención para la autoestima serán todos los alumnos de baja visión y ceguera total que asisten al Centro de Rehabilitación y Capacitación para Ciegos” CERECCI”15 de Abril de nuestra ciudad.

**CAPÍTULO II**  
**CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA**  
**INSTITUCIÓN**

## **1 CARACTERÍSTICAS DE LA INSTITUCIÓN**

El Centro de Rehabilitación y Capacitación para ciegos CERECCI “15 de Abril”, se encuentra ubicado en la provincia Cercado departamento de Tarija, está situado en el barrio Villa Avaroa, pasaje Anzaguste entre el canal de la víbora negra y final de la calle Chorolque. Fue inaugurado el 27 de junio del año 2001, es un edificio de dos plantas. La planta baja está destinada a la administración, cocina, comedor y depósitos también se encuentra el salón de la institución donde los no videntes festejan actividades importantes.

La planta alta está destinada a la educación de los mismos ya que se encuentran las aulas, biblioteca y las instalaciones de la radio FM.106.7.

El 15 de abril del año 2002 se inauguran oficialmente las actividades de enseñanza del centro con un inmueble completamente concluido en su construcción.

El fundador y director de la institución es el Sr. Milton Súbía que luchó persistentemente en su objetivo. En esta gestión se implementa la enseñanza de lectura y escritura en el sistema braille, orientación y motivación que estaba a cargo de la profesora Elvania Laime.

En el año 2003 se realizan los primeros experimentos de implementación de áreas técnicas, incursionado a la enseñanza de colchonería y macramé bajo la conducción de un maestro no vidente.

En el año 2004 se consigue que ONITAS done al centro un lote de instrumentos musicales y equipos de sonido.

Milton Súbía (director) convoca públicamente a un examen de competencia a los maestros de música interesados en trabajar con personas no videntes que quieren aprender a tocar algún instrumento, la designación recae en el profesor René Altamirano quien a partir de entonces se constituye en un miembro más de la familia no vidente.

La ayuda extranjera jugó un papel importante en la vida de la institución, permitió la implementación del área de dactilografía y computación con el sistema Jaws

especialmente para ciegos. Así, las labores del año 2005 se inician con estas especialidades que permite una ayuda sofisticada a los alumnos ciegos que cursan estudios superiores.

Culminando este recuento histórico, en el año 2006 se inaguran las instalaciones y salida al aire de la radio de personas no videntes de Tarija, su nombre : “Voz del Pueblo”.

Los programas educativos que brinda la institución son:

- **Programa del área de orientación y movilidad O y M.-** Es el campo de capacitación para lograr el desplazamiento de la persona ciega y conducirse hacia ambientes externos e internos en los que intervienen las técnicas con guía videntes y técnicas de protección y orientación espacial.
- **Programa del área de actividades de la vida diaria AVD.-** Es el campo de capacitación en todas aquellas actividades que se realizan en forma cotidiana que busca el cuidado personal, un adecuado comportamiento social, la práctica de destrezas funcionales necesarias para sobrevivir y disfrutar o simplemente, para insertarse en el entorno.
- **Programa de área de comunicación.-** Es el campo de capacitación para lograr expresión corporal y gestual acorde a cada situación comunicativa, para no provocar vicios posturales, monotonía al hablar y falta de expresión.
- **Programa braille.-** Es un sistema de lectura y escritura en relieve, que le permite a la persona ciega comunicarse con los demás utilizando el tacto. Se escribe de derecha a izquierda, por el reverso del papel hundiendo en éste el punzón y haciendo al revés los signos como se verían en un espejo y se lee con la yema de los dedos índices.

**El Centro de Rehabilitación y Capacitación para Ciegos tiene 20 estudiantes que abarca entre las edades de 14 a 55 años.**

## **2.2 OBJETIVOS DEL CENTRO DE REABILITACIÓN Y CAPACITACIÓN PARA CIEGOS ”15 DE ABRIL”**

### **Objetivo general**

- Ø Capacitar a la persona ciega y de baja visión para su rehabilitación integral, tomando en cuenta sus aptitudes y capacidades personales, hasta lograr su reinserción familiar, a la sociedad y al mercado laboral remunerado.

### **Objetivos específicos**

- Ø Definir la rehabilitación básica funcional.
- Ø Describir la estructura de rehabilitación básica funcional.
- Ø Describir los objetivos, contenidos y fundamentos básicos que conforman el proceso de rehabilitación básica funcional.
- Ø Definir estrategias de orientación vocacional.
- Ø Describir las diferentes modalidades de rehabilitación institucionalizada y comunitaria.
- Ø Definir la rehabilitación en el área técnica y profesional.
- Ø Describir un modelo básico imprescindible de rehabilitación técnica profesional.

**CAPÍTULO III**  
**OBJETIVOS DE LA**  
**PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

### **3.1 Objetivo general**

§ Desarrollar un programa de intervención para mejorar la autoestima adaptada para las personas de baja visión y ceguera total que asisten al Centro de Rehabilitación y Capacitación CERECI 15 de Abril.

### **3.2 Objetivos Específicos**

§ Realizar una valoración inicial del nivel de autoestima que tienen los alumnos.

§ Implementar el programa a través de talleres, (activo- participativos) enfatizando la formación de conocimientos y técnicas para mejorar la autovaloración, comunicación asertiva, valores personales y aceptación de sí mismos para lograr un mejor desarrollo integral de cada uno de los participantes.

§ Realizar una medición final, para evaluar el nivel de autoestima obtenido por los participantes, después de la aplicación del programa.

**CAPÍTULO IV**  
**MARCO TEÓRICO**

A continuación se detallan de manera sistemática algunos conceptos que ayudarán al lector a entender el objetivo y desarrollo del presente trabajo.

## **4.1 La Deficiencia**

*Las deficiencias se caracterizan por pérdidas o anormalidades que pueden ser temporales o permanentes, producida en un miembro, órgano, tejido u otra estructura del cuerpo.* (Mayor Juan, 1989:214).

### **4.1.1 Deficiencia visual**

*Desde un aspecto descriptivo se puede precisar que la deficiencia visual es la carencia, disminución o defectos de la visión.* Para la mayoría de la gente, el significado de la palabra ciego, corresponde a una persona que no ve, con ausencia total de visión. (Mayor Juan, 1989: 215).

La pérdida de la visión causa enormes sufrimientos humanos para el individuo afectado y para su familia. Así mismo, representa un problema de salud pública, económica y social.

### **4.1.2 La deficiencia visual se clasifica en un marco de:**

- **Pérdida de la visión central.**- Es la capacidad para identificar los objetos que se encuentran en la línea directa de la visión.
- **Pérdida de visión periférica.**- Es la capacidad para percibir los objetos movimiento o color, fuera de la línea directa de visión.
- **La visión baja o visión subnormal.**- Visión parcial o visión residual puede definirse como visión disminuida o limitación visual.
- **Ceguera total** , ciego corresponde a una persona que no ve, con ausencia total de visión.
- **Deficiencia visual adquirida.**- Son personas que por alguna circunstancia quedaron ciegas.

- **Ceguera de nacimiento.**- Se refiere a aquellos que nacen con ceguera total. ([http://www.integrando.org.ar/investigando/dis\\_visual.htm](http://www.integrando.org.ar/investigando/dis_visual.htm)).

Las personas que nacen con algunas de estas enfermedades visuales no pueden desarrollar diversas conductas que se aprenden a través de la imitación, debido a la dificultad de visión que tienen los mismos. Los cuales requieren de métodos de enseñanza y aprendizaje adaptados para ciegos y baja visión, logrando mayor comprensión e integración de conocimientos.

#### **4.1.3 Métodos y técnicas de aprendizaje para deficientes visuales**

No existe métodos especiales para ciegos; los procedimientos y técnicas que se utilizan en el desarrollo de aprendizaje deben ser adaptados a las capacidades visuales que tenga el alumno, cuyo único problema es su disminución visual. Las personas con deficiencia visual están en condiciones de recibir la misma educación que recibe el alumno vidente, sólo que para el desarrollo del aprendizaje el maestro debe adaptar algunas actividades, recursos o materiales para el logro de una mayor comprensión e integración de conocimientos.

Para adaptar los instrumentos de trabajo se debe partir primeramente conociendo las características del alumno: “ su desarrollo evolutivo – mental, el repertorio de aprendizajes cognitivos y conductuales en el momento actual, el tipo, gravedad y pronóstico de afectación ocular, el grado de funcionalidad de su resto visual, la edad de la pérdida de visión, la naturaleza( súbita o progresiva) de su pérdida visual, la aceptación personal de su limitación, la relación familiar y la competencia social”.

(Crespo Susana, 1980: 45).

Se deben adaptar los materiales dependiendo de las capacidades visuales de cada persona, para lograr un máximo desarrollo.

#### **4.2 La Autoestima**

La autoestima es un tema que interesa a una gran variedad de públicos de ambos sexos y a un amplio abanico de posturas ideológicas. La definición de autoestima es muy amplia. A continuación presentamos definiciones que nos dan algunos autores entendidos:

La autoestima es el “conjunto de las actitudes del individuo hacia uno mismo”.

( Bonet Jose, 1997:17).

“La autoestima es el conjunto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo a lo largo de nuestra vida. Las impresiones, evaluaciones y experiencias allí resumidas se conjuntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incomodo sentimiento de no ser lo que esperábamos”. (Marsella Umbert Gloria, 1998: 3).

Branden destaca que la autoestima es : “ la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad”. Entonces, la autoestima básicamente significa confiar en nuestras capacidades y saber que tenemos derecho a ser felices.

La autoestima permite conocer las posibilidades y limitaciones, valorarse y aceptarse durante toda la vida. En algunos momentos, la autoestima suele debilitarse a causa de los cambios biológicos, psicológicos y sociales que se producen en cada persona.

La autoestima no es un estado en el que se permanece, sino algo dinámico y cambiante; ha veces podemos estar con la autoestima muy elevada, pero a veces la tenemos más bien baja; Virginia Satir, (1991) la compara con una olla o tinaja que puede estar llena o puede vaciarse.

Lo que nos decimos a nosotros mismos, o lo que nos dicen los demás puede influir para vaciar o llenar la olla de autoestima. La autoestima tiene que ver con la imagen y la aceptación que la persona tiene de si misma, de su cuerpo, sus capacidades, conocimientos, sentimientos y comportamientos, es decir, de todo lo que uno es, siente y hace.

La atención , el amor, la responsabilidad las expresiones de cariño, el reconocimiento de los esfuerzos y cualidades por parte de los miembros de la familia durante la infancia ayudan a que la persona se sienta segura, confiada en si misma y en los que la rodean.

En muchas oportunidades, la autoestima se fortalece o debilita por actitudes, sentimientos expresados por los miembros de la familia o los amigos o amigas, pero es importante aprender a enriquecerla a partir de uno mismo. Si se tiene una imagen positiva de uno mismo, si se reconocen las virtudes y limitaciones, si se propone mejorar o cambiar, la persona se encontrará en mejores condiciones de tomar decisiones de manera responsable y de asumir las consecuencias de sus actos.

Algunas personas relacionan la autoestima a procesos valorativos, vinculados a sus opiniones y juicios, así como a procesos subjetivos que se da en la mayoría de las veces de forma inconsciente dentro de si mismos. Ya sea consciente o inconscientemente, de todo vidente y no vidente albergan opiniones y emociones respecto así mismos: seguridad o inseguridad, confianza o desconfianza, fe en si mismos sus proyectos o falta de entusiasmo. Todos estos elementos dependen directamente del nivel de autoestima que la persona ha desarrollado.

De todo lo mencionado anteriormente para la presente práctica se intenta destacar lo que indica Branden que la autoestima es el aceptarse tal y como uno es, con debilidades y fortalezas, amarse y respetarse.

#### **4.2.1 Autoestima de la persona ciega y de baja visión**

En los deficientes visuales la autoestima sufre altibajos, debido a la situación en que viven, por la falta de oportunidades que la vida les ofrece y por la forma de percibir las cosas. Por ello es importante fortalecerla valorando sus logros e identificando sus potencialidades y limitaciones.

*“En muchos casos, las personas que tienen su visión disminuida, suelen tener una pobre auto imagen, no se sienten cómodos con ellos mismos ni con los otros, y como consecuencia, suelen manejar muchos mecanismos de defensa para poder sobrevivir en un mundo de videntes, quizá le resulte más difícil aceptar su situación que la de una persona ciega. Una persona ciega o con baja visión no esta lista para asumir una vida social adecuada hasta que no ha superado los traumas psicológicos consecuencia de su ceguera”. ( [http://www. google personalidad//discapacidad](http://www.google_personalidad//discapacidad))*

En el caso de la autoestima del joven adolescente, la ceguera puede impedir que siga o imite las pautas de su grupo, y en consecuencia, la integración dentro del mismo, los problemas de aceptación de la propia imagen de integración en el grupo y de relaciones con el otro sexo suelen ser mayores para las chicas que para los chicos.

En muchos casos los no videntes reflexionan sobre su propio problema lo cual puede llevarles a rechazar su propia imagen a no relacionarse con los muchachos del otro sexo y en consecuencia a no integrarse a grupos adolescentes. Es por eso importante que el no vidente tenga conocimiento del origen de la autoestima.

#### **4.2.2 Origen de la autoestima**

La autoestima, como vivencia psíquica, es tan antigua como el ser humano. Pero la historia de la autoestima o (autoconcepto) como constructo psicológico se remonta a William James, en el siglo XIX. Con su obra *Los Principios de la Psicología*, James estudia el desdoblamiento de nuestro yo- global en un yo- conocedor y un yo- conocido. De este desdoblamiento nace la autoestima.

Durante mucho tiempo la psicología conductista hizo que se descuidase el estudio sistemático de la autoestima, pues la consideraban una hipótesis poco susceptible de medición rigurosa, hasta que a mediados de nuestro siglo, con el advenimiento de la psicología fenomenológica y de la psicoterapia humanista, la autoestima juega un papel central en la autorrealización de la persona.

