



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS EDUCATIVAS
CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL**

**LA TERAPIA OCUPACIONAL Y SU RELACIÓN CON LA
AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD
INTELECTUAL QUE ASISTEN A LA FUNDACIÓN DE ENSEÑANZA
INDIVIDUALIZADA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES
“E.I.N.A.” DE LA CIUDAD DE QUITO. EN EL PERÍODO 2013-2014.
LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS**

Tesis previa a la obtención del
título de Licenciada en
Psicorrehabilitación y Educación
Especial.

AUTORA

MARICEL DEYANIRA DÁVILA BASTIDAS

DIRECTORA

Lic. Isabel María Enríquez Jaya Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2015

CERTIFICACIÓN

Magister

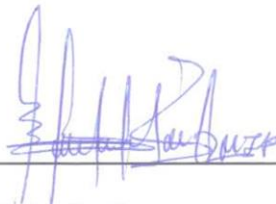
Lic. Isabel María Enríquez Jaya Mg. Sc.

**DOCENTE DE LAS CARRERAS EDUCATIVAS DE LA MODALIDAD
DE ESTUDIOS A DISTANCIA**

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado y revisado el proceso de elaboración y desarrollo de la tesis titulada **LA TERAPIA OCUPACIONAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL QUE ASISTEN A LA FUNDACIÓN DE ENSEÑANZA INDIVIDUALIZADA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES “E.I.N.A.” DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL PERÍODO 2013-2014. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.** De autoría de, Maricel Deyanira Dávila Bastidas la misma que cumple con las exigencias de la investigación científica y las normas de graduación vigentes en la Universidad Nacional de Loja, por lo tanto autorizo su presentación.

Loja, abril del 2015



Lic. Isabel María Enríquez Jaya. Mg. Sc.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **MARICEL DEYANIRA DÁVILA BASTIDAS**, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi tesis en el repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autora: Maricel Deyanira Dávila Bastidas

Firma: 

CI: 171321819-4

Fecha: Loja, abril del 2015

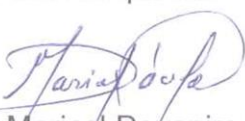
**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA,
PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y
PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo, Maricel Deyanira Dávila Bastidas, declaro ser autora de la tesis titulada: **LA TERAPIA OCUPACIONAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL QUE ASISTEN A LA FUNDACIÓN DE ENSEÑANZA INDIVIDUALIZADA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES “E.I.N.A.” DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL PERÍODO 2013-2014. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.** Como requisito para optar al grado de: Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Psicorrehabilitación y Educación Especial, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repertorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, al 01 del mes de abril del dos mil quince.

Firma: 

Autora: Maricel Deyanira Dávila Bastidas

Cédula: 1713218194

Dirección: Quito (Autopista General Rumiñahui Portón de Cádiz casa # 16)

Correo Electrónico: davilamaricel@hotmail.com

Teléfono: 0995774744 / 0982819180

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Tesis: Lic. Isabel María Enríquez Jaya Mg. Sc.

TRIBUNAL DE GRADO

Ing. Julio Arévalo Camacho. Mg. Sc.

Presidente del tribunal

Ing. Jaime Chillogallo Ordóñez, Mg. Sc.

Miembro del tribunal

Dra. Carmen Alicia Aguirre Villacís, Mg. Sc.

Miembro del tribunal

AGRADECIMIENTO

A las Autoridades de la Universidad Nacional de Loja, de la Modalidad de Estudios a Distancia – MED y de manera especial a los Docentes que durante mis estudios, compartieron sus conocimientos.

A la Lic. Isabel María Enríquez Jaya Mg. Sc, mi más profundo agradecimiento por su invaluable aporte en la elaboración de esta tesis.

Al Señor Director, personal docente, administrativo y estudiantes con Discapacidad Intelectual de la Fundación “E.I.N.A”, por abrirme sus puertas y brindarme información para realizar el presente trabajo investigativo, sin su colaboración esto no hubiera sido posible.

La autora

DEDICATORIA

Dedico este logro principalmente a Dios Todopoderoso por haberme dado la vida juntamente con la fortaleza que solo de su corazón dadivoso pudo haberlo hecho, por abrirme puertas para poder estudiar y poder llegar a este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis hijos, Dennis por haberme brindado su amor, comprensión y ternura, en todo tiempo y a Huguito que por su condición al ser una persona con discapacidad intelectual, ha sido mi inspiración para seguir esta carrera, ustedes son el motor y la razón de mi superación, los amo.

A mi madre, hermanos y tío Rafael Bastidas por estar siempre a mi lado, animándome cuando he sentido desmayar y por su gran apoyo incondicional, sin su aporte esto no hubiera sido posible mil gracias.

Y a toda la familia, amigos y compañeros de lucha que de una u otra forma me ayudaron para alcanzar esta meta. Dios les bendiga.

ESQUEMA DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN

AUTORÍA

CARTA DE AUTORIZACIÓN

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

ESQUEMA DE CONTENIDOS

a. Título

b. Resumen

Summary

c. Introducción

d. Revisión de la Literatura

e. Materiales y métodos

f. Resultados

g. Discusión

h. Conclusiones

i. Recomendaciones

Lineamientos Propositivos

j. Bibliografía

k. Anexos

- Proyecto

- Índice

a. TÍTULO

LA TERAPIA OCUPACIONAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL QUE ASISTEN A LA FUNDACIÓN DE ENSEÑANZA INDIVIDUALIZADA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES “E.I.N.A.” DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL PERÍODO 2013-2014. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.

b. RESUMEN

La presente investigación denominada: **LA TERAPIA OCUPACIONAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD INTELLECTUAL QUE ASISTEN A LA FUNDACIÓN DE ENSEÑANZA INDIVIDUALIZADA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES “E.I.N.A.” DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL PERÍODO 2013-2014. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.**

En la presente investigación el objetivo general planteado fue, determinar la relación existente entre la Terapia Ocupacional y la Autoestima de los estudiantes con Discapacidad Intelectual de la fundación de enseñanza individualizada para niños, niñas y adolescentes “E.I.N.A”

Los métodos utilizados en el presente trabajo de investigación fueron: Científico, Analítico – Sintético, Inductivo y Deductivo, Descriptivo y Modelo Estadístico.

Las técnicas e instrumentos que se aplicaron fueron: una encuesta dirigida a los Terapeutas Ocupacionales de la fundación “EINA” con la finalidad de identificar el tipo de Terapia Ocupacional que reciben los estudiantes con Discapacidad Intelectual, obteniendo los siguientes resultados: que el 100% de ellos realiza los siguientes tipos de Terapia Ocupacional como: actividades de la vida diaria, actividades en el área de la educación, las actividades recreativas y de ocio; el 67% afirma que realiza actividades de tipo laboral y participación social; y el 33% realiza actividades en el área deportiva.

El segundo instrumento fue un Test de Autoestima de Cirilo Toro Vargas, aplicado a los estudiantes con Discapacidad Intelectual de la fundación “E.I.N.A.” con la finalidad de evaluar el nivel de Autoestima, y los resultados concluyeron que el 57% tienen una Autoestima Alta positiva y el 43% tienen una Autoestima Baja Positiva.

SUMMARY

This research entitled: OCCUPATIONAL THERAPY AND ITS RELATION TO SELF-ESTEEM OF STUDENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES ATTENDING THE INDIVIDUALIZED EDUCATION FOUNDATION FOR CHILDREN AND TEENS "E.I.N.A." QUITO CITY IN THE PERIOD 2013-2014. GUIDELINES PROACTIVE.

In the present investigation the overall objective was to determine the relationship between occupational therapy and self-esteem of students with Intellectual Disability Foundation of individualized instruction for children and teenagers "EINA"

The methods used in this research were: Scientist, Analytical - Synthetic, Inductive and Deductive, Descriptive and Statistical Model .

The techniques and tools that were applied were: a survey of occupational therapists of " EINA " foundation in order to identify the type of occupational therapy students receive with Intellectual Disabilities , obtaining results that respondents Occupational Therapists in 100 % the type of occupational therapy that takes place in the foundation are : activities of daily living , activities in the area of education , recreation and leisure activities , 67 % say that engages in such work and social participation , and 33 % engage in sports activities .

The second instrument was a Self-Esteem Test Cirilo Toro Vargas, applied to students with Intellectual Disability "E.I.N.A." foundation in order to assess the level of self-esteem, and the results concluded that 57 % have a positive self-esteem and high 43% have a positive Low Self-Esteem .

c. INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere al estudio de **“LA TERAPIA OCUPACIONAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL QUE ASISTEN A LA FUNDACIÓN DE ENSEÑANZA INDIVIDUALIZADA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLECENTES “E.I.N.A.” DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL PERÍODO 2013-2014. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.”**

La Terapia Ocupacional según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es el conjunto de técnicas, métodos y actuaciones que, a través de actividades aplicadas con fines terapéuticos, previene y mantiene la salud, favorece la restauración de la función, suple las deficiencias incapacitantes y valora los supuestos del comportamiento y su significación profunda para conseguir las mayores independencia y reinserción posibles del individuo en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social.

La Terapia Ocupacional es también el conjunto de técnicas, métodos y actuaciones que, a través de actividades aplicadas con fines terapéuticos, previene y mantiene la salud, favorece la restauración de la función, suple las deficiencias incapacitantes y valora los supuestos del comportamiento y su significación profunda para conseguir las mayores independencia y reinserción posibles del individuo en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social.

Para las personas con Discapacidad Intelectual es de suma importancia ya que por medio de las actividades realizadas ayuda a la formación del individuo como un ser independiente.

La Autoestima básicamente es un estado mental. Es el sentimiento o concepto valorativo (positivo o negativo) de nuestro ser, la cual se aprende, cambia y la podemos mejorar y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizando durante nuestra vida.

La importancia de la Autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.

La Discapacidad Intelectual.- se refiere a limitaciones sustanciales en el funcionamiento intelectual. Se caracteriza por un funcionamiento intelectual inferior a la media, que coexiste junto a limitaciones en dos ó más de las siguientes áreas de habilidades de adaptación: comunicación, cuidado propio, vida en el hogar, habilidades sociales, uso de la comunidad, autodirección, salud y seguridad, contenidos escolares funcionales, ocio y trabajo. La discapacidad intelectual se ha de manifestar antes de los 18 años de edad". La persona con Discapacidad Intelectual es un individuo con

características propias como tal, que tiene virtudes y defectos en razón de su educación, de la influencia de su entorno familiar, de su entorno social, o simplemente de su personalidad; defectos y virtudes no necesariamente imputables en razón a su pertenencia a un grupo de personas con discapacidad. Por eso, estas personas han de ser valoradas y aceptadas por ser hombres, mujeres, ciudadanos, vecinos, trabajadores, personas con intereses individuales y no sólo por su condición de personas con discapacidad intelectual.