Alcántara (1990) citado por De los Ríos (1999), afirma que la autoestima no es innata de la persona, es adquirida y se genera como resultado de la historia de cada persona, tiene su origen en las continuas interacciones con las demás personas, primero en la infancia y más tarde en las relaciones interpersonales con el entorno social que rodea al individuo.

El concepto que los demás tengan de una persona, influirá en la formación y desarrollo de su autoestima y más aún en la persona que posee una deficiencia visual.

#### **4.2.3 Desarrollo de la Autoestima**

La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía personal y de nuestra capacidad. Es la suma de la auto confianza, el sentimiento de la propia competencia y el respeto y consideración que tenemos de nosotros mismos y de los demás. Los expertos dicen que la autoestima se forja durante la infancia, especialmente como consecuencia de cómo nos trataron nuestros padres, familiares y profesores.

La niñez y la adolescencia pueden ser las etapas más difíciles de afrontar; el desarrollo de la autoestima, pues es la etapa, en la que la persona necesita adquirir una identidad, que será la base sólida para la edad adulta. La autoestima se desarrolla en cada persona desde el nacimiento y continúa a lo largo de la vida.

#### **4.2.3.1 Niñez**

“El niño que llega al mundo no tiene pasado, no sabe como conducirse, no cuenta con una escala para juzgar su valor. El bebé depende por completo de las experiencias de otras personas, así como de sus mensajes sobre el valor que tiene como individuo”. ([whtt://wikipedia.Org/wiki/autoestima](http://whtt://wikipedia.Org/wiki/autoestima)).

Los niños no tienen capacidad de filtrar lo que entra en su mente, y cada mensaje negativo acerca de sí mismos, pronunciados por los adultos que le rodean pueden convertirse con los años en una creencia que regirá sus vidas.

Durante los primeros cinco o seis años, la autoestima del niño quedará conformada casi exclusivamente por su familia. Como la autoestima es una actitud y como toda actitud es aprendida a lo largo del desarrollo del ser humano, éste puede adquirirla y mejorarla en bien de su persona.

Las interacciones que el individuo no vidente establece con los diversos contextos en el transcurso de su desarrollo personal son las que imprimen una imagen de sí mismo que puede ser positiva o negativa, según hayan sido sus experiencias con el entorno que le rodea, la familia, particularmente los padres a través de sus incesantes contactos desde la infancia, van introyectando una imagen propia que gravitará a lo largo de la vida.

#### **4.2.3.2 Adolescencia**

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima, pues depende de esta etapa para que la persona adquiera una identidad.

*“Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos mas valiosos de que puede disponer un adolescente. Un adolescente con autoestima aprende mas eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presentan, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue. Y lo que es mas, si el adolescente termina esta etapa de su vida con un autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los conocimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria”.* ( Hurlock Elizabeth, 1971: 480).

Ayudando a los adolescentes novidentes a acrecentar su autoestima se pueden inducir situaciones beneficiosas y reforzar así los recursos del adolescente para la vida adulta, tomando para ello en cuenta los niveles de la autoestima.

#### **4.2.4 Niveles de autoestima**

Branden, (1983) citado por, De los Ríos, (1990) sostiene que una persona al presentar niveles bajos de autoestima se siente inapropiada para la vida, inadecuada en la propia existencia y no responde positivamente a los desafíos y alegrías de la vida como un sentimiento fundamental de incapacidad y desmerecimiento de si mismo, no se exige metas, se busca la inseguridad en lo desconocido, o en personas con características similares. Los novidentes por lo general tienden a desarrollar una baja autoestima, por su condición creen no poder continuar en algunos casos con el desarrollo personal limitándose de esta manera al aislamiento de la sociedad. Por ello es importante saber diferenciar las características que presenta una baja y alta autoestima.

A continuación mencionaremos algunas características de baja y alta autoestima:

- § Autoestima alta; la persona que posee una autoestima alta es consciente de sus virtudes y defectos, sin sentirse mal por ello, tiene una imagen bastante realista de sí mismos, si algo no les gusta intentan cambiarlo, en la medida de lo

posible. Aprende con mayor facilidad y aborda las nuevas tareas con confianza y entusiasmo.

- § Desarrolla mejores relaciones interpersonales y puede ejercer funciones de liderazgo, expresa sus sentimientos y opiniones con seguridad, sin molestar a los demás. Emplea un sentido de comunicación asertivo.
- § Autoestima baja; las personas con autoestima baja tienen una imagen distorsionada de sí mismas se percibe llena de defectos, minimizando o ignorando sus puntos fuertes. La mayoría de las veces no intentan modificar aquello que no le gusta porque lo ve casi imposible y se mortifica por ello, ejecuta su trabajo con desconfianza en sus posibilidades, insatisfecha con los resultados se enfrenta a cada nueva tarea de aprendizaje con temor y miedo al fracaso.
- § Esta muy pendientes de los demás, buscando el reconocimiento y asistiendo con las opciones ajenas por miedo a mostrar las suyas, no expresa sus sentimientos u opiniones porque las considera carente de valor o porque teme la reacción de los demás; su forma habitual de comunicarse suele ser pasiva, excepto en algunos momentos en los que estalla y lo hace de una forma muy agresiva.

Todas las personas videntes y no videntes desarrollamos muchas veces una baja autoestima debido a diferentes circunstancias relacionadas más que todo con la educación que recibimos de nuestros progenitores; esto quizá se agudiza aún más en los no videntes quienes no reciben el apoyo necesario de parte de sus familiares ya que muchas personas ciegas no logran superar las depresiones, frustraciones y continúan sumergidas en ellas. Para ello, es necesario saber cuán importante es la autoestima y el papel que juega dentro del desarrollo personal del no vidente.

#### **4.2.5 Importancia de la Autoestima**

La importancia de la autoestima reside en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja, que aunque no nos demos cuenta importa, más aún en la persona no vidente; por lo tanto, hay que desarrollarla de manera más realista y positiva posible descubriendo nuestros recursos

personales, de manera que la persona novidente logre aceptar su deficiencia y seguir adelante en la medida de sus posibilidades.

La vida adquiere un sentido y mayor significado cuando, no sólo se vive para sí, sino, esencialmente se vive para los demás, especialmente, vivir para quienes más necesitan; para ello es importante la autoestima.

En la experiencia de las personas con deficiencia (auditiva, visual, mental o física), el estar postrado, el no tener ninguna actividad, el no estar en relación con los demás, es signo de muerte; sin embargo, el vencer a la limitación, el estar dispuesto a realizar sea cual fuera la tarea, por pequeña que parezca, ser tomado en cuenta por los demás, en lo más sencillo y humilde, es signo de vida, significa estar presente junto al otro, de ahí que afirmamos la importancia de la autoestima.

Para lograr en la persona con deficiencia visual un buen nivel de confianza y una autoestima alta es necesario evitar todas aquellas ideas o pensamientos cuyo contenido, por su carácter pesimista o derrotista, fomentan la inseguridad, el menosprecio, la desestima de uno como persona.

Por tanto se trata de aprender a pensar correctamente. Es importante, por tanto, no dejar que los pensamientos autocríticos nos invadan y se conviertan en directrices del comportamiento de la persona no vidente. Para ello: a continuación daremos a conocer algunas de las técnicas para mejorar la autoestima de las personas no videntes.

### **4.3 Técnicas para mejorar la Autoestima**

La autoestima puede ser mejorada a lo largo de nuestra vida, cuando tomamos conciencia de nosotros mismos y decidimos cambiar el modelo de pensamiento, sentimientos y conducta aprendidos.

#### **4.3.1 Barreras de la autoestima**

La mayoría de las veces nuestras deficiencias están enganchadas a ciertas experiencias tempranas que tienen relación con miembros de nuestra familia. A esto es lo que podemos denominar BARRERAS DE LA AUTOESTIMA.

Estas barreras, con frecuencia mantienen ciertas cargas emocionales muy perjudiciales “ *me refiero a la culpa, al rencor por lo que creemos que nos hicieron, miedo, a ser nosotros mismos, a conseguir lo que nos proponemos, y a la dependencia emocional de personas, y a la dependencia de cosas con las que creemos sentirnos superiores o mejores*” (Lopez Garrion Salvador,2006:113).

El miedo, la dependencia, la culpa, son las peores barreras que encontramos en nuestro camino de progreso, y tenemos que deshacerlas, desmontarlas, derribarlas. De esta manera, el novidente no verá como un obstáculo su deficiencia sino más bien como un desafío que tiene que afrontar.

#### **4.3.2 Autoaceptación**

Por auto aceptación entendemos: “ *el reconocimiento responsable, ecuánime y sereno de aquellos rasgos físicos y psíquicos que nos limitan y empobrecen, así como de aquellas conductas inapropiadas y erróneas de las que somos autores; y la conciencia de nuestra dignidad innata como personas que , por muchos errores o maldades que perpetremos, nunca dejaremos de ser nada más y nada menos que seres humanos falibles*”. ( Bonet J.V. 1997:46).

Aceptarse no es lo mismo que gustarse, ni menos que desinteresarse por el propio desarrollo personal. Uno de los indicios de madurez humana es la capacidad de reconocer, sin excusas, los errores que cometemos y las deficiencias que padecemos. Ser concientes de nuestras limitaciones, aceptarlas es el camino más corto y duradero para superarlas en lo posible. Por el contrario, difícilmente las superemos si no nos sentimos aceptados ni nos aceptamos a nosotros mismos.

Aceptar la situación de ceguera, no es nada fácil; sin embargo, es posible después de superar la diversidad de fases que se presentan en la vida, iniciar un proceso de aceptación. Esta aceptación, al mismo tiempo, es un punto de partida, es el comienzo de un camino a emprender, es el fundamento para continuar con la vida, es la base sólida sobre la cual se empieza a construir una nueva vida orientada a vivirla en su plenitud. Es en definitiva, vivir con sentido.

#### **4.3.3 Auto respeto**

Respetarse a uno mismo, es un trabajo indispensable para vivir en armonía con uno mismo y con los demás. Constantemente, nos quejamos de que otros nos faltan al respeto, sin atender a que es más frecuente que uno mismo se falte al respeto, siendo esto, en ocasiones, de manera inconsciente.

La autoestima que es un silencioso respeto por sí mismo, el respeto a sí mismo, se manifiesta a través de las siguientes formas:

1. Atender y satisfacer las propias necesidades y valores.
2. Expresar y manejar, en forma conveniente, sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.
3. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

Generalmente, las faltas de respeto, comienzan con faltas de respeto a uno mismo.

Habría que comenzar por revisar detenidamente cómo y por qué yo lo permito y no tanto por qué el otro lo hace. Y, sin duda, de la misma manera que las relaciones humanas profundas se establecen sobre bases de respeto, también la autoestima se fortalece cuando aprendemos a respetarnos a nosotros mismos.

### **Automensajes**

Los auto mensajes, generan emociones y tendencias conductuales referentes a nuestra conducta y a nuestra persona; por lo tanto, expresan y refuerzan nuestras actitudes hacia nosotros mismos, es decir nuestra autoestima *“llamamos automensajes a esas verbalizaciones mentales dirigidas a nosotros mismos”*( Bonet J.V., 1998:51).

Interiorizamos este automensaje a lo largo de nuestras vidas. Al principio son introyecciones de los mensajes verbales o no verbales, que recibimos de nuestras figuras significativas: padres, maestros, etc. En los primeros años de nuestra vida almacenamos una cantidad impresionante de automensajes, no siempre negativos por supuesto, acriticamente aprendidos de nuestro entorno, almacén que vamos enriqueciendo durante nuestras vidas.

#### **4.3.5 Las “Aes de la Autoestima”**

Según Bonet “ *la persona que se autoestima suficiente posee, un mayor o menor grado, las”Aes de la autoestima: aprecio, aceptación, afecto, atención”*

( Bonet J.V., 1998:23).

- § El aprecio genuino de uno mismo, como persona, independiente de lo que pueda hacer o poseer, de tal manera que considere igual aunque diferente a cualquier otra persona.
- § La Aceptación tolerante y esperanzada de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
- § El afecto un actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia sí mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz, no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos, con su imagen y con su cuerpo.
- § La atención y cuidado fraternal de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales como espirituales. Estas cuatro características, presuponen un buen nivel de autoconocimiento y, en especial, de autoconciencia, es decir de vivir dándose cuenta del propio mundo interior, escuchándose a sí mismo amistosamente y prestando atención a todas las voces interiores.

#### **4.3.6 La autoestima y la culpabilidad**

*“Saber sentirse culpable en determinadas ocasiones constituye un signo de indiscutible madurez, no todo sentido de culpa es malsano, la autocrítica rigorista y el consiguiente sentido de culpabilidad malsana socavan la autoestima; el perdón de sí mismo la restaura”* ( Bonet J.V. , 1998:64).

Conviene, pues que sepamos distinguir entre el sentido sano y el sentido malsano de la culpa, para aprender a manejarlos de manera constructiva y conducente al reforzamiento de nuestra autoestima. El reconocer sin ambages, ante uno mismo y ante esas personas, lo desacertado de la decisión y el daño cometido, comprometerse dinámicamente y realísticamente a cambiar aquello que sea necesario, acoger, aceptar el perdón ofrecido y perdonarse a sí mismo.

### 4.3.7 Toma de Decisiones

En todos los momentos de la vida se suele tomar decisiones que afectan los planes de vida. Se toman decisiones sobre situaciones de la vida cotidiana, como ropa o peinado a utilizar y también sobre aquellas situaciones que tienen que ver con el futuro, como qué carrera u oficio estudiar y qué rumbo darle al desarrollo integral. Para decidir es necesario contar con las oportunidades para hacerlo y con instrumentos que permitan que las decisiones sean responsables e informadas.

Tomar decisiones en la vida significa comprometerse con una opción o alternativa que se presente. Es un compromiso libre, incondicional y total con una opción. En el proceso de toma de decisiones intervienen varios factores: la intuición, la influencia del medio y de otras personas; la información para analizar las ventajas y desventajas; la propia experiencia, los valores, los recursos socioeconómicos, entre otros.

Las personas que pueden o no involucrarse en el proceso de toma de decisiones, aumentan los sentimientos de satisfacción personal y de compromiso con las decisiones.

El hecho de involucrarse en una decisión significa:

- Ø Comprometerse con la opción elegida.
- Ø Asumir el control de la propia vida.
- Ø Tomar la iniciativa.
- Ø Buscar oportunidades y opciones.
- Ø Asumir responsabilidades.
- Ø Evaluar antes de decidir.
- Ø Poner en práctica la decisión tomada.
- Ø Evaluar después de actuar para ver si la decisión fue correcta

El no involucrarse significa: Dejar que otros decidan por uno.

- Ø Decidir simplemente por impulso.
- Ø Postergar las decisiones.
- Ø Hacer cosas con las que uno no está de acuerdo.
- Ø No asumir la responsabilidad de la decisión tomada.
- Ø No comprometerse.
- Ø Decidir sólo por ser "diferente".

Es importante que el novidente tenga el conocimiento para decidir a la hora de la toma de decisiones, sin que éstas lleven de alguna manera a afectarle. Para que una persona decida se sugiere considerar estos pasos:

- Ø Identificar la situación, es decir formular el propósito de la decisión.
- Ø Enumerar las posibilidades y alternativas que se pueden encontrar.
- Ø Reunir información sopesando los valores, los pensamientos y sentimientos que cada posibilidad despierta.
- Ø Elaborar una lista con las ventajas y desventajas de cada posible elección.
- Ø Tomar una decisión, elegir una de las alternativas.
- Ø Poner en práctica la decisión tomada con firmeza, pero con flexibilidad para poder evaluar los resultados obtenidos y cambiar, en el futuro, de opciones.

#### **4.3.8 Proyecto de vida**

Hablar de crear un proyecto de vida puede resultar un tanto difícil, ya que existen individuos que creen que su futuro ya está determinado por su familia, su lugar de origen, su nivel socioeconómico, alguna carencia afectiva, la suerte y todo lo anterior limita la posibilidad de planificar. En términos generales, un proyecto de vida que le da un por qué y un para qué a la existencia humana.

El proyecto de vida ayuda a saber quién soy, cómo soy, y plantear metas a corto, mediano y largo plazo en las diferentes áreas de la vida.

El ser humano, en cualquier período de su vida, necesita construir las posibilidades de su futuro, encauzar sus esfuerzos y establecer a dónde quiere llegar, a través de un conjunto de requerimientos internos y externos con los que evaluará la importancia de ser, hacer o tener. “¿Qué estudiaré?; ¿a qué me quiero dedicar profesionalmente?; ¿dónde estudiaré?; ¿Cuáles son mis metas a largo y corto plazo? ¿Cuáles son los medios para lograrlo?, son algunas de las interrogantes que deberían plantearse los adolescentes y los jóvenes.

Para que los jóvenes encuentren las respuestas en su proyecto de vida es necesario que busquen en lo profundo de ellos mismos, donde cada uno es capaz de escuchar y

analizar la elección, donde la libertad está presente, y entonces analizar esto desde la perspectiva de la “necesidad”.

- El proyecto de vida es el conjunto de posibilidades que dan la pauta a abrir nuevos caminos, alternativas y situaciones que lleven al crecimiento integral.
- El proyecto de vida se realiza por lo general en la etapa de la adolescencia, éste debe acompañar al ser humano a través de su desarrollo.
- Un proyecto de vida no es independiente de lo que ocurre en el entorno, ni se excluye a las personas con las que se interactúa.
- El proyecto de vida tiene la función de organizar de manera paulatina el mundo interior del individuo, así como el exterior.
- A medida que un proyecto de vida se construye de manera independiente, se tiene la oportunidad de actualizarlo y continuar con su proceso e incluso de cambiarlo para que esté acorde con la realidad. El avance en la elaboración del proyecto no es siempre lineal ni va en la misma dirección.
- Cuando no se tiene un proyecto de vida hay amargura y tristeza porque la mayor parte del tiempo hay una lamentación por los sucesos del pasado y un miedo a lo incierto del futuro.
- Es importante, para la mayoría de los seres humanos, ocupar un lugar, hacer algo por uno y por lo que lo rodea.

#### **4.3.9 Autovaloración**

Es un complemento fundamental de la autoestima, porque necesariamente, lo que se estima, se quiere y se valora. Una vez que la persona ha alcanzado un nivel favorable en la autoestima, puede afirmarse en una autovaloración de sí misma, reconociendo sus capacidades, aptitudes, potencialidades y, de esta manera, buscar los espacios y las oportunidades que están ocultas en la sociedad y que le son negadas por la misma.

Es importante que el novidente logre una autovaloración, la misma que le servirá como base para emprender una aceptación de su realidad personal y familiar. Sobre todo logrando en el deficiente visual una comunicación fluida fundamentada en la confianza y seguridad, ejercitando a actuar y a comunicarse de manera asertiva para no dañar los sentimientos de otros, ni permitir que otras personas dañen sus sentimientos.

#### **4.3.1.1 Críticas y elogios**

La crítica y el elogio son otras tantas formas de impartir o denegar afirmación a los demás y de este modo, facilitar o dificultar el desarrollo de su autoestima. Es así que para (Bonet,1997) las críticas son aquellos comentarios que destacan aspectos negativos de una persona o de su conducta y manera de ser, comentarios que por supuesto, pueden ser constructivos o destructivos.

Es importante también saber impartir elogios; los elogios suelen considerarse como algo positivo, y sin embargo es un hecho que no todos lo ven así. Un buen elogio tiene que ser capaz de confirmar la autoestima de la persona elogiada.

#### **4.3.1.2 La comunicación**

*La comunicación es un proceso de intercambio de información de pensamientos y sentimientos en una situación. Este proceso permite relacionarnos y establecer lazos de afecto, de confianza y desconfianza que permite demostrar el mundo interior de una persona y descubrir el mundo de la otra persona, permite también expresar y ejercer los derechos. ( CIES,1993:33-34).*

La comunicación, en otras palabras, es cualquier comportamiento que lleva consigo un mensaje que es percibido por la otra persona. Es la necesidad de aceptación y reconocimiento hay una necesidad más fundamental todavía, y es que nuestra misma presencia, existencia sea percibida y reconocida.

Para que una comunicación sea efectiva, es importante que la comunicación sea clara, específica y asertiva. Una variedad de problemas y malentendidos pueden provenir de una comunicación vaga y poco clara y no asertiva.

#### **4.3.1.3 Comunicación asertiva**

La asertividad “ se considera la capacidad para transmitir hábilmente opiniones, intenciones, posturas, creencias y sentimientos”,permite aumentar la autoestima de las personas implicadas en esa comunicación ya que transmite sentimientos de aceptación, comprensión, confianza, respeto y capacidad de ponerse en el lugar del otro”( Bonet J.V.,1997: 82).

La comunicación asertiva, es un estilo de vida que permite expresarse de manera pasiva, clara, honesta y oportuna sin ofender ni amenazar a los demás. Saber comunicarse asertivamente ayuda a las personas a no desvalorizarse con palabras o gestos a los demás.

Todos los días nos enfrentamos a situaciones con las que nos sentimos incómodos, o mentimos al dar una respuesta a alguien para evitar una consecuencia desagradable o su enfado. Cuando estas situaciones nos generan consecuencias negativas importantes, es el momento de aprender a defender nuestros derechos y nuestros puntos de vista desde la asertividad.

La manera en la que reaccionamos a una situación en general se puede resumir en tres tipos de respuestas:

- La asertiva, que es la correcta, la que a un nivel personal cuando la ejecutamos nos hace bien, con un alto nivel de autoestima y "en paz" con uno mismo. Cada vez que emitimos, experimentamos gran sensación de satisfacción.
- La agresiva, vemos una amenaza donde probablemente no la hay y además, nuestra respuesta es el ataque, lo que después nos genera sentimientos de agresividad y enfado con el otro y con nosotros mismos, por no haber resuelto la situación más eficazmente.
- La pasiva, consiste en no responder de ninguna manera a aquellas situaciones donde se supone que tenemos que dar una respuesta. Este comportamiento de "no actuar" está provocado por el miedo fundamentalmente a una respuesta agresiva, una respuesta de ira o enfado enorme por parte de otra persona.

Como se observa, las respuestas pasivas y agresivas nos generan sentimientos desagradables en ambos casos y disminuyen la autoestima. La única forma de sentirse con la autoestima más elevada es aprender a formular respuestas asertivas.

#### **4.3.1.4 Los valores**

*“Los valores son ideales, principios y guías o normas que orientan la conducta de las personas. Desde el punto de vista socio-educativo, los valores son considerados referentes a pautas o abstracciones que orientan el comportamiento humano hacia la transformación social y la realización de las personas. Son guías que dan determinada orientación a la conducta y a la vida de cada individuo”.* (Prieto Figueroa,1984:186).

Durante la infancia los niños videntes adquieren los valores a través de la observación del comportamiento de los padres. Pero el niño novidente adquiere los valores de acuerdo a lo que oye y de acuerdo a la percepción de la situación que vive la familia.

De la calidad de la relación que tienen los padres con sus hijos, dependerá la adquisición de valores positivos o negativos de los mismos. Al llegar a la adolescencia los valores aprendidos en la infancia sufren diversas modificaciones.

Los valores son guías que dan determinada orientación a la conducta y a la vida de cada individuo y de cada grupo social. Es así que el valor se refiere a una excelencia o a una perfección. Por ejemplo, se considera un valor decir la verdad y ser honesto; ser sincero en vez de ser falso; es más valioso trabajar que robar. La práctica del valor desarrolla la humanidad de la persona mientras que el contravalor lo despoja de esa cualidad.

Los valores, forman parte de los objetos, acciones y actitudes que el ser humano persigue por considerarlos valiosos por la sociedad. Estos valores no se cuestionan, pues forman parte de la esencia misma del criterio y de la conciencia individual. Es por eso importante dar a conocer alguna de las clasificaciones de los valores, para una mejor comprensión.

El valor moral perfecciona al hombre en cuanto a ser hombre, en su voluntad, en su libertad, en su razón. Se puede tener buena o mala salud, más o menos cultura, por ejemplo, pero esto no afecta directamente al ser hombre. Sin embargo vivir en la mentira, el hacer uso de la violencia o el cometer un fraude, degradan a la persona, empeoran al ser humano, lo deshumanizan. Por el contrario, las acciones buenas, vivir la verdad, actuar con honestidad, el buscar la justicia, la perfeccionan.

#### 4.3.1.6 El valor y sus características

Cuando hablamos de valor, generalmente nos referimos a las cosas materiales, espirituales, instituciones, profesiones, derechos civiles, etc., que permiten al hombre realizarse de alguna manera.

El valor es, entonces, una propiedad de las cosas o de las personas. Todo lo que es, por el simple hecho de existir, vale. Un mismo objeto (persona o cosa) puede poseer varios tipos de valores, por ejemplo, un coche puede ser útil además de bello.

El valor es pues captado como un bien, ya que se lo identifica con lo bueno, con lo perfecto o con lo valioso. El mal es, entonces, la carencia o la ausencia de bien. Se llama mal al vacío, es decir, a lo que no existe. Por ejemplo, el agujero en el pantalón, es la falta o ausencia de tela.

Los valores valen por sí mismos, se les conozca o no. Van más allá de las personas, es decir, trascienden, por lo que son y no por lo que se opine de ellos. Todos los valores se refieren a las necesidades o aspiraciones humanas. Las personas videntes y no videntes buscamos satisfacer dichas necesidades.

Estas se pueden clasificar de la siguiente manera:

**Necesidades primarias:** Son las necesidades fisiológicas que todo ser humano tiene que satisfacer, por ejemplo, el alimento, el vestido, la vivienda.

**Necesidades de seguridad:** Se refieren al temor a ser relegados por los demás.

Los valores físicos, como el afecto y la salud, así como los valores económicos, el poseer una existencia con un mínimo de confort, satisfacen en gran medida estas necesidades básicas.

**Necesidades sociales:** Es cuando un núcleo familiar ya no es suficiente para el desarrollo de la persona por lo que tendemos a formar nuevos grupos de pertenencia. Se busca ser digno ante uno mismo y ser alguien ante los demás. Aquí encontramos valores como la fama, el poder, el prestigio, el amor y el afecto.

**Necesidades de autorrealización:** Se refieren a encontrar un sentido a la vida, trascender en una obra creativa, luchar por un ideal, como la verdad, la belleza o la

bondad. Estas necesidades se satisfacen por medio del cultivo de la ciencia, el arte, la moral y la religión.

#### **4.3.1.7 Los valores morales**

Como ya lo mencionamos, son aquellos valores que perfeccionan al hombre en lo más íntimamente humano, haciéndolo más humano, con mayor calidad como persona.

Los valores morales surgen primordialmente en el individuo por influjo y en el seno de la familia, y son valores como el respeto, la tolerancia, la honestidad, la lealtad, el trabajo, la responsabilidad, etc.

Para que se dé esta transmisión de valores son de vital importancia la calidad de las relaciones con las personas significativas en su vida, sus padres, hermanos, parientes y posteriormente amigos y maestros.

Es además indispensable, el modelo y ejemplo que estas personas significativas muestren al niño, para que se dé una coherencia entre lo que se dice y lo que se hace. Además, es de suma importancia la comunicación de la familia. Cuando el niño ha alcanzado la edad escolar se hará participe de esta comunicación abierta, en la toma de decisiones y en aportaciones sobre asuntos familiares.