Para el desarrollo de esta investigación se planteó los siguientes objetivos específicos: Identificar el tipo de Terapia Ocupacional que reciben los estudiantes con discapacidad intelectual de la fundación “EINA”, Valorar la Autoestima de los estudiantes con discapacidad Intelectual de la fundación “EINA”, Elaborar lineamientos propositivos. Socializar los lineamientos propositivos.

Los métodos que se utilizaron en la elaboración de la presente investigación fueron: Científico, Analítico – Sintético, Inductivo y Deductivo, Descriptivo y Modelo Estadístico, que permitieron realzar la discusión y contrastación de las variables propuestas.

Para lo cual se utilizaron dos instrumentos: Una encuesta dirigida a los Terapeutas Ocupacionales de la fundación “EINA” con la finalidad de identificar el tipo de Terapia Ocupacional que reciben los estudiantes con Discapacidad Intelectual, y un segundo instrumento que fue un Test de

Autoestima de Cirilo Toro Vargas, aplicado a los estudiantes con Discapacidad Intelectual de la fundación "E.I.N.A." con la finalidad de evaluar el nivel de la Autoestima.

Los contenidos referentes a las variables de la investigación se sintetizan en dos capítulos:

EL CAPÍTULO I: **TERAPIA OCUPACIONAL** en el que consta la Definición, Principios de la Terapia Ocupacional, Tipos de Terapia Ocupacional, El Terapeuta Ocupacional, Campos de intervención, Funciones del Terapeuta Ocupacional, Código Ético de la Terapia Ocupacional, La Terapia Ocupacional en el proceso de Rehabilitación, La Terapia Ocupacional a personas con Discapacidad Intelectual, Los Centros de Terapia Ocupacional para personas con Discapacidad Intelectual.

CAPITULO II: **LA AUTOESTIMA**, Definición, Origen, Importancia, Fundamentos, Formación del Autoestima, Niveles de Autoestima, Escalera del Autoestima, Autoestima Positiva, Autoestima Negativa, Dimensiones del Autoestima, Los siete pilares de la Autoestima, Autoestima y Discapacidad Intelectual, Como mejorar la Autoestima, Como ayudar a construir una Autoestima Positiva.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

CAPÍTULO I

TERAPIA OCUPACIONAL



Según la OMS, la terapia ocupacional es el conjunto de técnicas, métodos y actuaciones que, a través de actividades aplicadas con fines terapéuticos, previene y mantiene la salud, favorece la restauración de la función, suple las deficiencias incapacitantes y valora los supuestos del comportamiento y su significación profunda para conseguir las mayores independencia y reinserción posibles del individuo en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social.

La Terapia Ocupacional se fundamenta, en última instancia, en el estudio de la ocupación humana y los efectos beneficiosos que tiene para la salud del individuo. Partiendo de estos principios teóricos, y fundamentándose en modelos o marcos de referencia directamente relacionados con componentes de la ocupación, se obtiene una “forma de hacer”, un abordaje y una clínica propia de una disciplina aplicada, que es la Terapia Ocupacional. “La Terapia Ocupacional es la utilización terapéutica de las actividades de autocuidado, trabajo y lúdicas para incrementar la función

independiente, mejorar el desarrollo y prevenir la discapacidad. Puede incluir la adaptación de las tareas o el ambiente para lograr la máxima independencia y mejorar la calidad de vida”. (Asociación Americana de Terapia Ocupacional, 1986).

Principios de la Terapia Ocupacional

La ocupación entendida como una forma de alcanzar estados de salud y bienestar más aceptables, se basa en los siguientes principios:

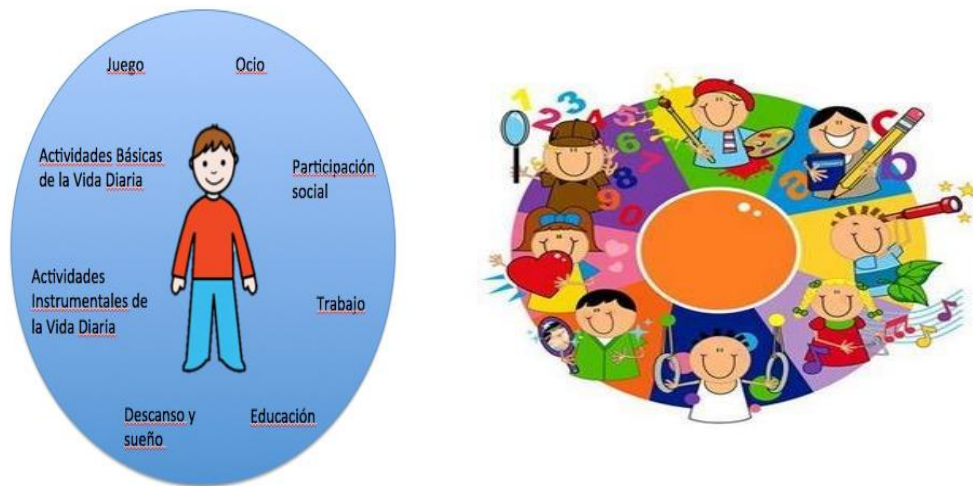
Ocupación – Identidad: directamente relacionada con el concepto de rol. El individuo forja su identidad en función de los roles principales que desempeña en su vida. El desempeño de estos roles depende de la realización de determinadas actividades. “Somos lo que hacemos”.

Ocupación – Desarrollo: A lo largo de nuestras vidas desempeñamos ocupaciones propias de cada estadio del ciclo vital. En función de estas experiencias ocupacionales, el ser humano crece, experimenta y evoluciona.

Ocupación – Entorno – Adaptación: a través de la ocupación, el individuo domina su entorno, lo modifica. El dominio del entorno es para el ser humano la principal fuente de motivación. El individuo trata de ajustar sus necesidades y posibilidades a las del medio en que se desarrolla. Se trata de un proceso de adaptación que mantiene a las personas en estado de actividad, de búsqueda, de experimentación.

“La exploración y dominio o control del entorno mediante la participación en roles ocupacionales significativos conducen a una retroalimentación positiva y lograr sentimientos de satisfacción respecto a la vida” (Elliot y Barris).

Tipos de Terapia Ocupacional



Los tipos de terapia ocupacional se encuentran clasificados de acuerdo a las actividades que se realiza.

- ❖ Actividades de la vida diaria.
- ❖ Actividades en el área de la educación
- ❖ Actividades en el área laboral
- ❖ Actividades en el área deportiva
- ❖ Actividades de participación social
- ❖ Actividades recreativas y de ocio

Las actividades de la vida diaria.- son aquellas tareas que engloban las capacidades de autocuidado más elementales y necesarias que todo ser humano realiza de forma cotidiana y la realizamos en mayor o menor medida a lo largo de nuestro día y tienen que ver con el cuidado de nuestro cuerpo como es la higiene y aseo personal, ducha, vestido, el comer, la alimentación, control de esfínteres, cuidado de la vejiga y los intestinos, uso del inodoro, actividad sexual, el dormir/ descansar, movilidad funcional, y el cuidado de las ayudas técnicas personales. Estas actividades están encaminadas a favorecer la salud física, psíquica y social de la persona con Discapacidad Intelectual desarrollando su autonomía e independencia.

Las actividades en el área de la educación.- tienen que ver con aquellas tareas

que permiten desarrollar los potenciales cognitivos, Diseñando estrategias que ayuden al desarrollo de las habilidades y destrezas motoras, de procesamiento y de comunicación e interacción. Facilita los aprendizajes de las personas con Necesidades Educativas Especiales, elaborando y planificando adaptaciones curriculares y adaptaciones y/o modificaciones en el entorno (aula, patio, comedor, transporte escolar etc.) y ofrece materiales didácticos y lúdicos necesario para maximizar sus niveles de aprendizaje, funcionalidad e independencia.

Las actividades en el área laboral.- brinda una orientación, y descubre cuál es la vocación de la persona con Discapacidad Intelectual y trabaja en estas, entrenando habilidades específicas de ajuste laboral creando hábitos

de trabajo comunes (relación con los compañeros, supervisores, jefes, acatar y cumplir órdenes, resolución de problemas laborales, manejo y cuidado de herramientas) para posteriormente ser insertado en el campo laboral con un oficio que le permita ser remunerado y a la vez se sienta útil en la sociedad brindando sus servicios.

Las actividades en el área deportiva.- ofrece una gran oportunidad para practicar actividades físicas con el objeto de mejorar y mantener la buena salud y estado físico. El deporte adaptado para las personas con Discapacidad Intelectual permite su desarrollo integral, despierta su creatividad y estimula la acción de la competitividad.

Las actividades de participación social.- permitirá el desarrollo de las habilidades para la plena inclusión a la sociedad de la persona con Discapacidad Intelectual. Todas las actividades que se realicen con la terapia Ocupacional estarán encaminadas a la participación en la comunidad, con la familia y su entorno social.

Actividades recreativas y de ocio.- es el conjunto de tareas generalmente lúdicas en el que las personas con Discapacidad Intelectual pueden dedicarse a manera libre y voluntaria para divertirse o descansar, sea para desarrollar su formación y su libre capacidad creadora.

El Terapeuta ocupacional

Los terapeutas ocupacionales son profesionales socio sanitarios que dirigen su actuación a personas que presentan una discapacidad, a mayores, recién

nacidos, niños en edad escolar y cualquiera que haya estado, de modo permanente o temporal, impedido en sus funciones físicas o mentales o que éstas se vean en riesgo. El objetivo de la terapia ocupacional es ayudar al usuario a mejorar su autonomía en las tareas de la vida diaria, y asistir y apoyar su desarrollo hacia una vida independiente, satisfecha y productiva.

Campos de Intervención

Las intervenciones realizadas por terapeutas ocupacionales para conseguir mayor grado de independencia en los usuarios incluyen rehabilitación de déficit neuropsicológico (memoria, atención y razonamiento complejo), función motora, función sensitiva (visión, tacto y percepción) y relaciones interpersonales. El medio del tratamiento implica generalmente el uso de las actividades útiles, que tienen cierto significado e importancia en la forma de vida de los clientes (estas también se llaman “ocupaciones” e incluyen los hábitos de comportamiento asociados al cuidado de uno mismo y otros, trabajo productivo y ocio).

Otra área de intervención importante es la adaptación del medio donde se desenvuelve el usuario para maximizar la capacidad de independencia (tal como las adaptaciones y actividades de accesibilidad para usuarios en silla de ruedas) o para facilitar los comportamientos deseados (por ejemplo, instalando señales en el medio donde se mueve el beneficiario para compensar la debilitación de la memoria).

Los Terapeutas Ocupacionales pueden trabajar en un hospital (en el servicio de rehabilitación, en distintas unidades hospitalarias -neonatos, salud mental, pediatría, etc.-...), en residencias de mayores o centros de día, en centros de ocio, en escuelas, en clínicas de pacientes con o sin internamiento, centros de rehabilitación psicosocial, centros especiales de empleo, centros ocupacionales, enclaves laborales, ortopedias, evaluando y adaptando las ocupaciones y puestos de trabajo en todo tipo de empresas, o trabajar en casa del usuario con tratamiento a domicilio. Algunos terapeutas ocupacionales también trabajan en la investigación para determinar nuevas técnicas, clasificando la eficacia de servicios ya existentes e investigando otras áreas en las cuales la terapia ocupacional pudiera ser beneficiosa. Además, hay algunos papeles no tradicionales tales como consultar con los legisladores y hacer la modificación casera de la accesibilidad y gravámenes ergonómicos de los ambientes del trabajo que están empezando a calar con fuerza en las comunidades terapéuticas actuales.

Funciones del Terapeuta Ocupacional

Valoración Funcional

Eentrenamiento en Actividades de la Vida Diaria VD)

Adaptación/Readaptación funcional

Estimulación y reeducación cognitiva

Estimulación e integración sensorial

Valoración, diseño y entrenamiento de ortesis y productos de apoyo

Entrenamiento en el uso de prótesis

Adaptación del Hogar y del puesto de trabajo

Orientación/reorientación laboral

Asesoramiento en ocio y tiempo libre

Adaptación de actividades

Código Ético de la Terapia Ocupacional

La Federación Mundial de Terapia Ocupacional establece una serie de categorías generales de conducta adecuadas en cualquier situación profesional basadas en los cuatro principios éticos básicos (no maleficencia, beneficencia, autonomía y justicia) que se desarrollan en este código de la siguiente forma: Atributos personales: el TO demuestra integridad, confiabilidad, amplitud de criterio y lealtad en todos los aspectos del rol profesional.

Responsabilidad hacia los clientes de los servicios de terapia ocupacional.

Conducta profesional y colaboración interdisciplinaria: reconocer la necesidad y los beneficios de la colaboración interdisciplinaria y respeto a las contribuciones de otras profesiones.

La contribución de la terapia se basa en el desempeño ocupacional con efectos sobre la salud y el bienestar personal.

Actualización profesional: participar del desarrollo de la profesión a través de la capacitación permanente y aplicación de conocimientos y habilidades adquiridos en la práctica profesional basada en la mejor evidencia posible.

Promoción y desarrollo: Los terapeutas ocupacionales se comprometen a la promoción y desarrollo de la profesión en general. Asimismo están interesados en promocionar la Terapia Ocupacional en forma ética al público en general, otras organizaciones profesionales y estructuras gubernamentales a nivel regional, nacional e internacional.

La Terapia Ocupacional en el proceso de rehabilitación

Se entiende por rehabilitación el proceso dirigido a que las personas con discapacidad adquieran su máximo nivel de desarrollo personal y su integración en la vida social”.

El tratamiento de una persona con discapacidad no es “meramente” sanitario, sino que precisa de continuidad a nivel social, que proporcione un ajuste perfecto entre individuo y sociedad, como base del continuo al logro de una mejor calidad de vida.

El Terapeuta Ocupacional tiene una visión bio-psico-social del ser humano lo que le permite intervenir, como miembro de un equipo de rehabilitación, en todos los niveles del proceso.

Hablaremos pues, de un primer nivel de intervención, centrada principalmente en el individuo. Se trata así de recuperar, mantener, mejorar, potenciar... las capacidades del paciente mediante la actividad.

He aquí una visión “funcional”, un tratamiento sanitario (físico, psíquico, sensorial) que pretende habilitar a la persona para un óptimo desempeño ocupacional.

El Terapeuta Ocupacional, en su intento de maximizar la autonomía personal del individuo, comprende que ello implica “tener acceso al medio”. Hablemos pues, de la importancia del contexto. “La adaptación al medio, en el caso del hombre, pasa por un ajuste entre las necesidades del paciente y las normas propias de su posición dentro del marco social donde vive”. (Barris R., 1982) (Howe M.C. y Briggs.1982).

Es fundamental, por tanto, que se haga un estudio exhaustivo del ambiente, para poner en marcha aquellas actuaciones que lleven al individuo a funcionar plenamente, maximizando las posibilidades de éxito. (El hombre no puede separarse del mundo actuante, por el contrario el mundo está en la propia esencia del ser. (M. Heidegger, 1889 -1976).

Se hace pues necesario modificar el “ambiente” de modo que la persona pueda desplegar al máximo sus capacidades.

Si entendemos por ambiente el entorno inmediato (hogar y comunidad) del paciente, el Terapeuta Ocupacional se encarga, tras valoración previa, de:

- Adaptación domiciliar.
- Adaptación del puesto de trabajo/puesto escolar.
- Entrenamiento en el uso de Ayudas Técnicas.
- Transformación/Supresión de barreras arquitectónicas y urbanísticas.
- Exploración pre-vocacional, vocacional, ocio y tiempo libre.
- Entrenamiento en actividades específicas de trabajo y ocio.

Como apunte final y reflexión sobre el proceso global de asistencia queremos insistir en la concepción inseparable individuo-entorno.

Como hemos dicho, la intervención centrada en el individuo se encuentra en el principio del proceso, y en los estadios finales se adopta un enfoque centrado en el contexto.

Estas intervenciones tienen lugar en dispositivos diferentes, y con profesionales diferentes.

Para no desvirtuar este enfoque global se hace necesaria una continuidad real de tratamiento, que asegure los logros alcanzados en niveles previos y optimicen los logros de niveles sucesivos.

La desconexión existente entre los diferentes dispositivos asistenciales provoca que un proceso que es conceptualizado como lineal y progresivo, se fragmente en subprocesos, que aunque en sí mismos sean necesarios, no

alcanzan la finalidad última del tratamiento que, es garantizar la máximo independencia y autonomía personal.

La Terapia Ocupacional a personas con Discapacidad Intelectual

La atención que se ofrece en el Servicio de Terapia Ocupacional va destinada a conseguir la máxima integración social de las personas con discapacidad intelectual, de acuerdo con las necesidades individuales de cada persona, mediante: El ajuste social y personal, donde se engloban tareas destinadas a favorecer la autonomía en las actividades de la vida diaria, a desarrollar los potenciales cognitivos y creativos, a interrelacionarse y descubrir nuevas experiencias y vivencias. La ocupación terapéutica, consistente en actividades destinadas a trabajar hábitos vinculados al mundo laboral a partir de la elaboración de material.

Los centros de Terapia Ocupacional para personas con Discapacidad Intelectual.

Los centros ocupacionales se han configurado como una de las principales opciones formativas, ocupacionales y laborales para las personas con discapacidad intelectual y sin lugar a dudas han permitido dar un salto cualitativo en la concepción de las personas con discapacidad intelectual en su futuro rol de trabajador.

Los centros ocupacionales tienen como finalidad asegurar los servicios de terapia ocupacional y de ajuste personal y social, es decir, preparar a la persona con discapacidad a enfrentarse con las exigencias de la vida cotidiana y el trabajo. Para los usuarios que tengan mayores posibilidades, será el medio que les capacite para alcanzar la integración laboral y la realización personal y social; y para los usuarios más afectados será un lugar estable y permanente que les facilite el desarrollo personal y la integración social. Los Centros Ocupacionales se convierten así en un espacio de atención a las personas con discapacidad donde pueden desarrollar actividades ocupacionales pero, a la vez, en una antesala para aquellos que puedan acceder al mercado laboral ordinario.

Los servicios de mejora de las habilidades adaptativas o de desarrollo personal y social son aquellos que están específicamente dirigidos a procurar que los usuarios, en los centros ocupacionales, tengan una mayor habilitación personal y una mejor adaptación en su relación social.

Asimismo, las actividades o labores a desarrollar tenderán a favorecer la futura incorporación de estas personas con discapacidad intelectual al trabajo remunerado.

El centro ocupacional tendrá como finalidad última procurar la integración de adultos con discapacidad intelectual mediante la realización de actividades laborales, personales y sociales para el desarrollo de su autonomía, capacitación social y habilitación laboral, en función de las características y necesidades que presente cada uno de ellos.

La consecución de este fin último se articula a través de una serie de objetivos generales centrados en las necesidades y demandas de la persona con discapacidad

CAPITULO II

LA AUTOESTIMA

Introducción

Para entender la autoestima, nos ayudará el descomponer el término en dos palabras.

En primer lugar, la palabra AUTO significa, ¡tú mismo!

Y en segundo lugar, la palabra ESTIMA, es una palabra que expresa que alguien o algo son importantes o que se da valor a esa persona o cosa.

Según la pirámide de necesidades de Abraham H. Maslow, la estima son las necesidades que el ser humano tiene que satisfacer, pero que estas tienen orden de prioridad, empezando por las más básicas o necesidades fisiológicas, como son el hambre, la sed, dormir; ya satisfecha esta necesidad pasa al siguiente escalón que es la necesidad de seguridad, luego que se siente seguro, está la de aceptación social, donde busca el amor, la necesidad de ser miembro de un grupos sociales, la necesidad que se encuentra en penúltimo lugar es la necesidad de autoestima, donde necesita tener éxitos propios, que los demás lo alaben y que reconozca que es un persona competente; para culminar dicha pirámide Maslow dice que el

ser humano necesita sentir la autorrealización que es ver los logros que ha alcanzado y sentir satisfacción de eso.

Definición

La autoestima básicamente es un estado mental. Es el sentimiento o concepto valorativo (positivo o negativo) de nuestro ser, la cual se aprende, cambia y la podemos mejorar y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizando durante nuestra vida.

- **Conceptos relacionados con la autoestima.**

La Autoestima es una disposición, un contenido, un recurso natural en el ser humano.

- ✓ La Autoestima es desarrollable.
- ✓ La Autoestima sólo existe relacionada con la experiencia de la vida.
- ✓ La Autoestima está relacionada con el hecho de estar conscientes de nuestras potencialidades y necesidades.
- ✓ La Autoestima está relacionada con la confianza en uno mismo.
- ✓ La Autoestima está relacionada con el amor incondicional hacia uno mismo.