Posteriormente, estos valores morales adquiridos en el seno de la familia ayudarán a insertarnos eficaz y fecundamente en la vida social. De este modo, la familia contribuye a lanzar personas valiosas para el bien de la sociedad.

Recordemos que una persona valiosa, es una persona que posee valores interiores y que vive de acuerdo a ellos. Un hombre vale entonces, lo que valen sus valores y la manera en cómo los vive. Es por eso que el no vidente debe tener en cuenta que los valores son reglas universales muy importantes para el desarrollo personal y para una buena autoestima

# **CAPÍTULO V**

## **METODOLOGÍA**

El presente trabajo tiene como base los lineamientos de la Psicología Educativa y Social, ya que se aborda un tema educativo como es: “La autoestima” adaptado para personas ciegas y de baja visión, desarrollado a través de talleres pedagógicos y dinámicas de participación.

### **5.1 Descripción sistematizada de la Práctica Institucional**

A continuación, se detallan sistemáticamente, las fases que se llevaron a cabo en el desarrollo de la presente Práctica Institucional.

#### **Fase 1 Contacto con la Institución**

Inicialmente se hizo el contacto con la institución “CERECCI” 15 de abril (Centro de Rehabilitación y Capacitación para Ciegos), solicitando autorización para llevar a cabo la presente práctica institucional. Una vez aceptada, se dio inicio a la elaboración del proyecto para la ejecución de la PI.

#### **Fase 2 Capacitación de la practicante en Braille**

Durante esta fase la practicante realizó cursos de capacitación de las técnicas que se utilizan para la rehabilitación de la persona ciega, asimismo el aprendizaje de la lecto-escritura en braille a cargo de la Lic. Elvania Laime, psicóloga de la institución.

#### **Fase 3 Preparación de los materiales**

Durante esta fase se elaboraron y adaptaron todos los materiales necesarios para el programa de intervención en autoestima, apto para personas ciegas y de baja visión. Esto constituyó una larga y ardua tarea pues aún no existe en nuestro medio test de autoestima adaptado a personas de baja visión y ceguera total. Los materiales son :

- **Adaptación del cuestionario de autoestima 35 B ( En braille y en tinta)**

Se realizó la adaptación de las 50 preguntas del cuestionario 35B, para 16 alumnos, con la intención de evaluar el nivel de autoestima. Asimismo se procedió a la elaboración y adaptación de las ocho preguntas del cuestionario de percepción de la autoestima que presentan los no videntes.

- **Adaptación del Poema de la Autoestima**

Se realiza la adaptación del poema de la autoestima en Braille y tinta para veinte alumnos. Este material es utilizado para ejecutar una dinámica de retroalimentación.

- **Diez Preguntas Escritas en Braille y Tinta**

Se hacen diez preguntas en Braille y tinta para veinte alumnos, esto con la intención de llevar a cabo la dinámica « miedo al éxito, miedo al fracaso ».

- **Bolos de Números Escritos en Braille**

Se procede a la elaboración de bolos en Braille para utilizarlos en las dinámicas de retroalimentación, escribiendo los números del 1 al 20, en pedacitos de cartulina en forma cuadrada.

- **Adaptación en Braille de los 20 Nombres de los Participantes**

Se recorta la hoja de cartulina y se forma un redondo, luego se recortan 20 redonditos de hoja Eva para ser pegados en la hoja de cartulina con los 20 nombres de los participantes, esto con el objetivo de realizar la dinámica “ El mensaje”.

- **Cuatro Preguntas Escritas en Braille**

Se realiza cuatro preguntas en Braille para veinte alumnos, con el objetivo de realizar la dinámica “Identificando nuestros valores”.

#### **Fase 4 Aplicación del Pre- Test**

Previo al desarrollo del programa de autoestima se aplicaron los primeros dos cuestionarios de evaluación, para obtener un diagnóstico sobre el nivel inicial de autoestima.

#### **Fase 5 Ejecución de la Práctica Institucional**

La ejecución del programa se inició el 4 de mayo de 2009, concluyendo en octubre de 2009. Los talleres se desarrollaron de acuerdo a los objetivos planteados. La práctica tuvo una duración de cinco meses aproximadamente. Se trabajó con seis grupos, cada grupo constituido por 2,3, 4,6 participantes con ceguera total y baja visión los cuales

requerían ser apoyados de manera personal debido a su deficiencia. El taller consta de 15 temas desarrollados en 24 sesiones que son las siguientes:

### **Cuadro 1**

#### **Temas teóricos y Prácticos del Programa de Autoestima**

- 1.- Establecimiento de rapport
- 2.- Aplicación del pre- test
- 3.- Introducción a la autoestima
- 4.- Desarrollo de la autoestima
- 5.- Niveles de autoestima
- 6.- Las « Aes de mi autoestima »
- 7.- Aprende a valorarte
- 8.- Autoestima y culpabilidad
- 9.- Barreras de la autoestima
- 10.- Criticas y elogios
- 11.- Toma de decisiones
- 12.-Comunicación y relaciones interpersonales
- 13.- Comunicación y conducta asertiva
- 14.- Los valores
- 15.- Importancia de la autoestima
- 16.- Aplicación del pos- test
- 17.- Cierre del programa

#### **Fase 6 Aplicación del Pos- Test**

Después de la aplicación del programa , se aplicó dos cuestionarios para evaluar el nivel de autoestima final que lograron los participantes.

#### **Fase 7 Análisis e interpretación de los Resultados**

El análisis e interpretación de los resultados está estructurado tanto de forma cuantitativa como cualitativa, es decir, se presentarán gráficos o cuadros con datos numéricos sobre la base de los cuales se realiza el análisis e interpretación de los resultados.

## **Fase 8 Elaboración del documento final**

### **Población Beneficiaria**

El Centro de Rehabilitación y Capacitación para Ciegos “CERECCI” 15 de abril, es una institución pedagógica que brinda ayuda a todo aquel que se encuentra en el plano de deficiencia visual.

Actualmente la institución cuenta con veinte alumnos no videntes y de baja visión, los mismos asisten habitualmente a clases para ser rehabilitados y capacitados en orientación, movilidad, comunicación y Braille. Por tanto, se toma como población a todos los alumnos que asisten regularmente al Centro de sexo femenino y masculino, comprendido entre las edades de 13 a 55 años, del departamento de Tarija, provincia Cercado.

### **Cuadro No. 2**

#### **Participantes del Programa de Autoestima**

<b>Grupos</b>	<b>No. De participantes</b>	<b>Edad</b>
1	6 participantes	14 – 20 años
2	4 participantes	13– 19 años
3	3 participantes	21 – 28 años
4	2 participantes	50 – 55 años
5	3 participantes	47 – 51 años
6	2 participantes	19 – 30 años

### **5.3 Contraparte institucional**

Para el desarrollo de la presente práctica y con el objetivo de lograr una mayor eficacia, el CERECCI 15 de Abril se compromete a:

- Designar un funcionario que tenga estrecha relación con el trabajo a desarrollar, (Lic. en Psicología) responsable de supervisar el trabajo de la postulante.
- § Libre acceso a la información sobre el tema que se requiera, para poder realizar un satisfactorio trabajo con cada uno de los participantes.

- § Disponibilidad de ambientes para desarrollar los talleres.
- § Disponibilidad de los alumnos para asistir a los talleres en los horarios determinados.
- § Proporción de materiales: Hojas de cartulinas para las respuestas del pre-test y pos-test, pizarrilla, punzones y reproductor de CD.
- § Seguimiento y supervisión del trabajo y asesoramiento de la psicóloga de la institución.

#### **5.4 Métodos, Técnicas y Materiales Utilizados**

Para el desarrollo de la presente práctica institucional se utilizaron métodos, técnicas y materiales acordes a las necesidades educativas especiales para deficientes visuales.

##### **5.4.1 Métodos**

El presente trabajo, está abordado desde la perspectiva socio-educativa; los métodos que se utilizan en la práctica institucional son: Expositivo-Activo-Participativo. Expositivo, porque en cada uno de los talleres se presenta y orienta el tema de manera didáctica para los estudiantes. Activo, porque permitirá a los participantes movilizarse de un lugar a otro con libertad de manera espontánea en cada una de las dinámicas que se llevaron a cabo y es participativo, porque propicia el compromiso de que los asistentes aporten al conocimiento a partir de sus propias experiencias y vivencias, generando un clima de colaboración conjunta entre la facilitadora y los participantes.

##### **5.4.2 Técnicas**

Las técnicas empleadas están seleccionadas de tal manera que permiten fortalecer el proceso de enseñanza y aprendizaje en los estudiantes.

Las técnicas que se utilizan son las siguientes:

**Las técnicas participativas.-** Llamadas también dinámicas de grupos, como su nombre lo indica, promueven la participación de un grupo y apuntan a lograr un proceso

vivencias que permite unir lo cognitivo con lo emocional. Es un proceso educativo basado en una permanente recreación del conocimiento.

- **Dinámica de Presentación “La pelota preguntona”**.- Objetivo: el animador entrega una pelota, invita a las personas a sentarse en un círculo y explica la forma de realizar el ejercicio, mientras se entona una canción, la pelota debe correr de mano en mano: ante la señal del animador, se detiene el ejercicio. La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en sus momentos libres.
- **Dinámica de Participación «Lluvia de ideas»**.- Objetivo: lograr la participación activa de todos los alumnos del Centro de Rehabilitación para Ciegos. Consiste en iniciar el trabajo con preguntas motivadoras, de acuerdo a la temática que se tratará en el taller y que los participantes deben responder de acuerdo a sus conocimientos e ideas propias.
- **El trueque**.- Objetivo: crear mayor capacidad de empatía entre los participantes. Los mismos deberán escribir, en una hoja las dificultades que sienten para relacionarse con las demás personas y que no le gustaría exponer oralmente.
- **Alabanza, dando y recibiendo**.- Objetivo: desarrollar la conciencia de nuestros propios logros. Se discute la importancia del reconocimiento de otros y el efecto de estos factores en el concepto que se tiene de uno mismo, en la motivación y el comportamiento.
- **Descubriendo mis necesidades y motivaciones**.- Objetivo: sensibilizar al participante en el uso asertivo de la seguridad personal a través del auto evaluación. Se solicita a los participantes que identifiquen a nivel individual cuáles son los elementos o hechos que les proporciona seguridad en la familia, en el trabajo y en la sociedad (cinco por lo menos en cada área), y que lo expresen por escrito en hojas.
- **Elige cuidadosamente tus palabras**.- Objetivo: identificar características de la comunicación asertiva. Distribuir la hoja de trabajo denominada: «Elige cuidadosamente tus palabras». Explicar que al iniciar una oración con el pronombre “YO”, se asume la responsabilidad de lo que decimos, es hacernos cargo de nuestras palabras. Esta manera de expresarse comunicar los

sentimientos directamente ya que el pronombre "YO" permite expresarse de manera clara, sin culpar ni manipular a nadie. Utilizar ejemplos para ayudar en la comprensión del ejercicio.

- **Identificando mis valores.-** Objetivo: reconocer y respetar los valores de otras personas. Pedir a cada participante que individualmente anote y reflexione sobre los diez valores que consideremos importantes y que asignen un número en la escala del 1 al 10 (1 significa el menor valor y el 10 el mayor valor). Puede considerarse la importancia que le dan al amor, al dinero, a la sexualidad, la familia, al trabajo, al estudio, etc. Presentación y discusión de cada valor.
- **El juego de los voluntarios.-** Objetivo: Desarrollar una conciencia de sí mismo y de sus sentimientos. El instructor aclara cómo los elementos psicológicos contribuyen para crear un conflicto en alguien, puede ser personificado.
- **El bote salvavidas.-** Objetivo: confrontar las ideas de los participantes con un entendimiento experimental del valor. Se pide a los participantes que se sienten en el medio del salón, sobre el piso de forma que parezca un bote o balsa. A continuación se les pide que cada uno dramatice un valor.
- **Caricias por escrito.-** Objetivo: ayudar al fortalecimiento del auto imagen de los participantes. Se solicita a los participantes que tomen dos o tres hojas, que en cada una escriban los nombres de los demás integrantes y a la vez las cualidades que poseen cada uno.
- **Soy valioso y me quiero por....** Objetivo: reconocer lo valioso que hay en cada uno de nosotros. Se invita a los integrantes del grupo a que se pongan de pie y se tomen de la mano formando un círculo. Luego cada uno, en voz alta, irá complementando la siguiente frase: "yo soy valioso y me quiero por...", terminando se sugiere que cada uno exprese por medio de gestos con las manos : un abrazo, un cariño a quienes tienen tomados de la mano.

- **Qué le gusta de mí y cómo me siento.-** Objetivo: experimentar cómo es influido el concepto que tenemos de nosotros mismos por la idea que los demás tienen de nosotros. Ir escribiendo en la pizarra las conductas que le celebran a los participantes y cómo reaccionan a éstos, destacando las que se van repitiendo. Al finalizar, y teniendo cuidado de observar que todos los participantes hayan señalado al menos una conducta elogiada, enfatizar la importancia de celebrar o destacar las cosas positivas que hace el significado que cada uno le da.
- **Cómo expreso mis sentimientos.-** Objetivo: que el participante aprenda a describir, expresar emociones y establecer conductas deseadas. Se pide a los participantes que expresen los sentimientos « que experimentan con más frecuencia »; al terminar, todos los miembros del grupo analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuáles tienen mayor dificultad.
- **Cómo podría ser diferente mi vida.-** Objetivo: facilitar a los participantes a pensar más profundamente en algunos de sus deseos y aspiraciones y lo que están haciendo para lograrlos. Se menciona la siguiente pregunta al grupo: ¿si ustedes desearían cambiar su vida?, ¿que los detiene para hacerlo ahora mismo? Se pide que comenten sus respuestas, sobre el ejercicio y cómo se sintieron.
- **Lo que más me gusta de mí.-** Objetivo: reconocer lo valioso que hay en cada uno de nosotros. Se pide a los participantes que escriban lo que más les gusta de si mismos para posteriormente agregarles algunos valores con lo que cada uno haya descrito de si. Al final se comparten los valores que se destacaron en cada integrante.
- **Debilidades y fortalezas.-** Objetivo: reconocer, debilidades y fortalezas. Se pide a los participantes que señalen cuando se presentan más intensas las características negativas tanto en las debilidades como en las fortalezas. Luego se pide a los participantes que compartan lo que descubrieron con sus compañeros.
- **Concepto positivo de sí mismo.-** Objetivo: demostrar que sí es aceptable expresar oralmente las cualidades positivas que se poseen. Se divide a los

participantes en dos grupos se les pide que anoten en una hoja de papel cuatro o cinco cosas que realmente les agrade de sí mismas. Comentar con sus compañeros para determinar el grado de aceptación de sí mismos y los demás.