- ✓ La Autoestima orienta la acción hacia el logro de los objetivos y el bienestar general.
- ✓ Podemos tener limitaciones y a pesar de ello tener Autoestima.
- ✓ Los eventos externos, no necesariamente deben afectar nuestra Autoestima., al menos no de manera estable o permanente.
- ✓ Es el juicio que hago de mi mismo.
- ✓ La sensación de que encajo y de que tengo mucho por dar y recibir.
- ✓ La convicción de que con lo que soy basta para funcionar; que no tengo que incorporar nada nuevo a mi vida, sino reconocer aspectos de mí que no he concientizado, para luego integrarlos.
- ✓ La reputación que tengo ante mí mismo.
- ✓ Es una manera de vivir orientada hacia el bienestar, el equilibrio, la salud y el respeto por mis particularidades.

También es conveniente aclarar, que podemos tener comportamientos de baja Autoestima, en algún momento, aunque nuestra tendencia sea vivir conscientes, siendo quienes somos, amándonos y respetándonos. Puede también suceder lo contrario: vivir una vida sin rumbo, tendente al Auto sabotaje y a la inconsciencia, pero podemos experimentar momentos de encuentro con nuestra verdadera esencia. Fragmentos de tiempo de inconsciencia y desconfianza en uno, no son igual que una vida inconsciente

regida por el miedo como emoción fundamental. Lo uno es actitud pasajera, lo otro es forma de vida. Hay que distinguir.

Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra "imagen personal" o "autoimagen". La "autoestima" es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no.

Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen auto limitarse y fracasar.

La autoestima no significa alardear de lo maravilloso que eres sino, más bien, saber discretamente que vales mucho. No se trata de pensar que eres perfecto, porque nadie lo es, sino de saber que eres digno de ser amado y aceptado.

Origen

La persona no nace con un concepto de lo que ella es, sino que éste se va formando y desarrollando progresivamente. Los seres humanos formamos nuestra visión predominante del mundo alrededor de los cinco años de edad.

Nuestra percepción del mundo que nos rodea como un lugar seguro o peligroso, y nuestra predisposición a interactuar con él de manera positiva o negativa, es determinada a esta temprana edad.

Importancia

Este tema tiene una enorme importancia, ya que de la valoración que uno haga de sí mismo dependerá lo que haga en la vida y su participación en ella. Además, condiciona el proceso de desarrollo de las potencialidades humanas y también la inserción de la persona dentro de la sociedad. Desarrollar una actitud positiva hacia nosotros mismos, nunca resultará algo excesivo.

- Aspectos en los cuales se evidencia la importancia de la autoestima:
 1. Condiciona el aprendizaje, pues la autoestima negativa genera impotencia y abordan los nuevos aprendizajes con confianza y entusiasmo.
 2. Ayuda a superar las dificultades personales, así los fracasos y conflictos no serán experiencias paralizantes, pues primarán sobre estos la autoestima personal y la seguridad en las propias capacidades.
 3. Fundamenta la responsabilidad, pues quienes se valoran positivamente se comprometen con mayor facilidad y desarrollan un sentido amplio de responsabilidad en las actividades que realizan.

4. Apoya la creatividad, pues la fluidez, originalidad de ideas e incentivos se consiguen con una adecuada autovaloración.
5. Determina la autonomía personal, ya que la consolida de una autoimagen positiva, permite la formación de personas autónomas, independientes y seguras.
6. Permite relaciones sociables saludables, abiertas y asertivas, ya que sabe que la percepción de sí mismo depende de uno, tomando los mensajes positivos y negativos como apreciaciones realizadas por las personas de su entorno cuya valoración corre por cuenta propia.
7. Garantiza la proyección futura de la persona, pues en la medida que nos valoramos crecen las expectativas por nuestro desempeño sea en la universidad, en el trabajo o en nuestras relaciones con los demás. Se aspira a metas superiores.

Como se podrá observar, la autoestima es importante en absolutamente todos los aspectos de nuestra vida; así que empecemos a valorarla como es debido.

Fundamentos

La autoestima está fundamentada por dos aspectos:

- 🌈 Por el **autoconocimiento** que tenga la persona de sí, es decir, del conjunto de datos que tiene la persona con respecto de su ser y sobre lo que no se aplica un juicio de valor.

✚ Por los **ideales** a los que espera llegar, es decir, de cómo a la persona le gustaría o desearía ser.

Esto se ve fuertemente influenciado por la cultura en que se está inserto. En el ideal que cada uno tiene de sí mismo se encuentra el modelo que la persona tiene que enfrentar, enjuiciar y evaluar. El ideal de sí mismo le imprime dirección a la vida.

Formación de la Autoestima

La autoestima se forma con las atenciones y mensajes que nos prodigaron o dejaron de hacerlo desde nuestros primeros años de nuestra vida y que nos han acompañado a lo largo de ella a través de familiares, amigos, compañeros de la universidad o el trabajo. Debemos entender entonces que los mensajes (verbales o no verbales) positivos acerca de nosotros fortalecieron nuestra autoestima, mientras que los mensajes (verbales o no verbales) negativos mellaron nuestra percepción acerca de nosotros mismos.

El concepto de uno mismo va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de validez e incapacidad.

Desde el momento mismo en que somos concebidos, ya comienza la carga de mensajes que recibimos, primero de manera energética y luego psicológica.

Debido a que los pensamientos y emociones son manifestaciones de energía, el bebé desde que es concebido, sin tener la suficiente consciencia como para comprender o rechazar lo que recibe.

El hecho de que alguno de los progenitores, por ejemplo, asuma como un problema la llegada del niño, es captado por éste emocionalmente, y su efecto formará parte del archivo inconsciente del pequeño y tendrá repercusiones más adelante, cuando reaccione de diferentes formas y no logre comprender las causas generadoras de sus conflictos.

Todo estímulo externo influirá en el recién nacido y le irá creando una impresión emocional que influirá sus comportamientos futuros. Los padres y otras figuras de autoridad, serán piezas claves para el desarrollo de la Autoestima del niño, quien dependiendo de los mensajes recibidos, reflejará como espejo lo que piensan de él y se asumirá como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado y apoyado o, por el contrario, como alguien enfermo, feo, ignorante, desvalorizado, incapaz, indigno, irrespetado, odiado y abandonado. La forma como nos tratan define la forma como nos trataremos, porque esa es la que consideraremos como la más normal.

Los bebés no se ven a sí mismos de forma buena o mala. No piensan: "¡Soy genial!" o "¡Oh, no, este pañal hace que mis piernas se vean raras!". Más bien, las personas cercanas al bebé le ayudan a desarrollar su autoestima. ¿Cómo? Animándole cuando aprende a gatear, caminar o hablar. A menudo,

le dicen: "Buen trabajo. Bien hecho". Cuando las personas cuidan bien de un bebé, también les ayuda a sentirse amados y valiosos.

En la infancia descubrimos que somos niños o niñas, que tenemos manos, piernas, cabeza y otras partes de nuestro cuerpo. También descubrimos que somos seres distintos de los demás y que hay personas que nos aceptan y personas que nos rechazan. A partir de esas experiencias tempranas de aceptación y rechazo de los demás es cuando comenzamos a generar una idea sobre lo que valemos y por lo que valemos o dejamos de valer.

Con la llegada de la pubertad y la adolescencia, se da la bienvenida a la sexualidad y a la necesidad del joven de encontrarse a sí mismo.

Esta etapa es crucial ya que en ella surgen con fuerza la competencia y el deseo de ser mejor que los demás. El joven experimenta una gran necesidad de aprobación por parte de su grupo cercano y aprende a dirigirse hacia quienes lo aplauden y a huir de quienes lo tratan mal o humillan. Una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima, el joven necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo; también precisa apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro. Es la época en la que el muchacho pasa de la dependencia de la familia a la independencia, a confiar en sus propios recursos. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. Si se siente poco valioso corre el peligro de buscar

la seguridad que le falta por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a la larga destructivos como la drogadicción.

El ingreso al mundo laboral complica el asunto de la formación y manifestación de la Autoestima, ya que en esa etapa la sociedad mide a las personas por lo que hacen y no por lo que son. Si produces, te quedas y si no te vas.

Finalmente en la pareja y el matrimonio se expresa mucho de lo aprendido a lo largo de los años, lo que fue vertido en el molde durante muchos años y que hemos llegado a creer que somos.

En este tiempo, formamos parte de una sociedad uniformada o "común" en la que muchos han renunciado a expresar su originalidad y tienen ideas fijas de las cosas, que casi siempre siguen aunque no les funcionen.

La inconsciencia y falta de comprensión de lo que ocurre, induce a culpar, a resentir, a atacar, a agredir a los demás, a quienes se ve "como malos que no nos comprenden".

Para entonces, ya hemos construido una imagen de nosotros (autoimagen), ya que habremos aprendido una forma de funcionar, y llevamos como el sello de lo que creemos que podemos o no ser, hacer y tener.

NIVELES DEL AUTOESTIMA:

La autoestima se presenta generalmente en dos niveles:

- **Autoestima baja:** es un estado en el que la persona se siente incapaz, insegura, inútil, siente que su existencia no tiene sentido es vacía; en fin una persona con baja autoestima no posee amor propio ni tiene confianza en sí mismo.
- **Autoestima alta:** es un estado en el que la persona se siente segura de sí misma, se valora, tiene amor propio. Se fundamenta en la habilidad de autoevaluarse objetivamente, conocerse realmente a sí mismo y ser capaz de aceptarse y valorarse incondicionalmente; es decir reconocer de manera real las fortalezas y limitaciones propias y al mismo tiempo aceptarse como valioso sin condiciones o reservas.
- Tener un **término medio de autoestima** es estar entre los dos estados, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas confusiones en la conducta, actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión, reforzando, así, la inseguridad.

LOS 7 PILARES DEL AUTOESTIMA.

La Autoestima de una persona está compuesta por diferentes capas entrelazadas entre sí, interrelacionadas, y que se influyen unas a otras. Esto quiere decir que si existe un problema en el 1º pilar de la autoestima, el del

amor y la aprobación incondicional, todas las demás capas se verán afectadas y es imposible que estén equilibradas hasta que no se arregle la base de la estructura interior sobre la cual se elevan todos los cimientos de tu persona.

Para tener una buena autoestima se necesita que haya armonía en la mayoría de esas capas. La armonía se logra con un análisis objetivo y racional sobre los defectos y virtudes que se poseen. También hay que reconocer los errores que se han cometido y perdonarlos. Las personas con una autoestima equilibrada suelen ser conscientes de las cosas que ya dominan y aquellas que necesitan ser mejoradas. Son honestos consigo mismos y esa extraña cualidad les hace cambiar constantemente, mejorarse sin cesar.

1) El pilar del amor y la aprobación interior.

El amor debe ser incondicional: uno debe aprender a quererse cuando triunfa y cuando fracasa, cuando lo hace bien y cuando lo hace mal. Su amor por si mismo debe ser siempre entero, sin fisuras.

La aprobación interna también es fundamental: uno debe aceptarse entero, tal y como es. Debe aprender a aceptar tanto sus virtudes como sus defectos, a apreciar a la persona que es en su conjunto, sabiendo que hay algunos defectos que pulir.

Estos dos conceptos son fundamentales y necesarios para tener una buena opinión de uno mismo. Sólo si te aceptas sin reparos, sólo si te quieres

incluso cuando fallas, tendrás la fuerza suficiente para superarte y crecerte ante los retos que la vida te manda, para levantarte cada vez que tropieces. En este pilar también se incluye la seguridad interior. Es esencial sentirse seguro en el mundo, sentirse seguro al relacionarse con los demás. Las heridas que has recibido, suelen crear miedos limitantes que coartan tu libertad interior y tu alegría. Da igual lo que te haya pasado, recupera la sensación de sentirte seguro en tu piel y seguro en el mundo que te rodea. Tu vida cambiará radicalmente.

Si te disgusta una parte de ti, si te quieres a medias o piensas sólo en los demás, si te sientes inseguro o incapaz, tienes un bloqueo en este pilar. Es importante entender que el amor y la aprobación interior son la base de toda la autoestima, simbolizan los cimientos de tu construcción interior.

Si esos cimientos son inseguros o condicionados, todo tu ser se resentirá por ello, tenderás a fracasar continuamente, a menospreciarte, sin saber cómo no lograrás nada realmente bueno. Esto se debe a que de un modo inconsciente sabotearás todas las oportunidades que se te presenten. Culparás al mundo, o a tu padre o a tu mujer o a tu trabajo, pero la realidad es que un día te rendiste casi sin darte cuenta.

Nunca es tarde, puedes recuperar lo que te pertenece, tu valía y tu propia aprobación. Realmente es lo único que necesitas para triunfar. Eso y confianza en ti y en tus recursos. Algunas afirmaciones que se pueden repetir si existe una falta de amor o aprobación son:

- Me amo entero/a. me siento seguro/a y a salvo.
- Me acepto incondicionalmente.
- Me apruebo entero/a, con mis virtudes y defectos.
- Lo perdono todo, libero el pasado para volver a vivir en el presente, porque es un viejo recuerdo que ya no tiene ningún poder sobre mí.

2) El pilar de la confianza interior

Cuánto más confianza se tiene en uno mismo, más preparado se está para superar con creces las dificultades de la vida. Con esa actitud de confianza, se descubren nuevos recursos internos con lo que se mejora más aún. Una persona con confianza es capaz de lograr cualquier reto que se proponga. De hecho, la confianza es necesaria en la fórmula del éxito y la prosperidad. Debes creer en ti mismo si quieres ganar en la vida. Y no importa que tus circunstancias o tu entorno te hayan hecho desconfiar de ti, puedes recuperar tu confianza si te lo propones con firmeza. Puedes transformar tu vida aquí y ahora, porque en este momento estás decidiendo cómo quieres que sea tu vida.

Cada día decides cómo vas a ser y cómo vas a comportarte, decides a cada instante. Es vital entender esa capacidad de decisión que tienes porque así podrás elegir caminos distintos y nuevas formas de comportamiento. Ese es parte de tu poder personal.

Si te sientes inseguro o incapaz de grandes cosas, si no te sientes lo suficientemente fuerte como para lograr tus sueños, tienes un bloqueo en este pilar de la autoestima. Algunas afirmaciones que se pueden repetir si existe una falta de confianza son:

- Confío en mí mismo/a y en mis recursos visibles y latentes.
- Yo soy capaz y no me rendiré nunca.
- Siempre hacia delante: cada vez que fracaso estoy más cerca del éxito.

3) El pilar de la creatividad y el centro de las emociones.

Este pilar corresponde al centro de las EMOCIONES, un pilar muy importante ya que las emociones influyen directamente sobre la mente y sobre el estado anímico. Para que este pilar esté equilibrado, debes sentirte en paz con tus emociones y con los demás. Cuanto más en paz estés con tu entorno, mayor será tu armonía interior.

También es el pilar de la creatividad. Como todos los pilares están relacionados, cuanta más confianza hay, mayor creatividad existe. Esta creatividad puede aplicarse a cualquier faceta de la vida, no solamente al entorno artístico.

La creatividad es chispa, ideas brillantes y auténticas que suelen gustar a los demás. Son soluciones inteligentes en el momento adecuado.

Cuando se está furioso o angustiado, cuando se está enfadado con alguien o con uno mismo, cuando se tiene rencor al pasado y a sus protagonistas,

cuando no se tienen ideas ni propuestas, existe un bloqueo en este pilar.

Algunas afirmaciones positivas cuando no existe calma interior son:

- estoy conectado/a a la creatividad.
- vivo en el mar de las ideas y de las soluciones.
- mis emociones están en paz.
- vivo con alegría cada día.
- lo perdono todo, a todos incluso a mí mismo/a.

4) El pilar del amor por el mundo y la raza humana, también el amor por uno mismo

Cuando uno aprende a quererse entero, se da cuenta de que ha desperdiciado mucho tiempo, un tiempo muy valioso, en quejas, en compararse con los demás, en limitaciones débiles.

Un secreto de la vida es que todo surge en el interior y luego se refleja en el exterior. Primero debes aprender a quererte entero para que los demás pueda mostrarte todo su amor.

Primero debes quererte tú, para no rechazar el cariño que te dan los demás. Esto quiere decir que cualquier cambio que quieras hacer, debes aplicártelo en primer lugar a ti mismo. Cuando hayas asimilado ese cambio, el mundo que te rodea también cambiará mostrándote un escenario distinto y fresco, un nuevo camino que ha surgido para reflejar ese cambio interior

No se sabe su origen ni la razón de su existencia, pero se conoce que el mundo y la vida se basan en la ley de la atracción, por la que lo semejante atrae a lo semejante. Las personas afines se encuentran y se reconocen volviéndose amigos.

Las almas gemelas se encuentran y se reconocen amándose profundamente. Se atrae lo que se ha creado tanto con tus acciones como con tus pensamientos predominantes.

Por esta ley, si aprendes a quererte entero, tendrás pensamientos llenos de amor y de alegría, pensamientos positivos, con lo que atraerás no sólo el cariño de los demás, sino también nuevos pensamientos de amor y de alegría, más pensamientos positivos.

Si te cuesta quererte incondicionalmente, si no puedes mostrarle tu amor a tus seres queridos, si no aprecias la belleza de la Tierra o del mundo que te rodea, si te cuesta apreciar lo que eres, tienes un bloqueo en este pilar vital de la autoestima.

Tu sistema central necesita de amor para funcionar plenamente, un cuerpo sin amor se afea y se marchita, envejece prematuramente. Una mente sin amor se empequeñece, se limita y se menosprecia.

El amor es el bálsamo que cierra cualquier herida, la cura de todos tus males, incluso los más graves. El verdadero amor es siempre compasivo, siempre pleno, sin condiciones ni distinciones ni limitaciones.

Cuando uno aprende a quererse así, puede llegar a querer a los que les rodean de verdad. Con el tiempo ese amor se vuelve más y más grande hasta convertirse en un amor fraternal por todas las personas vivas de este planeta.

Literalmente puedes llegar a querer a la raza humana entera en su conjunto. Y es aquí cuando se entra en una nueva dimensión mucho más humana y mágica, en la que la vida recupera su brillo y su significado más profundo. Entonces merece la pena vivir y vuelve la alegría de verdad.

Si tiendes a ser egoísta, si superpones tus intereses a los de los demás, si vas compitiendo por el mundo, si sólo te ves a ti mismo, tienes un bloqueo en este pilar. Algunas frases positivas que pueden transformar tu mente y desbloquear la energía del amor son:

- lo amo todo incondicionalmente, a la raza humana entera sin distinciones ni condiciones.
- el amor es la energía que mantiene la conexión y la unidad del mundo.
- navego por el amor del mundo, del universo entero.
- yo soy amor.
- aprecio la belleza de la tierra, la belleza de los demás y mi propia belleza interior.

5) El pilar de la comunicación

En este pilar es fundamental ser auténtico, buscar tu propia visión del mundo hasta tenerla. Debe ser una visión muy personal y única, debes expresar tu propia visión del mundo.

También existe la necesidad de defender esa verdad, de ser fiel a tus ideales y creencias internas. Esto tal vez implique tener que defender tu punto de vista o discrepar en algunas opiniones con los demás, pero es algo normal y natural, debemos aprender a respetar las opiniones de los demás, estemos o no de acuerdo.

Debemos ser tolerantes y respetuosos con los demás. Así se puede expresar cualquier opinión de forma tranquila y sosegada, en un intercambio fluido y armonioso de opiniones.

Es importante ser uno mismo, luchar por los derechos personales, pero también lo es ser tolerante y respetuoso con el espacio y libertad de cada ser humano. Tiene libre albedrío para ser cómo quiera ser, cómo necesite ser para ser feliz.

Obviamente estos límites sanos no pueden establecerse cuando las personas implicadas están abusando de su fuerza o de su mente para herir a los demás de forma deliberada y consciente.

Cuando se depende demasiado de la opinión exterior, si continuamente se busca la aceptación de los demás, si se hace lo que se espera para agradar,

pero no porque se quiera realmente, se tiende a ser y a actuar cómo los demás esperan, pero no como se siente interiormente. Se deja de ser fiel a uno mismo, porque se necesita complacer y ser fiel a los ideales de los demás en todo momento. Esto suele desembocar en frustración, en rencor y angustia.

En este pilar hay que destacar la importancia que tienen las palabras porque son como flechas que se clavan en tu mente y tu memoria. Las críticas tienen un poder autodestructivo enorme y los elogios ensalzan la autoestima, mejorándote.

Las críticas son palabras negativas y los elogios son palabras positivas, aunque siempre se emplea el mismo instrumento: la palabra.