- **Dar y recibir afecto.**- Objetivo: vivenciar los problemas relacionados con dar y recibir afecto. Se presenta el ejercicio, diciendo que para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir afecto es asunto muy difícil. Las personas del grupo dirán a la persona que es el foco de atención todos los sentimientos positivos que tienen hacia ella, ella solamente oye.
- **Ronda de caricias.**- Objetivo: cerrar el curso con un sentimiento positivo de sí mismo que ayude a reforzar la auto imagen de cada participante. Proporcionar una ocasión más para mostrar las emociones y sentimientos de manera asertiva.
- **Comuniquémonos.**- Objetivo: que los participantes descubran las formas, adecuadas de comunicarse. Se divide a los participantes en parejas y se les pide que practiquen los siguientes ejercicios: primero: parados que conversen de espalda sobre cualquier tema. Segundo: progresivamente se van alejando continuando la conversación. Tercero el uno ignora al compañero que está hablando. Cuarto: que hablen ambos a la misma vez y finalmente que ambos conversen frente a frente. Los participantes deben describir las situaciones en las que se sintieron más incómodos y en qué situación les resulta más agradable conversar.
- **El mensaje.**- Objetivo: que los participantes logren expresar sus sentimientos hacia los demás. Cada participante del grupo retira una tarjeta con el nombre de un compañero, luego se les solicita que escriban un mensaje al compañero que le correspondió, señalando lo que apreciaron de su participación en el taller y las cualidades que le caracterizaron durante este periodo de convivencia. Posteriormente se procede a dar lectura de cada uno de los mensajes y se los entrega a quien corresponda. Ante cada participación se finaliza con un aplauso

## **Dinámica Recreativa.-**

- **El Tren de la Amistad.-** Objetivo: Romper el hielo Consiste en colocar a todos los participantes alrededor de una mesa. El coordinador toma un objeto duro y lo pasa al participante del lado derecho cantando una canción “El tren de la amistad va pasando va pasando con su triqui ,triqui tra” y así sucesivamente se va pasando de uno a uno cantando, cuando termina la canción si uno de los participantes se queda con el objeto debe entregar una prenda al coordinador para luego ser castigado.

### **5.4.3 Instrumentos**

**Cuestionarios.-** Pre y Pos -Test, empleados para la evaluación inicial y final del programa. El cuestionario es uno de los instrumentos que sirve de guía o ayuda para obtener la información deseada, sobre todo a escala masiva. El cuestionario es un instrumento necesario en la investigación social, proporciona datos cuantiosos, al estar estructurado de una manera sistemática facilita su interpretación.

Es así que se utilizo el cuestionario de autoestima 35B para determinar el nivel de autoestima , el mismo que consta de 50 preguntas y un cuestionario para evaluar la percepción de la autoestima, con ocho preguntas, las mismas que fueron respondidas en algunos grupos de manera individual, debido al poco conocimiento que tienen del sistema de escritura y lectura en Braille; para ello se dio lectura a las preguntas y posteriormente se registro las respuestas dadas por los participantes. En otros grupos se procedió de manera grupal, ya que la mayoría de los participantes tienen conocimiento de la escritura y lectura en Braille.

**Talleres.-** Es un evento de capacitación que denota una acción de participación activa y horizontal de todo el grupo de aprendizaje. Para el desarrollo de los talleres, se trabaja con técnicas participativas, activas, las cuales facilitan la participación, animación, desinhibición e integración de los participantes, logrando así desarrollar cada uno de los temas de forma más sencilla y práctica.

#### **5.4.4 Materiales**

En el presente trabajo se utilizaron materiales didácticos adaptados de acuerdo a las dinámicas a emplearse, tales como:

- Un pelota
- Hojas de papel cartulina
- Punzones
- Pizarrillas
- Un reloj manual despertador
- Mesas
- Sillas
- Hojas de rota folios par el instructor
- Hoja Eva de diferentes colores
- Carpícola
- Un aparato de música
- CD

**CAPÍTULO VI**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE**  
**LOS RESULTADOS**

## 6.1 Nivel de autoestima inicial

Los datos obtenidos sobre el nivel de autoestima inicial que presentan los participantes del Centro de Rehabilitación y Capacitación para Ciegos “CERECCI”, se expondrán en los siguientes cuadros. Esta evaluación fue realizada empleando los instrumentos que fueron adaptados para personas de baja visión y ceguera total.

**CUADRO 3**  
**“Cuestionario de la percepción de la autoestima”**  
**Pre- test**

PREGUNTAS	Respuestas positivas		Respuestas negativas		Total %
	Sujetos	%	Sujetos	%	
¿Me aprecio, me acepto tal como soy?	9	45	11	55	100
¿Reconozco mis cualidades y mis logros?	10	50	10	50	100
¿Cómo persona cuanto te valoras?	8	40	12	60	100
¿Me cuido suficientemente?	10	50	13	65	100
¿Soy capaz de defender mis derechos sin intentar violar los ajenos?	5	25	10	50	100
¿Me perdono?	4	5	15	75	100
¿ Cómo te sientes contigo mismo/a en este momento de la vida ?	4	20	16	80	100
¿Cómo persona te consideras y te sientes igual que cualquier otra persona?	7	35	13	65	100

**Fuente : Elaboración propia**

La autoestima es la imagen o percepción que las personas tienen de sí mismas, se estructura en base al autoconocimiento, auto respeto, auto concepto, auto aceptación y autoevaluación; este proceso se inicia en la familia y posteriormente. Parte del conocimiento de sí mismo.

A continuación son analizadas las respuestas emitidas por los participantes en el primer cuestionario. Cada una de las evaluaciones tiene varias alternativas de respuesta; en el presente análisis pasaremos a mencionar aquellas respuestas de la percepción de la autoestima tanto positiva como negativa que fueron seleccionadas mayoritariamente.

- § La pregunta evaluada: ¿Me quiero, me acepto tal como soy? , un 55% de los participantes dan respuestas negativas y un 45% positivas. En este sentido, puesto que aproximadamente la mitad de los participantes no se aprecian, ni aceptan tal como son, creemos que puede ser un factor que impida o dificulte a los participantes a desarrollar una autoestima alta.
- § En cuanto a la pregunta ¿Reconozco mis cualidades y mis logros?, el 50% de los participantes emiten respuestas positivas y el 50% dan respuestas negativas. Tener una concepción clara sobre nuestras cualidades y logros permite el desarrollo de una autoestima alta. Por lo general, a la persona no vidente le cuesta reconocer sus cualidades y logros por el hecho de que no ven se consideran incapaces de poseerlas.
- § En cuanto a la pregunta: ¿Como persona cuánto te valoras?, las respuestas que emiten los participantes son: un 60% de respuestas afirmativas y un 40% de respuestas negativas, lo que permite deducir que la mayoría de los participantes no se valoran.

La autovaloración es un complemento fundamental de la autoestima, porque necesariamente lo que se estima, lo que se quiere, se valora. Una vez que la persona no vidente ha alcanzado un nivel favorable en la autoestima, puede afirmarse en una autovaloración de sí mismo, reconociendo sus capacidades, aptitudes y de esta manera buscar los espacios y las oportunidades que están ocultos en la sociedad y que le son negadas por la misma.

- § La pregunta: ¿Como persona, te consideras y te sientes igual que cualquier otra?, un 65% de los participantes emitieron respuestas negativas y un 35% respuestas afirmativas. Lo que permite percibir que más de la mitad de los participantes dicen no aceptarse tal como son; en este sentido, es importante

que las personas no videntes se acepten y consideren igual que cualquier otra persona más allá de su deficiencia.

§ En cuanto a la pregunta: ¿Me cuido suficientemente?, las respuestas expresadas por los participantes son: un 50% afirmativas y un 50% negativas. La persona que se autoestima se cuida suficientemente, prefiere la vida a la muerte, el placer al dolor, el gozo al sufrimiento. Como podemos apreciar en los resultados obtenidos, la mitad de los participantes dicen cuidarse, esto debido quizá a que su deficiencia los lleva a tener un cuidado especial sobre sí mismos.

§ Con respecto a la pregunta que dice: ¿Soy capaz de defender mis derechos sin intentar violar los ajenos?, las respuestas que expresan los participantes son: un 75% afirmativas y un 25% negativas. Como podemos apreciar la gran mayoría de los participantes defienden sus derechos y los derechos de los demás, esto le permite tomar parte activa en el conjunto de la sociedad, así como también en el núcleo familiar.

Se puede observar también que en muchos casos no se respeta los derechos de los no videntes quizá por su condición se ven privados de defenderse ante las injusticias que se presenta en la vida.

§ Con respecto a la pregunta: ¿me perdono?, las respuestas emitidas son: un 80% afirmativas y un 20% negativas. Saber perdonarse constituye un signo de indiscutible madurez, podemos observar que el 80% de los participantes se perdona. El saber perdonarse es parte del desarrollo de una autoestima alta.

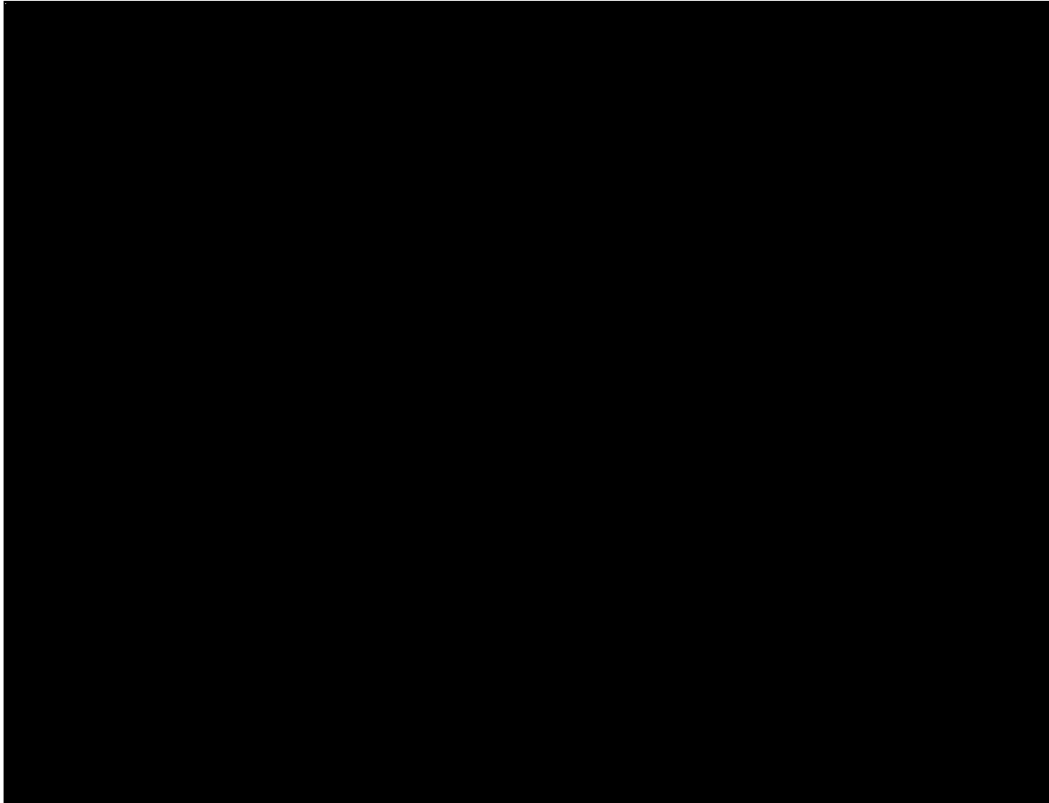
§ En cuanto a la pregunta: ¿Cómo te sientes contigo mismo en este momento de la vida?, los resultados muestran que un 20% de los participantes dieron respuestas afirmativas y un 80% emitieron respuestas negativas.

Debido a que los participantes en su mayoría dan respuestas negativas, podemos deducir que la deficiencia que presentan puede ser un factor que les impida sentirse bien consigo mismos en determinadas ocasiones. Para ello, es importante el amor a la vida, el significado que tenga para cada uno y la intensidad con la que realmente se la viva.

En la experiencia de las personas con deficiencia visual , el estar postrado, el no tener ninguna actividad, el no estar en relación con los demás, es signo de muerte, sin embargo, el vencer a la limitación , el estar dispuesto a realizar sea cual fuera la tarea, por pequeña que parezca, es signo de vida.

### **GRÁFICO N° 1**

#### **“Cuestionario de Autoestima 35B”**



Debido a que la autoestima es un tema que sigue siendo motivo de descubrimiento tanto para hombres como mujeres de toda condición social en especial para el sector de los no –videntes, se ha considerado muy importante tomar en cuenta este aspecto.

La autoestima permite conocer las posibilidades y limitaciones, valorarse, aceptarse durante toda la vida. De acuerdo a la escala de evaluación de la autoestima podemos observar que 40% de los participantes presentan un nivel de autoestima bajo, un 35% regular y un 25% buena.

Podemos deducir que el bajo nivel de autoestima que presentan los participantes en esta primera, etapa se debe al poco conocimiento sobre la temática, el nivel de estudios y su procedencia ya que la mayoría proviene del área rural de la ciudad de Tarija, esto puede ser un factor que influyo de alguna manera en el bajo nivel que presentan.

La autoestima es por lo general un tema que aún no es muy abordado en la población de los no videntes; quizá sólo se piensa que estas personas tienen que recibir únicamente rehabilitación, pero se debe tomar conciencia y ver que son seres humanos igual que las demás persona que no tienen ninguna deficiencia y que mas allá de la deficiencia que poseen necesitan mejorar su autoestima , para ello quizá juega aquí un papel importante la familia pues son los encargados en primera instancia de la educación de los mismos; si la familia no acepta la deficiencia menos son las posibilidades de que el no vidente lo haga. La persona no vidente o vidente desde sus primeros años de vida ya tiene la necesidad de desarrollar una autoestima alta .

## **6.2 Desarrollo del Programa de Intervención para la autoestima**

### **Sesión 1**

**Objetivo:** Aprender la técnicas básicas del Braille

**Materiales:** Bastones, antiparras, pizarrilla, punzón y un manual del abecedario de braille.

#### **Actividades:**

- Ø **Inauguración del curso.-** Durante la fase de inauguración se habla sobre los antecedentes del CERECCI “15 de abril” y se presenta cada uno de los temas a desarrollar durante el curso de capacitación los cuales son:
  - **Área de Orientación y Movilidad O y M.-** Es el campo de capacitación de movimiento independiente y uso del bastón. Cuyo objetivo es lograr el desplazamiento de la persona ciega hacia ambientes externos e internos.
  - **Área de Actividades de la Vida Diaria AVD.-** Es la capacitación a personas con discapacidad visual, en todas aquellas actividades que se realiza comúnmente para desarrollar competencias como acciones básicas, del cuidado de nuestro cuerpo, salud contexto social, destreza funcionales necesarias y así

lograr que la persona ciega logre una integración plena en la familia, la comunidad y la sociedad en general.

- **Braille.-** Es un sistema de lectura y escritura en relieve, que le permite a la persona ciega comunicarse con los demás utilizando el tacto. Se escribe de derecha a izquierda, por el reverso del papel hundiendo en éste el punzón y haciendo al revés los signos como se verían en un espejo y se leen con la yema de los dedos índices. Los materiales que se utiliza son: Punzón, pizarrilla y hojas de cartulina.
- Ø **Aprendizaje del Abecedario.-** Durante el aprendizaje del abecedario se observa en la practicante equivocaciones y muchos errores al realizar las letras repetidas veces.

### **Observaciones y Comentarios:**

**Aprender el Braille ayuda a las personas a sentir mayor empatía por los no videntes, la practicante se muestra un poco nerviosa, debido a que era la primera experiencia vivida.**

Se observa mucha disposición en la practicante del primer curso de braille.

### **Sesión 2 :**

**Objetivo: Adaptación** del cuestionario de autoestima 35 B (En Braille y en tinta)

**Materiales:** Hoja de cartulina, punzones, pizarrillas.

### **Actividades:**

- Ø Se realizó la adaptación de las 50 preguntas del cuestionario (35B) para 16 alumnos, con la intención de evaluar el nivel de autoestima .
- Ø Así mismo se precedió a la adaptación de las 8 preguntas del cuestionario de percepción de la autoestima que presentan los no videntes.

### **Observaciones y comentarios.-**

Para la practicante realizar este trabajo fue una tarea un poco difícil debido al número de preguntas del cuestionario. Debido a que en su mayoría, la población con la que se contó provenía del área rural, se tuvo que adaptar algunas preguntas a términos más comunes.

### **Sesion 3 :**

**Objetivo :** Adaptación del Poema de la Autoestima

**Materiales :** Hoja de cartulina, punzones, pizarrillas

**Actividad :**

- Ø Se realiza la adaptación del poema de la autoestima en Braille y tinta para 20 alumnos. Este material es utilizado para realizar la dinámica de retroalimentación.

**Observaciones y Comentarios:**

Para la practicante elaborar el poema fue un poco difícil debido al extenso contenido de párrafos del mismo.

### **Sesión 4:**

**Objetivo:** Adaptación en Braille de los 20 Nombres de los Participantes

**Materiales:** Cartulina, goma Eva, Pizarrilla, punzón

**Actividades.**

- Ø Se recorta la hoja de cartulina formando un redondo ; de la misma forma, se procede al recorte de la goma Eva para luego ser pegados en la hoja de cartulina con los 20 nombres de los participantes escritos en Braille , esto con el objetivo de realizar la dinámica“ El mensaje”.

**Observaciones y Comentarios:**

La elaboración de los nombres es un momento de recreación para la practicante. No es difícil adaptar un instrumento cuando se utiliza creatividad y sobre todo cuando una persona tiene conocimiento del sistema Braille.

### **Sesión 5:**

**Objetivo: Elaboración** de Bolos de Números Escritos en Braille.

**Materiales:** Plastoformo. Cartulina, punzón, pizarrilla, carpicola

**Actividades:**

- Ø Se escribe los números en Braille del 1 al 20; posteriormente se recortan los números, para pegarlos en el plastoformo.
- Ø Estos bolos son utilizados en las dinámicas de retroalimentación.

## **Observaciones y Comentarios**

Para la practicante realizar esta clase de material es una forma más para practicar el Braille. Para los alumnos con ceguera total se realiza los nombres con relieves, para los alumnos de baja visión los nombres no se realizan con relieve, el título se realiza en Braille y tinta.

### **Sesión 6: Tema: Establecimiento de rapport**

**Objetivo:** Lograr establecer un buen clima de trabajo a través de ejercicios de presentación y brindando información general de las temáticas a desarrollar en los talleres.

**Materiales:** Una pelota, hojas que contienen los nombres de los temas, vasos, soda y empanadas.

#### **Actividades:**

Ø Se inicia la actividad con la presentación de la practicante, dando la bienvenida a los participantes; luego se dan a conocer los objetivos del taller. Se prosigue con la dinámica de presentación “la pelota preguntona”, la cual consiste en colocar a todos los participantes en un círculo, el coordinador entrega una pelota, mientras se escucha una canción la pelota corre de mano en mano; ante una señal del coordinador se detiene la canción la persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres.

El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenten todos. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.

Ø Luego se procede con la presentación de los temas a desarrollarse en los talleres, la duración, la modalidad y la frecuencia de las sesiones que tendrá el taller.

Ø Posteriormente, para romper el hielo y crear un ambiente más acogedor se utiliza una dinámica de recreación llamada “el trueque”, donde el coordinador distribuye una hoja a cada uno de los participantes.

Los participantes deberán escribir en la hoja las dificultades que sienten para relacionarse con las demás personas y qué no les gustaría exponer oralmente. El coordinador solicita que todos entreguen las hojas ; una vez recogidas éstas serán mezcladas distribuidas a cada participante, para su posterior lectura.

El coordinador recomienda que cada uno asuma y exponga lo escrito en la hoja, como si el participante fuera el autor, esforzándose por comprenderlo, cada uno deberá representarlo y proponer una solución ; al final, el coordinador podrá liderar el debate sobre las reacciones.

Ø Finalmente se sirve un refrigerio.

### **Observaciones y comentarios**

Durante la dinámica de presentación “la pelota preguntona”, algunos grupos se muestran nerviosos y con mucha resistencia, no quieren participar, por ello, la practicante vio conveniente introducir la dinámica de recreación llamada “el trueque” para crear mayor capacidad de empatía entre los compañeros.

Después de dar a conocer la temática algunos se muestran conformes y no sugieren ninguna propuesta.

Durante el refrigerio, los alumnos se muestran alegres, conversan sobre las temáticas, algunos grupos realizan preguntas como: ¿qué es eso de la autoestima?, ¿todos tenemos autoestima?. En algunos grupos se observa poco conocimiento en los participantes.

### **Sesión 7: Tema: Pre – test**

**Objetivo:** Identificar el nivel de autoestima que tienen los participantes.

**Materiales:** Hoja de cartulina, pizarrillas, punzones, hoja de preguntas y lapicera.

### **Actividades:**

Ø Se toma el pre – test de forma personal, a los participantes que no saben leer ni escribir en Braille.

- ∅ Se lee las preguntas del cuestionario de autoestima 35B para que el alumno responda según sus conocimientos de manera individual.
- ∅ Se aplica el pre – test en cuatro sesiones, en la primera sesión se realiza 15 preguntas con sus respectivas respuestas, en la segunda sesión se realiza las 15 preguntas con sus respectivas respuestas.
- ∅ En la tercera las 20 preguntas restantes y cuarta sesión se realiza una explicación del segundo del cuestionario de autoestima y se lee las 8 preguntas con sus respectivas respuestas.

### **Observaciones y comentarios**

Durante la lectura de las preguntas se observa en algunos grupos poco conocimiento, timidez y mucha desconcentración. Por ello la practicante tiene que repetir la lectura varias veces explicando el contenido de cada una de las preguntas.

### **Sesión 8**

**Objetivo:** Revisión de los pre-test

**Materiales:** Lapicera y hojas de preguntas

#### **Actividades:**

- ∅ Se procede a la traducción de las respuestas escritas en Braille a tinta.
- ∅ Posteriormente se da lectura corrigiendo cada uno de los cuestionarios escrito en tinta.

Observaciones y Comentarios:

Para la practicante corregir los pre-test fue dificultoso y demoroso debido a la traducción de las respuestas escritas en Braille.

### **Sesión 9: Tema: La autoestima**

**Objetivo:** Analizar los conceptos y origen de la Autoestima.

**Materiales:** Hoja de trabajo con situaciones para “vaciar y llenar la olla de la autoestima”, poema de autoestima para cada alumno adaptado al Braille.

#### **Actividades:**

Ø Después de presentar el nombre de la temática, se realiza la dinámica de participación “lluvia de ideas”, que consiste en iniciar el trabajo con preguntas generadoras de acuerdo a sus conocimientos e ideas propias.

Ø Luego se desarrolla la temática:

1.- Definición de Autoestima, se enfatiza sobre algunas de las definiciones que asume este concepto desde la perspectiva de diferentes autores.

2.- Origen de la Autoestima, se retoma la sesión con una breve explicación del origen de la autoestima, como vivencia psíquica.

Ø Finalmente se realiza una dinámica llamada “juegos de la autoestima”, que consiste en entregar una hoja de papel a cada participante, explicando que esa hoja simbolizará su autoestima y que se leerá una lista de situaciones para « vaciar y llenar la olla de la autoestima », indicar que cada vez que se lea una situación que lastima la autoestima los participantes doblarán un pedazo de la hoja, posteriormente se les indicará que van a recuperar la autoestima desdoblado el papel, cada vez que se lea una situación que no lastime la autoestima.

### **Observaciones y comentarios**

Durante la dinámica se observa en algunos grupos nerviosismo, resistencia y poco conocimiento de la temática.

Durante el desarrollo de la temática algunos grupos muestran mucho interés de aprender haciendo preguntas y colaborando con aportes, excepto que algunos participantes de los grupos se burlan y no quieren participar.

### **Sesión 10: Tema: Desarrollo de la autoestima**

**Objetivo:** Describir el desarrollo de la autoestima en las diferentes etapas: Niñez, adolescencia, edad adulta.

**Materiales:** Lapicera, hoja

#### **Actividades:**

Ø Se inicia la sesión con la exposición de la temática:

- 1.-Desarrollo de la autoestima en el niño
- 2.-Desarrollo de la autoestima en el adolescente
- 3.-Desarrollo de la autoestima en el adulto.

### **Observaciones y comentarios**

No existe conocimiento acerca de la temática por parte de los participantes, algunos grupos indican no haber recibido cariño de parte de sus padres y por lo tanto no haber tenido la autoestima alta en esta etapa de la vida.

Durante el desarrollo del tema “desarrollo de la autoestima en el adolescente”, se observa un poco de nerviosismo en los participantes adolescentes al momento de comentar los cambios que se producen en esta etapa y cómo esto influye en su autoestima.

Cundo la practicante desarrolla la temática de la autoestima en la edad adulta los participantes adultos comentan acerca de que ellos ya no tienen autoestima porque ya están envejeciendo y por ello ya se vuelven inútiles, “que eso de la autoestima es para los jóvenes”, se observa tristeza y un poco de resistencia a participar.

### **Sesion 11: Tema: Niveles de autoestima**

#### **Objetivos:**

- Describir los niveles de autoestima
- Identificar los propios estadios de alta y baja autoestima
- Concientizar sobre la naturaleza cambiante de la autoestima.

#### **Actividades:**

- Ø Se inicia la sesión con la exposición de la temática:
- 1.-Características de la autoestima baja
  - 2.-Características de la autoestima alta
  - 3.-Continuando con una sesión de preguntas y respuestas.

### **Observaciones y Comentarios:**

Durante el desarrollo de la temática los participantes muestran concentración.

Se observan también sentimientos de preocupación y tristeza en algunos participantes cuando se desarrolla la temática, características de la autoestima baja.

Algunos participantes comentan sus experiencias de cómo les afecta el tener la autoestima baja. Afirmando que se identifican con muchas de las características que posee una persona con esas características.

Al finalizar la sesión los participantes adolescentes comentan entre ellos: ¿Que las personas no videntes tienen baja autoestima porque no pueden ver?.

El desarrollo de la temática ayuda a los participantes a comprender que tanto la persona no vidente como vidente tiene la necesidad de desarrollar una autoestima alta.