Los seres humanos debemos aprender aún muchísimo sobre el poder de la palabra pues es capaz de destruir las vidas de millones de personas y también de llevar a la gloria a otras muchas. Las críticas son dardos que se clavan en tu mente, limitándote continuamente. Son como cuerdas que te atas cuando te críticas o crees las críticas de los demás. ¡Libérate de tus ataduras, este es tu momento!

Algunas afirmaciones que pueden ayudarte a recuperar tu voz interior y tu visión única de la vida son:

- empleo la palabra para elogiar y para respetar a los demás.

- me abro al cambio constante, acepto la incertidumbre de la vida sin miedos ni dudas.
- me gusta mi visión del mundo, mi filosofía de vida.
- me gusta cómo soy y me acepto por completo/a.
- me gusta la persona en la que me estoy convirtiendo. Procuro mejorarme un poquito cada día.
- está bien que sea yo mismo/a, que diga lo que pienso, tengo derecho a ser y a existir, a tener un espacio vital propio.

6) El pilar de la visión individual y grupal

Es importante entender que cada persona debe cuidar de sí misma y también de los demás. Hay que tener consideración con uno mismo, con la familia y con el grupo al que se pertenece.

Cuánto más altruista se es, más se desarrolla la intuición y la capacidad de ser empático con los demás. La intuición es un don importante porque ayuda en todos los aspectos de la vida. Hace vislumbrar las soluciones más adecuadas a los problemas.

En este pilar es esencial ser honesto con uno mismo, reconocer las cosas como son. Reconocer cuando uno se equivoca y cuando acierta, las propias limitaciones y virtudes.

También es necesario analizar tus actitudes y reacciones con el fin de conocerte y entenderte mejor. No se trata de fingir que se es perfecto sino de aceptar lo que se es, para empezar a mejorarte. “a lo que te resistes, persiste. Lo que aceptas, se transforma”.

Al contemplarte sin filtros ni máscaras, conectas con tu yo interior y con tu propia verdad. Llegado ese punto, te sentirás muy seguro y conectado a la realidad. Serás como un águila que sobrevuela el cielo de la realidad, con una perspectiva elevada de su entorno.

Si te cuesta ser objetivo contigo o con los demás, si tienes prejuicios o juzgas continuamente a los que te rodean, si vives con confusión y sin saber cómo eres, tienes un bloqueo en este pilar. Algunas afirmaciones que pueden ayudar a fortalecer este pilar son:

- empleo mi intuición para guiarme, para ayudar a los demás.
- dejen de etiquetarme, limitarme con prejuicios propios o ajenos, soy libre, puedo convertirme en quien sueño ser.
- acepto lo que percibo a través de mi intuición y sexto sentido sin juzgarlo. Sólo existe para guiarme.
- creo en mi propia visión del mundo.

7) El pilar de los sueños y las vocaciones, del presente y de la unidad

Cada persona de este planeta tiene alguna vocación oculta, algo que le

apasiona hacer y con lo que pierde el sentido del tiempo. Es una tarea que deja de ser un trabajo y se convierte en un placer realizarlo.

Si decides luchar por tus sueños y vocaciones, te sentirás lleno de una fuerza especial, de entusiasmo. Independientemente de los resultados, de que se triunfe mucho o poco, merecerá la pena y tu vida pasará a tener un significado más profundo.

Sé que es posible luchar por lo que uno quiere a cualquier edad, y de hecho, más vale tarde que nunca, es mejor saber que pudo ser, a no conocer nunca lo que pudo haber sido.

En otras palabras, es mejor fracasar intentándolo que quedarse sin saber lo que podría haber sucedido. Un sueño por el que no se lucha, puede pesarte toda la vida. ¡Tú decides!

Todos merecemos triunfar y vivir en abundancia sin importar de donde se venga ni las circunstancias que se hayan tenido.

Tampoco olvides que el presente es lo único que realmente tienes. Es el único tiempo en el que se puede vivir, actuar y decidir.

Vivir en el pasado, te condena a revivir una y otra vez una vieja película que ya pasó. Posponer cosas para el futuro, te hace centrar tu atención en un futuro incierto e hipotético que no sabes seguro que se vaya a producir.

Pensar tanto en el pasado como en el futuro, hace que dejes de vivir en el presente, que es el momento donde reside la magia y la capacidad de saborear ese instante.

Si continuamente piensas en tus defectos o en tus heridas del pasado, si continuamente pospones tu felicidad para mañana, para cuando consigas esa casa o ese ascenso, te estás perdiendo la magia de vivir en el ahora.

Si vives compitiendo, si crees que no hay suficiente, si no ves tus sueños ni vocaciones, si vives sintiéndote sólo, si revives tu pasado una y otra vez, si sufres por hechos hipotéticos futuros, si no percibes tus atributos y aspectos únicos, tienes un bloqueo en este pilar. Algunas afirmaciones que pueden ayudarte a desbloquear este pilar tan valioso son:

- acepto la unidad de la que formo parte.
- soy uno/a con la armoniosa sinfonía del mundo.
- yo soy una parte esencial de la raza humana. Acepto mi singularidad y mis atributos únicos.
- mis sueños son fundamentales y sólo yo puedo llevarlos a cabo.
- es muy bueno que emplee mis talentos y dones para beneficiar a los demás.

- sigo mis verdaderas vocaciones sean las que sean, me dedico a lo que me apasiona.

- vivo en el presente donde reside la magia.

El concepto de unidad también es necesario si se quiere evolucionar espiritualmente.

Se trata de comprender que todos los seres humanos que existen en el planeta pertenecen a una gran raza, la raza humana. Por eso, nos debemos apoyo, tolerancia y respeto.

Cuando vives en el presente, disfrutándolo, y cuando vives en unidad, comienzas a vislumbrar un nuevo mundo donde hay cabida para todos los sueños, donde hay oportunidades para todos, la escasez pasa a ser abundancia, existe prosperidad para todos los hogares si se comparte.

La práctica regular de estos conceptos y de las lecciones de estos pilares tiene el fin de conducirte a un estado de armonía y de paz interior, de alegría y fraternidad. Ese estado es conocido como iluminación.

No es algo lejano ni oculto es un camino de autoconocimiento basado en unidad y amor, un estado interior de profunda calma y serenidad, asequible a todas las personas en este momento.

Escalera del Autoestima

AUTOESTIMA La valoración que tenemos sobre: lo que pensamos de nosotros mismos, los sentimientos que nos tenemos y la forma como actuamos en sintonía con lo anterior.

AUTORESPETO Es entender y satisfacer las propias necesidades y valores; así como expresar y manejar las emociones y sentimientos.

AUTOACEPTACIÓN Es el resultado de nuestro propio juicio sobre nosotros mismos. Es admitir y reconocer lo que somos, así como la posibilidad de ser cada día mejores.

AUTOEVALUACIÓN Es la capacidad interna de evaluar nuestra forma de ser o actuar como buenas, si es que son satisfactorias, interesantes y enriquecedoras o como malas si no lo son.

AUTOCONCEPTO Es el conjunto de ideas o creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, que pueden llegar a limitarnos ante ciertas situaciones en la vida.

AUTOCONOCIMIENTO Es el conocimiento propio, supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarte en los primeros y luchar contra los segundos.

Autoestima Positiva

No se habla de una alta autoestima, sino del narcisismo o de una buena autoestima. El narcisismo es el amor excesivo hacia uno mismo o de algo hecho por uno mismo, por eso se dice que una persona es narcisista,

cuando está enamorado de sí mismo, es decir de lo que piensa, de lo que hace, de cómo es, de cómo se viste, etc., pero no del propio ser, sino de la imagen del yo.

En relación al narcisismo hay que tener en cuenta dos elementos, uno la imagen, que es como se ve exteriormente la persona y la otra es el amor, que es el amor excesivo de la persona, hacia sí mismo.

La representación del narcisismo en el niño son simplemente las palabras e imágenes que les transmitieron sus padres, por eso se dice que los padres tienden a atribuirle al niño todas las afecciones y se niegan o se olvidan todos sus supuestos defectos.

Alguien con una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si "pidiera perdón por existir", no cree que está molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarse la culpa "por ocasionar molestias".

Identificar a las personas que tienen un nivel de autoestima alto es por lo general sencillo, tienden a ser personas que se la llevan bien con la mayoría, de trato jovial, su presencia es agradable y bien recibida, y están siempre dispuestos a colaborar.

- **Características de la Autoestima Positiva**

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirme culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.

- Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.
- Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.
- Acepta los retos: Cuando Ud. tiene una autoestima alta no tendrá miedo de desarrollar sus habilidades. Querrá arriesgarse y probar cosas nuevas. Si no prueba, no podrá madurar.
- Son capaces de escuchar las críticas sin tomárselo personalmente. Por lo general manejan mejor esas situaciones porque los mensajes negativos tienen menos poder sobre ellos, no hacen eco dentro de su mente.
- Tienen facilidad para establecer claramente la diferencia entre "Ser" y "Hacer". Este pequeño detalle les permite mantenerse centrados en sí mismos mientras observan los cambios que ocurren a su alrededor, sin necesidad de identificarse con ellos.
- Para las personas con un nivel de autoestima positivo es sencillo detenerse a evaluar una situación para decidir el más adecuado curso

de acción a seguir, en vez de simplemente reaccionar nerviosamente ante ella.

- Muestra sus sentimientos y emociones con libertad. Más independencia
- Se comunica con facilidad y le satisfacen las relaciones sociales, valora la amistad y tiene iniciativa para dirigirse a la gente.
- Quien posee una autoestima positiva acepta y valora a los demás tal cual son; puede establecer relaciones de sana dependencia comunicándose en forma clara y directa con los demás. Se ve favorecido con la capacidad y la buena disposición para permitir que los seres queridos sean lo que ellos elijan, sin presionarlos para inducirlos en sus preferencias. Es una persona que tiene el valor de asumir riesgos y enfrentar los fracasos y frustraciones como oportunidades para aprender a crecer, y los asume como desafío, separándolos de sí mismo.

Autoestima Negativa

Una persona con autoestima negativa suele ser alguien inseguro, que desconfía de las propias facultades y no quiere tomar decisiones por miedo a equivocarse. Además, necesita de la aprobación de los demás pues tiene muchos complejos. Suele tener una imagen distorsionada de sí mismo, tanto a lo que se refiere a rasgos físicos como de su valía personal o carácter.

Todo esto le produce un sentimiento de inferioridad y timidez a la hora de relacionarse con otras personas.