## **Sesión 12: Tema: Las “Aes de mi autoestima”**

### **Objetivo:**

- Motivar a los alumnos para que analicen situaciones en las cuales sintieron aprecio, aceptación, afecto y atención.
- Fortalecer la autoestima en los alumnos.

**Materiales:** -Hojas de papel cartulina.

-Pizarrillas

-Punzones

### **Actividades:**

- Ø La sesión inicia con una dinámica llamada “Lo que más me gusta de mí”, que consiste entregar a cada participante una hoja y pedirle que escriba lo que más le gusta de si mismo.

Al final se comparte los valores que se destacaron en cada participante.

- Ø Después de la dinámica se desarrolla la temática:

- 1.-Aprecio
- 2.-Aceptación
- 3.- Afecto
- 4.-Atención

- Ø Finalmente, se termina la sesión con una dinámica llamada: “Caricias por escrito”, que consiste en pedir a los participantes que escriban el nombre de su compañero, por el reverso, escriben en dos líneas, un pensamiento, un buen deseo, dirigido al compañero designado en cada pedazo de papel. Al terminar son entregados a los destinatarios, para entablar un debate sobre la importancia que tiene sobre nuestra autoestima la opinión, percepción de los demás.

### **Observaciones y Comentarios:**

Se observa poca colaboración de los participantes en el desarrollo de la dinámica “Lo que más me gusta de mí”. Cada uno dice no saber qué les gusta de sí mismo, causando risas y emoción en los mismos.

Durante el desarrollo de la temática se observa en los participantes interés y mucha atención.

La mayoría de los participantes comunican que la persona que se autoestima suficiente poseen en mayor o menor grado las siguientes características “Aes” de la autoestima: (Aprecio, aceptación, afecto y atención).

Muchos de los participantes no pueden aceptar aún su ceguera; es importante que tomen conciencia de sí mismos para aceptarse y que su ceguera no se convierta en un obstáculo para el desarrollo de su autoestima.

### **Sesión 13: Tema: Aprender a Valorarte**

#### **Objetivos:**

- Reconocer lo valioso que hay en cada uno de nosotros.
- Realizar un examen positivo de conciencia de sí mismos.

**Materiales:** -Hojas de papel cartulina  
-Pizarrillas  
-Punzones

#### **Actividades:**

- Ø Se inicia la sesión con una dinámica de participación “Qué le guste de mí y como me siento”, que consiste en hacer un círculo con los participantes, cada uno escribe qué es lo que más le gusta y cómo se siente; luego en plenaria, se comparte las cosas positivas que hace el significado que cada uno le da.
- Ø Posteriormente se procede con el desarrollo de la temática:
  - 1.-Afirmación recibida
  - 2.-Afirmación propia
  - 3.-Afirmación compartida
- Ø Finalmente se realiza una dinámica “Debilidades y Fortaleza” los participantes reconocen la importancia que tiene reconocer sus debilidades es decir reflexionar y darse cuenta que todos tenemos limitaciones y habilidades y que podemos hacer modificaciones para superarlas. Al final se comparte la experiencia con el grupo.

**Observaciones y Comentarios:**

Durante la dinámica “Qué le gusta de mí y cómo me siento”, los participantes manifiestan nerviosismo y miedo a participar. Por ello la dinámica no se realiza de forma exitosa en algunos grupos debido a los sentimientos negativos que los mismos tienen.

En el desarrollo de la temática los alumnos muestran tranquilidad, atención y concentración en los temas, realizan preguntas y comentarios sobre la temática.

Los participantes toman en cuenta lo importante que es reconocer nuestras debilidades para superarlas y, a su vez, conocer y potenciar nuestra fortaleza.

**Sesión 14: Tema: Autoestima y culpabilidad****Objetivos:**

- Tomar conciencia de los errores y discutir cómo afrontarlos
- Comprender por qué actuamos de diferentes maneras
- Aceptar el perdón de los demás y aceptarse a sí mismo

**Materiales:** -Hoja de papel cartulina  
-Pizarrilla  
-Punzones

**Actividades:**

- Ø La sesión comienza con una dinámica llamada “El juego de los voluntarios” se solicita de manera voluntaria a los participantes a crear un conflicto en alguien, puede ser personificado, al final se declara cómo los elementos psicológicos contribuyen a los sentimientos de culpabilidad.
- Ø Posteriormente se procede con el desarrollo de la temática:
  - 1.-¿Te sientes culpable?
  - 2.- Los sentimientos de culpabilidad

**Observaciones y Comentarios:**

En algunos grupos no se realiza la dinámica “El juego de los voluntarios” debido a la edad de los participantes, quienes se resisten a personificar una situación de conflicto.

Durante el desarrollo de la temática algunos participantes manifiestan interés y atención a la practicante y colaboran con preguntas y comentarios.

Los participantes reflexionan sobre la temática, la practicante aclara que no todo sentido de culpa es malsano, puesto que saber sentirse culpable en determinadas ocasiones constituye un signo de indiscutible madurez.

### **Sesión 15: Tema: Barreras de la autoestima**

**Objetivo:** Reconocer cuáles son las barreras que encontramos en el camino de progreso y como deshacerlas, derribarlas.

**Materiales:** -Hoja de preguntas para los participantes  
-Pizarrilla  
-Punzones

#### **Actividades:**

- Ø Se inicia la sesión con preguntas para los participantes que tienen miedo al éxito a independizarse
- Ø Luego se desarrolla la temática:
  - 1.-Eliminar el rencor y la culpa
  - 2.-Miedo al éxito
  - 3.-Miedo al fracaso
- Ø Finalmente se comparten con el grupo las respuestas y experiencias que cada uno de los participantes tuvo.

#### **Observaciones y Comentarios:**

Durante el desarrollo de la temática, se observa en los participantes interés y mucha atención, algunos argumentan que su ceguera no les permite tener el éxito que ellos quisieran lograr en sus vidas.

La practicante escucha las experiencias positivas y negativas de los participantes y causa asombro y tristeza al enterarse cómo viven las personas no videntes en el medio social.

Se aclara a los participantes que el miedo, la dependencia, la culpa, son barreras con las que nos encontramos en nuestro camino y que aunque cada persona las vive o debe enfrentarlas de diferentes formas siempre existen.

## **Sesión 16.- Temas: Críticas y Elogios**

### **Objetivos:**

- Educar sobre el arte de criticar y elogiar.
- Reconocer debilidades y fortalezas

**Materiales:** Hojas de cartulina, pizarrillas, punzones, zanahorias.

### **Actividades:**

Ø La sesión inicia con una dinámica llamada “concepto positivo de sí mismo” , que consiste en que los participantes escriban cuatro o cinco cosas” que realmente les agraden de sí mismos”. Al finalizar los participantes comparten con sus compañeros los conceptos positivos que escribieron.

Ø Después de la dinámica se desarrolla la temática:

- 1.-El arte de criticar y elogiar
- 2.-Como impartir críticas
- 3.-Antes de la crítica
- 4.-Durante la crítica
- 5.-Después de la crítica
- 6.-Como recibir crítica
- 7.-Como impartir elogios
- 8.-Como recibió elogios

### **Observaciones y Comentarios:**

Durante la dinámica “confiando en nuestro organismo”, los participantes adolescentes hacen de la misma un momento especial, se divierten y aprenden.

Algunos adultos no participan de la dinámica.

Durante el desarrollo de la temática los participantes escuchan con mucha atención; algunos participan de manera sarcástica dicen: “nosotros también criticamos aunque no vemos”.

§ Algunos participantes cuentan sus experiencias sobre las críticas de las cuales son sujetos por su condición de no videntes.

## **Sesión 17: tema: Toma de decisiones**

### **Objetivos:**

§ Desarrollar habilidades para identificar diferentes alternativas en la toma de decisiones.

§ A ejercitar conductas asertivas en los participantes.

**Actividades:**

∅ Comienza la sesión con la dinámica “lluvia de ideas”, preguntando a los participantes ¿qué entiendes por decisión? De acuerdo a las respuestas emitidas, se genera el análisis sobre el tema y posteriormente se formula entre toda la conceptualización y la importancia de las mismas.

∅ Luego se prosigue con el desarrollo de la temática:

1.-Definición del concepto de toma de decisiones, la toma de decisiones significa comprometerse con una opción o alternativa que se presente es un compromiso libre, incondicional y total con una opción.

2.-Pasos a seguir para la toma de decisiones: es importante para ello identificar la situación, enumerar las posibilidades y alternativas que se pueden encontrar, elaborar una lista con las ventajas y desventajas de cada posible elección.

**Observaciones y comentarios.**

Durante la dinámica “lluvia de ideas” se observa que los participantes jóvenes y adolescentes en su mayoría no tienen conocimiento de la temática.

Frente a la temática existen comentarios sobre las decisiones que alguna vez tomaron los participantes adultos, decisiones por cierto según ellos equivocadas de las cuales dicen arrepentirse.

Los participantes adolescentes reflexionan y comparten diversas opiniones y a partir de éstas se genera el análisis rescatando los criterios más importantes de cada uno y así lograr una visión más clara sobre la importancia de los mismos.

**Sesión 18: Tema: Comunicación y relaciones interpersonales**

**Objetivos:**

§ Orientar a los alumnos sobre la comunicación

§ Identificar y ejercitar elementos que faciliten la comunicación.

**Actividades:**

- Se inicia la sesión con el desarrollo de la temática:

- 1.-¿Qué es la comunicación?
- 2.-Comunicación verbal y no verbal.
- 3.-Importancia de la comunicación en la familia

Ø Sesión de preguntas y respuestas.

### **Observaciones y comentarios:**

Durante el desarrollo de la temática “comunicación y relaciones interpersonales”, se observa en los participantes sentimientos de emoción y tristeza cuando la practicante hace énfasis en la importancia de la comunicación en la familia.

Durante el desarrollo de la temática algunos participantes manifiestan interés y atención a la practicante y colaboran con preguntas y comentarios referentes a la temática avanzada.

### **Sesión 19: Tema: Comunicación y conducta asertiva**

#### **Objetivos:**

- identificar los aspectos de la comunicación asertiva
- Reconocer la importancia de la conducta asertiva
- 

#### **Actividades:**

Ø Se comienza la sesión con una dinámica llamada: “comuniquémonos”, donde se divide a los participantes en parejas y se les pide que practiquen los siguientes ejercicios:

- 1° parados que conversen de espaldas sobre cualquier tema.
- 2° progresivamente se van alejando continuando la conversación.
- 3° el uno ignora al compañero que esta hablando.
- 4° que hablen ambos a la misma vez y finalmente que ambos conversen frente a frente.

Los participantes deben describir las situaciones en las que se sintieron más incómodas y en qué situación les resulta más agradable conversar. El objetivo de ésta dinámica es que los participantes del taller descubran las formas, pautas,

adecuadas para lograr una mejor expresión de sus sentimientos, ideas, pensamientos a los demás.

Ø Se continúa con la exposición de la temática:

- 1.- Definición de la comunicación asertiva
- 2.-Técnicas de la conducta asertiva
- 3.-Comunicación agresiva
- 4.-Comunicación pasiva

### **Observaciones y comentarios:**

La dinámica “comuniquémonos”, estimula a los participantes adolescentes a expresar los problemas de comunicación que existen en sus familias, muchos de ellos hacen una relación de su experiencia con la dinámica.

Durante el desarrollo de la temática algunos participantes manifiestan interés y atención a la practicante y colaboran con preguntas y comentarios.

Los participantes adolescentes expresan que no hay comunicación en sus hogares, realizando comentarios como “Porque somos ciegos no nos toman en cuenta”.

### **Sesión 20: tema: Los valores**

#### **Objetivos:**

- § Orientar sobre algunos valores importantes
- § Que los participantes , tomen decisiones basados en valores propios
- § Identificar los sentimientos involucrados en un valor particular

**Materiales:** hoja de preguntas de cartulina, pizarrillas, punzones.

#### **Actividades:**

- Ø La sesión se inicia con el desarrollo de la dinámica llamada” identificando nuestros valores”, se divide a los participantes en grupos de tres personas, cada grupo recibe una tarjeta con cuatro preguntas, las mismos que son analizadas y respondidas en grupo. De acuerdo a la opinión vertido se escriben los diferentes conceptos en un pápelo grafo para su discusión en plenarias.
- Ø Luego se prosigue con la exposición de la temática:
  - 1.- ¿Qué son los valores?
  - 2.- El valor y sus características
  - 3.- Los valores morales
- Ø Finalmente se realiza una dinámica llamada” El bote salvavidas”, el coordinador pide a los participantes que se sienten en medio del salón, sobre el piso, en una forma que

parezca un bote, se les pide que imaginen encontraron un crucero, y una seria de tormenta se ha presentado y que tiene que subirse a un bote salvavidas. Explicando que el bote tiene comida y espacio solo para dos personas, cada uno va abogar por su caso, dando razones de porque debe vivir. Al final el grupo discute el proceso y los sentimientos que han surgido durante la actividad, rescatando los valores que se encuentran en la situación que acaban de experimentar.

### **Observaciones y comentarios:**

Durante la dinámica “identificando nuestros valores”, los participantes manifiestan nerviosismo y miedo a participar. Por ello, la dinámica no se realiza de forma exitosa en algunos grupos, debido al escaso conocimiento que tienen sobre la temática y al número de participantes que compone un grupo.

En el desarrollo de la temática, los alumnos reflexionan y toman conciencia de la importancia que tienen los valores, considerando que hay que ponerlos en practica día tras día para poder tomar decisiones responsables en nuestras vidas y sobre todo que las mismas estén acordes con lo que creemos.

En el desarrollo de la dinámica” El bote salvavidas”, los alumnos se manifiestan más alegres, risueños y nerviosos por el juego.