Le cuesta hacer amigos nuevos y está pendiente del qué dirán o pensarán sobre él, pues tiene un miedo excesivo al rechazo, a ser juzgado mal y a ser abandonado.

La dependencia afectiva que posee es resultado de su necesidad de aprobación, ya que no se quiere lo suficiente como para valorarse positivamente.

- **Características de la Autoestima Negativa.**

- Autocrítica dura y excesiva que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.
- Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada/o, herida/o; echa la culpa de los fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos tercos contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo innecesario por complacer, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión del peticionario.
- Perfeccionismo, auto exigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intenta, que conduce a un

desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

- Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del supe crítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- Tendencias defensivas, un negativo generalizado (todo lo ve negro: su ida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.
- Falta de confianza en sí mismo Bajo rendimiento Visión distorsionada de uno mismo y de los demás. Una vida personal infeliz
- Sentirse impotentes y autodestructivos. Repentinos cambios de humor.
- Inhibición de la expresión de los sentimientos por miedo a no ser correspondidos

- Este tipo de personas se siente descontenta consigo misma, pues se considera de poco valor e incluso, en casos extremos, se observa sin valor alguno y por lo tanto "no creíble".
- Manifiestan la necesidad compulsiva de llamar la atención y de aprobación, la necesidad imperiosa de ganar, un temor excesivo a equivocarse. Prefieren decir "no sé".
- Prefieren ser descritos como flojos y no como tontos.
- Tienen dificultad para aceptar y valorar a los otros como son: tratan de cambiarlos para satisfacer sus necesidades y expectativas a través de ello
- Su reacción frente a un error particular se transforma en una crítica generalizada a todo lo que son como personas
- Algunos pensamientos o sentimientos pueden ser
Lo hare mal. Soy una persona aburrida.

Dimensiones de la Autoestima

❖ Dimensión física:

Se refiere, en ambos sexos, al hecho de sentirse atractivo físicamente en apariencia, aunque para otros no lo seas. En los varones resalta el hecho de ser fuertes y en las mujeres el de ser finas y delicadas.

❖ **Dimensión social:**

Incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los iguales y el sentimiento de pertenencia. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales. Finalmente, también incluye el sentido de solidaridad. Esta dimensión nos demuestra lo elevado de su Inteligencia Interpersonal.

❖ **Dimensión afectiva:**

Se refiere al auto percepción de características de personalidad. Esta dimensión nos demuestra lo elevado de su Inteligencia Interpersonal.

❖ **Dimensión académica:**

Se refiere a la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida educativa y, específicamente, a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias ahora universitarias. Incluye también la autovaloración de las capacidades intelectuales.

❖ **Dimensión ética:**

Se relaciona con el hecho de sentirse una persona buena y confiable. Incluye atributos como sentirse responsable y trabajador.

La dimensión ética depende de la forma en que desde temprana edad se interiorizan los valores y las normas, y de cómo se ha sentido frente a las personas de autoridad cuando las ha transgredido o ha sido sancionado.

Autoestima y Discapacidad Intelectual

La discapacidad intelectual se refiere a limitaciones sustanciales en el desenvolvimiento corriente. Se caracteriza por un funcionamiento intelectual significativamente inferior a la media que tiene lugar junto a limitaciones asociadas en dos o más de las siguientes áreas de habilidades adaptativas posibles: comunicación, autocuidado, vida en el hogar, habilidades sociales, utilización de los servicios de la comunidad, autogobierno, salud y seguridad, habilidades académicas funcionales, ocio y trabajo (León, 2002; Molina, 2000a). Esto significa que cuando el funcionamiento intelectual de un individuo es significativamente inferior al de sus compañeros de la misma edad, se le dificultará desarrollar las habilidades adaptativas que todos necesitamos para desempeñarnos con independencia en la vida cotidiana, en actividades como la comunicación, el cuidado de nosotros mismos, tareas cotidianas y del hogar, la relación con la gente, el uso de los servicios de la comunidad, el desarrollo de actividades académicas funcionales, la organización y el aprovechamiento de nuestro tiempo libre y el desempeño de un trabajo útil y productivo. Todo esto influirá en la autoestima. Una persona a la que no se le dejen hacer este tipo de actividades o a la que se le sobreproteja, no experimentará todo esto de una forma adecuada.

La discapacidad intelectual influye en la autoestima de las personas con esta característica. Si a una persona con capacidades diferentes se le trata de la misma manera que a cualquier persona, es más fácil que desarrolle sentimientos y valores acordes con su realidad y que no se limite de ninguna

manera. Agudín (2002) y Molina (2000a) afirman que todas las personas necesitan vivir en un ambiente positivo, según, donde se promueva el crecimiento, el desarrollo de habilidades, el bienestar y la calidad de vida. Para las personas con discapacidad intelectual los entornos más positivos son los ambientes naturales, los que comparten con todos los demás seres de su edad, jóvenes o adultos, de su misma condición sociocultural, con o sin algún tipo de discapacidad. En estos lugares es más probable que la persona adquiera una interdependencia y productividad óptimas y disfrute de la pertenencia y la integración plena a la vida de su comunidad, viéndose todo esto reflejado en la autoestima. Cuando un joven vive en un ambiente segregado, como lo es el de la escuela especial, es probable que todas sus necesidades estén cubiertas, pero no tendrá las oportunidades que da la "vida real" de crecer y desarrollarse integrado a su comunidad, que es el lugar al que pertenece.

Es importante conceptualizar las limitaciones intelectuales y adaptativas afectan la capacidad intelectual para hacer frente a los cambios en la vida cotidiana en la comunidad. Las limitaciones son significativas solo en función del medio ambiente del individuo..." (A.A.M.R., 1992).

El apoyo que existe o puede existir para las personas con discapacidad intelectual de parte de sus familias, también tiene mucha importancia en el nivel del desarrollo de su autoestima ya que este apoyo puede variar en la aceptación completa o la negación de la persona con necesidades especiales.

Sobre esto, se puede mencionar que cuando no se tiene el conocimiento de que la persona tiene necesidades especiales y además se le da un trato menor a su edad, la autoestima y autoconcepto variarán, si la comunidad ha aceptado a la persona como es y le ha brindado ese apoyo social y laboral esperado, esto repercutirá en una autoestima adecuada, que la hace verse a sí misma como una persona con potencial y con afecto.

Se hace patente que la autoestima en personas con necesidades especiales se enfrenta a situaciones de sentimientos de vergüenza, culpabilidad y rechazo, se hace retador participar en actividades recreativas, escolares, familiares y laborales. Se debe destacar el afecto, la integración y el control. La persona con necesidades especiales debe sentirse querida e incluida en los diversos entornos sociales en que participa, debe experimentar un sentimiento de pertenencia y de conexión con sus amigos y seres queridos. Debe experimentar cierto sentido de control en su relación con sus padres, maestros y jefes, gozando de la oportunidad de participar en el establecimiento de metas y expectativas.

¿Cómo mejorar la autoestima?

Según lo expuesto con anterioridad se ha dicho que la autoestima se forma a lo largo de la vida, es decir, que es algo que va cambiando, por consiguiente se está diciendo que se puede mejorar, pero ¿como?

Una manera muy interesante y fundamental, para todo cambio que se desee hacer en la vida es saber que no se está bien, y para poder inferir esto la

persona tiene que saber, como funciona, que al final se refiere a que sepa cuáles son sus fortalezas y limitaciones, ya sabiendo esto es capaz de decidir qué es lo que desea mejorar y estará dispuesta a hacer de sus debilidades sus fortalezas.

Otro punto a tomar en cuenta es que la persona pierde de vista su realidad y generalmente se identifica con una idea de el mismo y no lo hace con su realidad de sus sentimientos y experiencias actuales, se dice que su vida se divide entre lo que piensa que es lo que realmente es; y este concepto erróneo de el mismo lo vuelve presa de sus temores al fracaso, ya que no quiere echar a perder su imagen irreal de el mismo

Según, el centro clínico de psicología (2003, 3) "El hecho de juzgarse y rechazarse a uno mismo produce un enorme dolor. Como consecuencia es posible que la persona llegue a evitar con todas sus fuerzas que aumente el rechazo que siente hacia sí misma."

Es muy importante que la persona este consiente que es humana y que como tal comete errores y que es poseedora de defectos, es decir sentirse triste no es malo, lo verdaderamente catastrófico es ser pesimista, y para poder cambiar lo principal es mirar desde el problema de donde se encuentra, no algo oscuro y negro sino una oportunidad que da la vida de seguir adelante.

Para poder mejorar la autoestima se tiene que anular las ideas o conceptos distorsionados y equivocados formados en la niñez para que no se siga

haciendo sufrir, ya que estos sentimientos no resueltos, crean un estado de enojo y este se convierte en odio a la misma persona, y no es capaz de perdonarse; estas ideas negativas se reemplazan por otras ideas que ayuden a adquirir seguridad y tener presentes sus derechos.

La persona tiene que estar en su obvia realidad, que posee baja autoestima, al tener esto claro, declara que tiene un mal concepto del mismo y si está dispuesto a cambiar para mejorar, debe de cambiar este concepto ya que ha descubierto el origen de su problema.

Las acciones que mejorarán su situación es reconocerse que es un ser humano, que no es omnipotente, que comete errores y que esto al final no es malo, lo que es malo es no aprender ni levantarse de estos errores, lo que se logra con estas acciones es aceptarse como es, ya haciendo esto, reconociendo sus limitaciones y fortalezas es capaz de ponerse metas, alcanzarlas a pesar de los fracasos y lo más importante se considera una persona con valor, con una alta autoestima.

PASOS PARA MEJORAR EL AUTOESTIMA

- Deja de tener pensamientos negativos sobre ti mismo. Si estás acostumbrado a centrar la atención en tus defectos, empieza a pensar en aspectos positivos que los contrarrestan. Cuando te des cuenta de que estás siendo demasiado crítico contigo, contrarrestalo diciendo algo positivo sobre ti mismo. Cada día anota tres cosas sobre ti que te hagan feliz.