### **Sesión 21: Tema: Importancia de la autoestima**

**Objetivo:** Analizar y reflexionar sobre la importancia que tiene la autoestima en la vida de todo ser humano.

**Materiales:** Hoja de trabajo, hoja de cartulina, punzones y pizarrillas.

#### **Actividades:**

Ø La sesión se inicia con una dinámica llamada” El poema de la autoestima”;los participantes forman grupos de 2 ó 3 y cada grupo lee el poema escrito en Braille. Luego en plenaria los participantes responden a las siguientes preguntas: ¿qué sienten al leer este poema?, ¿A quién creen que está dirigido?, ¿qué parte del poema les llama más la atención?

Ø Después de la dinámica se desarrolló la temática:

- 1.-Importancia de la autoestima en el niño
- 2.-Importancia de la autoestima en el adolescente

### 3.-Importancia de la autoestima en el adulto

- Ø Finalmente, se termina la sesión con una dinámica llamada "ronda de caricias", que consiste en formara un circulo, se indica a los participantes que cada uno vaya pasando y dé caricias positivas, verbales y físicas de manera asertiva a sus compañeros. Cada uno dice al otro cómo se sintió, después de haber dado y recibido caricias.

#### **Observaciones y comentarios:**

El desarrollo de la temática ayuda a los participantes adolescentes a comprender la importancia que tiene la autoestima sobre todo en esta etapa que resulta ser difícil, más aún en el joven no vidente , remarcando que tanto hombres como mujeres tienen derecho a fortalecer y mejorar cada día su autoestima .

Durante la dinámica "ronda de caricias " , los participantes adolescentes se muestran alegres, sonrientes y sobre todo con ánimo de seguir participando. Esta dinámica se realiza con el objetivo de propiciar una ocasión más para mostrar las emociones y sentimientos de manera asertiva.

En algunos grupos no se realiza la dinámica "ronda de caricias", debido a la timidez y vergüenza que se observa en los participantes.

### **Sesión 22**

#### **Objetivo.-** Retroalimentación

**Materiales:** Hoja de cartulina, con los nombres de los participantes, pizarrillas, punzones.

#### **Actividades:**

- Ø Se inicia la sesión con una dinámica de retroalimentación "calentar los motores", donde el coordinador da un minuto para pensar en una palabra sobre el tema elegido enseguida cada uno dice rápidamente lo que pensó sin repetir lo que dijeron los otros.
- Ø Se continua con una dinámica denominada "el mensaje"; cada participante del grupo, retira una tarjeta con el nombre de un compañero, luego se solicitan que escriban un mensaje al compañero que le correspondió, señalando lo que apreciaron de su participación en el taller y las cualidades que le caracterizaron durante este periodo de convivencia. Posteriormente se procede a dar lectura de

cada uno de los mensajes y entregárselo a quien corresponda. Ante cada participación se finaliza con un aplauso.

### **Observaciones y comentarios:**

Durante la dinámica “calentar los motores” los alumnos se divierten, participando con sus respuestas ante las preguntas sobre diferentes temáticas expuestas en el taller.

La dinámica el” mensaje “ ,permite a los participantes, estimular la expresión de afecto y reconocimiento al finalizar el taller.

### **Sesión 23**

**Objetivo:** Evaluación del nivel de autoestima alcanzado por los participantes después de al aplicación del programa.

**Materiales:** Hoja de preguntas, pizarrillas, punzones y lapicera.

### **Actividades:**

- Ø La aplicación del pos –test se realiza de manera personal a todos los participantes.
- Ø En algunos grupos se lee las preguntas para que los participantes respondan según lo que piensan y sienten respecto a cada aspecto indagado.
- Ø Se aplica el pos- test en tres momentos, en el primer momento se realiza la aplicación del cuestionario de autoestima “35B”, que consta de 25 preguntas con sus respectivas respuestas, luego se da al participante un descanso, para luego continuar con las 25 preguntas restantes. Posteriormente, se realiza la aplicación del cuestionario de percepción de ocho preguntas con sus respectivas respuestas.

### **Observaciones y comentarios**

Durante la lectura de las respuestas se observa en los participantes prontitud en sus respuestas, aunque en algunos se observa desconcentración. Por ello, la practicante tiene que repetir la lectura varias veces.

### **Sesión 24**

**Objetivo:** - Revisión de pos-test (35B), (Cuestionario de percepción de la autoestima)

**Materiales:** Hoja y lapicera

### **Actividades:**

- Ø Primeramente se realiza la traducción de las respuestas de Braille a tinta para luego pasar a los cuestionarios originales.

- Ø Luego se ejecuta una revisión de cada uno de los cuestionarios según la escala de autoestima.

### **Observaciones y comentarios:**

Corregir el pos- test fue una tarea más fácil debido a la práctica del sistema Braille realizado en el curso de capacitación.

### **Sesión 25**

**Objetivo:** - Cierre del programa y despedida del curso

**Materiales:** Objetos personales , vasos y platillos

- Ø Empieza la sesión con una dinámica de recreación “tren de la amistad”, donde el coordinador toma un objeto duro y lo pasa al compañero de lado cantando una canción “el tren de la amistad va pasando con su trique, trique, tra” y así sucesivamente se va pasando de uno a uno cantando. Cuando termina la canción y uno de los participantes se queda con el objeto debe entregar una prenda al coordinador para luego ser castigado.
- Ø Después de la dinámica se sirve un refrigerio.
- Ø Finalmente cada participante expresa su opinión personal sobre el programa de autoestima.

### **Observaciones y comentarios**

El cierre del programa de intervención en autoestima se realiza de manera exitosa en algunos grupos, pero en otros no se puede ejecutar debido al programa de la institución, es decir, que los participantes se encuentran en exámenes de trimestre.

Los grupos con los cuales se realiza el cierre del programa se divierten, comparten, juegan revelándose tal cual son sin represiones, compartiendo un refrigerio con la practicante.

Los participantes adultos consideran que las temáticas fueron de mucha ayuda para incrementar su autoestima y conocimiento, ya que con ello podrán educar a sus hijos y nietos, mientras que algunos adolescentes expresan que están satisfechos con todo lo aprendido.

### 6.3 Análisis comparativo del conocimiento inicial y final

Para dar cumplimiento a nuestro tercer objetivo específico, se procederá a realizar el análisis comparativo entre el nivel de autoestima inicial y final obtenido por los participantes, durante la aplicación del programa en autoestima.

Para esto se muestran, cuadros que contengan los datos de la evaluación inicial que se realizó antes de la aplicación del programa de autoestima y aquellos datos obtenidos después de la aplicación del programa. Para ambas evaluaciones se utilizaron los mismos cuestionarios.

**CUADRO 4**  
**ANÁLISIS COMPARATIVO DEL NIVEL DE AUTOESTIMA**  
**INICIAL Y FINAL**  
**“Cuestionario de Percepción de la Autoestima”**

PREGUNTAS	Respuestas positivas		Respuestas positivas		Incrementos de los resultados
	Evaluación Inicial		Evaluación Final		
	Sujetos	%	Sujetos	%	%
¿Me aprecio, me acepto tal como soy?	9	45%	18	90%	45%
¿Reconozco mis cualidades y mis logros?	10	50%	17	85%	35%
¿Cómo persona cuánto te valoras?	8	40%	18	90%	40%
¿Cómo persona, te consideras y te sientes igual que cualquier otra persona?	7	35%	19	95%	60%
¿Me cuido suficientemente?	10	50%	19	95%	45%
¿Soy capaz de defender mis derechos sin intentar violar los ajenos?	15	75%	20	100%	65%
¿Me perdono?	16	80%	20	100%	70%
¿Cómo te sientes contigo mismo/a en este momento de la vida?	4	20%	20	100%	20%

Elaboración: Fuente propia

Como se aprecia en el cuadro 4, el nivel de percepción de autoestima inicial que presentan los participantes previos a la aplicación del programa, era en su mayoría baja. Sin embargo en algunos se observaba, respuestas positivas y sinceras a las preguntas, permitiendo de esta manera conocer mas a fondo el estado de su autoestima, es decir, la percepción evaluativo de si mismos y del conjunto de conductas y rasgos corporales, mentales y espirituales que la configuran.

Durante el desarrollo del taller activo- participativo que se ejecuto con los participantes, se fueron observando conductas de reflexión serena y razonable sobre la importancia que tiene la autoestima, para el desarrollo integral, esto mediante la participación oral y las dinámicas de participación, favoreciendo al aprendizaje y mejoramiento de la misma.

Este hecho se puede comprobar en el incremento de respuestas afirmativas dadas por los practicantes en la evaluación final.

A continuación, se procederá con el análisis de algunos aspectos más sobresalientes en esta etapa, mencionando aquellos ítems que tuvieron un mayor incremento de respuestas afirmativas con relación a la evaluación inicial, entre ellos podemos indicar: ¿ Me perdono?, tuvo un acrecentamiento de respuestas afirmativas de 70%, ¿ Soy capaz de defender mis derechos sin intentar violar los ajenos?, un 65%, ¿Cómo persona te consideras y te sientes igual que cualquier otra persona?, un 60% y ¿ Me aprecio y me acepto tal como soy?, un 45%.

La percepción positiva por parte de los participantes hacia las respuestas, contribuye a que se consolide la autoestima de los participantes. Permitirá también tener como base para emprender una aceptación de su realidad personal y familiar.

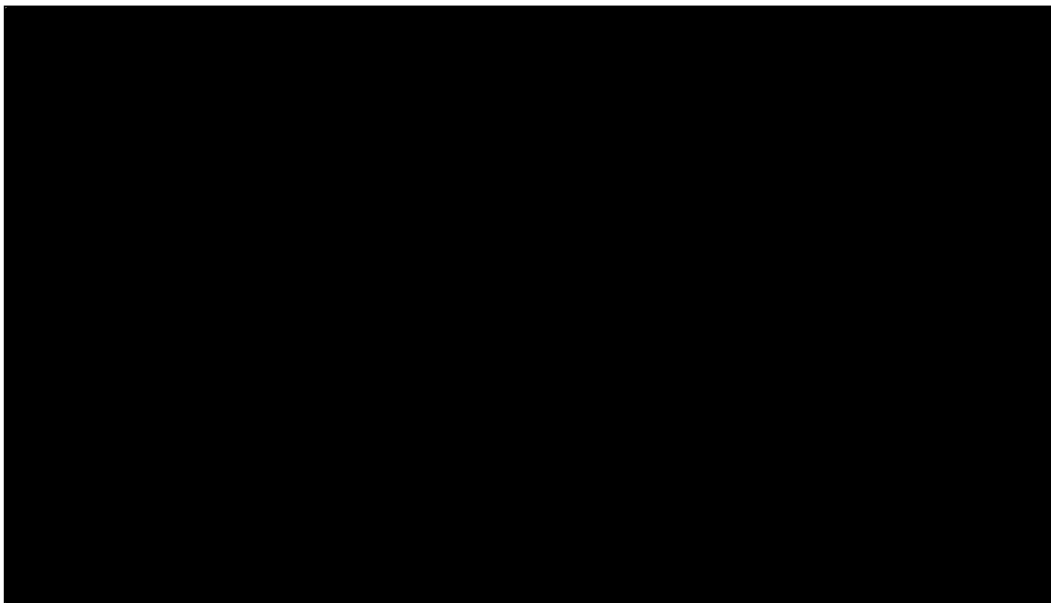
En el medio familiar, escolar y social en general, la autoestima de las personas con deficiencia visual no es tomada en cuenta; a partir de esta perspectiva, las consecuencias son que la persona con deficiencia es rechazada, marginada, excluida de su entorno familiar y social, pues la familia tiene vergüenza del hijo con discapacidad, no se encuentra preparada para asumir esta realidad, por ello delega la responsabilidad de su educación a las entidades de educación especial; del mismo

modo, la comunidad no valora a la persona, antes que ver a la persona, ve su discapacidad.

Pero, en realidad quién es la persona con deficiencia visual es: “ante todo, un individuo, al igual que todos, con derechos y deberes, un ser con debilidades y limitaciones, pero también con potencialidades, valores, un ser con ideales y proyecciones”. Por todo esto los participantes pueden y deben desarrollar una autoestima alta, para llegar a ser todo lo que puede ser, con todo lo que es.

## **GRÁFICO N° 2**

### **“Cuestionario de Autoestima 35B”**



De acuerdo a los resultados obtenidos, podemos observar en el gráfico 2 el porcentaje del incremento de nivel de autoestima en los participantes, esto, obtenido a través de la escala de valoración de la autoestima.

§ Es así que el 50% obtuvo una evaluación de autoestima de tipo buena. Este porcentaje refleja que los participantes tiene una autoestima mucho mejor que antes a la aplicación del programa a pesar de no ser aún lo óptimo o lo esperado.

§ El 25% obtuvo una evaluación de autoestima regular, esto significa que de alguna manera aún no aceptan su deficiencia lo que no les permite mejorar su autoestima.

§ El 15% logró un nivel de autoestima muy bueno, ello puede deberse a que algunos participantes aceptan su deficiencia y siguen adelante preparándose para la vida, estudiando alguno de ellos en normales y universidades.

§ Por último, el 10% obtuvo un nivel de autoestima bajo, creemos se deba al hecho de que los participantes no hablan muy bien el castellano, lo cual dificulta su comunicación con los demás.

Mediante la aplicación del programa se compartieron conocimientos básicos y técnicas para mejorar la autoestima; gracias a la metodología práctica y participativa de los talleres se promovió una mejor autoestima y aprendizaje lo que se observa en el gráfico 2, donde se puede apreciar que hay un significativo incremento en la evaluación final.

El conocimiento verdadero de la temática ayudará a los participantes a desarrollar su autoestima. Diferenciando entre los comportamientos de una baja autoestima que son dañinos para sí mismos. Buscar nuevas oportunidades para mejorarla, establecer relaciones interpersonales que se caractericen por la honestidad, equidad y aceptación de los mismos.

Cuidar el desarrollo integral y el bienestar emocional de la persona vidente y no vidente es sumamente importante.