- Ponte como objetivo el logro en vez de la perfección. Algunas personas se acaban paralizando debido a sus ansias de perfección. En lugar de frenarte con pensamientos como: "No iré al partido de baloncesto hasta que mejore el pulso", piensa en qué eres bueno y en las cosas con las que disfrutas, y ve a por ellas.
- Considera los errores como oportunidades de aprendizaje. Acepta que cometerás errores porque todo el mundo los comete. Los errores forman parte del aprendizaje. Recuerda que las aptitudes de una persona están en constante desarrollo, y que cada uno sobresale en cosas diferentes es lo que hace interesante a la gente.
- Prueba cosas nuevas. Experimenta con diferentes actividades que te pongan en contacto con tus aptitudes. Luego siéntete orgulloso de las nuevas habilidades que has adquirido.
- Identifica lo que puedes cambiar y lo que no. Si te das cuenta de que hay algo tuyo que no te hace feliz y puedes cambiarlo, empieza ahora mismo. Si se trata de algo que no puedes cambiar (como tu estatura, peso, color, etc.), empieza a trabajar para quererte tal y como eres.
- Fíjate metas. Piensa en qué te gustaría conseguir y luego diseña un plan para hacerlo. Atente al plan y ves anotando tus progresos.
- Siéntete orgulloso de tus opiniones e ideas. No tengas miedo de expresarlas.

- Colabora en una labor social. Dale clases a un compañero que tiene problemas, ayuda a limpiar tu barrio, participa en una maratón benéfica por una buena causa o hazte voluntario de algún grupo. Sentir que aportas algo y que se reconoce tu ayuda hace maravillas para aumentar la autoestima.
- ¡Haz ejercicio! eliminaras el estrés y estarás más sano y más feliz.
- Pásatelo bien. Disfruta pasando tu tiempo con personas que te importan y haciendo cosas que te gustan. Relájate y pásalo bien y no dejes tu vida en suspenso.
- Nunca es tarde para construir una autoestima positiva y sana. En algunos casos, cuando la herida emocional es muy profunda o duradera, es posible que sea necesaria la ayuda de un profesional de la salud mental, como un psicólogo o terapeuta. Estos expertos actúan a modo de guías, ayudando a las personas a quererse a sí mismas y a darse cuenta de lo que las hace únicas y especiales. Si no tienes recursos, acércate a un profesor o alguien lo suficiente maduro o a quien admires por su autoestima o éxito en la vida, alguien a quien quieras y sepas que también te aprecia lo suficiente para querer tu bien y para que pueda guiarte.

CÓMO AYUDAR A CONSTRUIR UNA AUTOESTIMA POSITIVA:

Proceso externo de construcción de la autoestima:

El proceso externo está dado fundamentalmente por la influencia que los demás, en general, tienen sobre el aspecto emocional de la persona. Un factor muy negativo para la autoestima, es el hecho de repetir reiteradamente las características negativas de la persona.

Es decir, los demás pueden o no ayudar a tener una buena autoestima – especialmente las personas con las que se está involucrado afectivamente, alguien a quien se admire o a quien se considere mucho– haciendo aportes para que se tenga una evaluación positiva de uno mismo y de sus actos. Esto sin dejar de mencionar que este entorno es también el que ofrece oportunidades adecuadas y precisas para obtener éxitos y, en general, experiencias que permitan hablar bien de uno mismo y con las cuales uno se sienta satisfecho.

Proceso interno de construcción de la autoestima

La persona también realiza una construcción interna según sus propias experiencias. Esta construcción va a ser positiva o negativa según lo sean esas experiencias y el criterio de evaluación que se haga de ellas, es decir, va a estar en estrecha relación con decirse a sí mismo: "yo pude", "lo hice bien"

Es como un premio hacia sí mismo, que a su vez se va a convertir en la energía para hacer otras cosas bien hechas, de una manera acertada.

Una buena autoestima es el motor que desencadenará asertividad en las funciones afectivas y sociales, la cual va a permitir que se obtenga como resultado: agrado, satisfacción, gusto y amor por lo propio. A su vez, estas últimas sensaciones generarán una retroalimentación que recaerá nuevamente sobre la construcción de la autoestima positiva que se ha generado, aumentando de esta manera su potencial también positivo. Incluso, y gracias a esto, podrá ser el mismo individuo quien mejore luego sus resultados como desafío propio y para una mayor satisfacción personal.

Sin embargo puede pasar también lo contrario: que el individuo se vea enfrentado a resultados o experiencias desagradables, a errores e insatisfacciones, provocando repercusiones con una carga afectiva negativa, acompañada de autoacusaciones y auto castigos que le aportan y le provocan una información muchas veces distorsionada y que le conduce a un actuar deficiente, con resultados de las mismas características o incluso peores.

De esta manera se generará un círculo vicioso que, si daña la autoestima, habrá que interrumpir atendiendo determinados aspectos, como incentivar que el individuo valore más el proceso que el resultado y que aprenda de sus errores.

Otro aspecto que favorece el desarrollo de una autoestima positiva, es facilitar alternativas con objetivos más adecuados al nivel de desempeño y capacidades. Para ello será necesario conocer a la persona, para que de esta manera podamos ayudarla a conocerse a sí misma a través del descubrimiento gradual de sus potencialidades, que serán el motor para la superación y para poder emprender nuevos desafíos.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MÉTODOS

CIENTÍFICO.- es un método de investigación usado principalmente en la producción de conocimiento en las ciencias. Para ser llamado científico, un método de investigación debe basarse en la empírica y en la medición, sujeto a los principios específicos de las pruebas de razonamiento, éste permitió conocer la estructura general y ubicarme en la realidad del problema, para identificarlo, determinarlo y delimitarlo, facilitando la información para plantear los lineamientos propositivos.

ANALÍTICO – SINTÉTICO.- es la distinción entre dos tipos de proposiciones: las proposiciones analíticas y las proposiciones sintéticas, fue utilizado para desglosar el problema al momento de recolectar la información para la construcción del marco teórico, en la construcción de la problemática y también en el procesamiento de los resultados obtenidos como producto de la investigación.

INDUCTIVO Y DEDUCTIVO.- se refiere a procesos lógicos de razonamiento que son fundamentales para la construcción de una argumentación se definen como herramientas metodológicas las mismas que se aplicó al momento mismo de hacer el análisis sobre la problemática, en el planteamiento de los objetivos, y en la extracción de las conclusiones y recomendaciones.

DESCRIPTIVO: se ocupa de la descripción de datos y características de una población. El objetivo es la adquisición de datos objetivos, precisos y sistemáticos que pueden usarse en promedios, frecuencias y cálculos estadísticos similares, se utilizará para recopilar y presentar la información que se obtiene de las observaciones en el trabajo de campo.

MODELO ESTADÍSTICO.- es una expresión simbólica en forma de igualdad o ecuación que se emplea en todos los diseños experimentales y en la regresión para indicar los diferentes factores que modifican la variable de respuesta que permitió, procesar, organizar e interpretar los resultados cuantitativos obtenidos de la aplicación de los instrumentos.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

ENCUESTA; Este instrumento será aplicado a los terapeutas ocupacionales de la fundación “EINA” con la finalidad de identificar el tipo de terapia ocupacional que reciben los estudiantes con discapacidad intelectual.

TEST; PRUEBA DEL AUTOESTIMA: Autoexamen del Dr. Cirilo Toro Vargas, Ph.D; 1994 Revisión 2003, con el fin de valorar los niveles del autoestima de los estudiantes de la fundación “EINA”

Población y muestra

FUNDACIÓN “EINA”		
Estudiantes	Terapeutas	Total
7	3	10

f. RESULTADOS

RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS TERAPEUTAS OCUPACIONALES DE LA FUNDACIÓN “EINA” CON LA FINALIDAD DE IDENTIFICAR EL TIPO DE TERAPIA OCUPACIONAL QUE RECIBEN LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL.

1.- Qué tipo de Terapia Ocupacional es la que usted realiza en la fundación?.

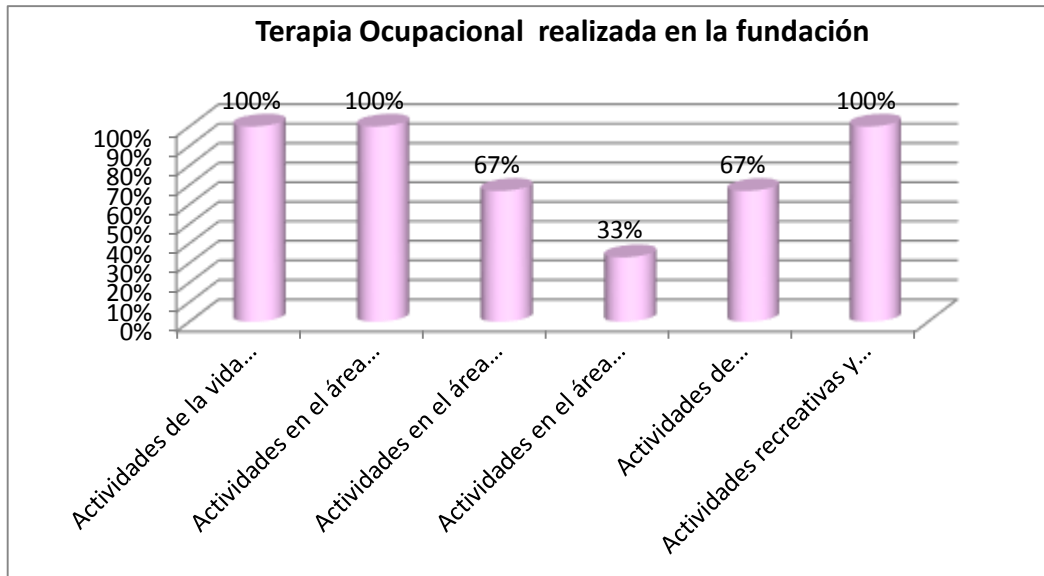
CUADRO N° 1

INDICADORES	F	%
Actividades de la vida diaria	3	100%
Actividades en el área de la educación	3	100%
Actividades en el área laboral	2	67%
Actividades en el área deportiva	1	33%
Actividades de participación social	2	67%
Actividades recreativas y de ocio	3	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los Terapistas Ocupacionales Fundación “E,I,N,A”

Elaborado por: Maricel Dávila

GRÁFICO N° 1



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los Terapistas Ocupacionales encuestados manifiestan que el tipo de Terapia Ocupacional que realiza en la fundación son: las actividades de la vida diaria, actividades en el área de la educación y las actividades recreativas y de ocio; el 67% afirma que realiza actividades de tipo laboral y participación social; y el 33% realiza actividades en el área deportiva.

Las actividades de la vida diaria.- son aquellas tareas que engloban las capacidades de autocuidado más elementales y necesarias que todo ser humano realiza de forma cotidiana y la realizamos en mayor o menor medida a lo largo de nuestro día y tienen que ver con el cuidado de nuestro cuerpo como es la higiene y aseo personal, ducha, vestido, el comer, la

alimentación, control de esfínteres, cuidado de la vejiga y los intestinos, uso del inodoro, actividad sexual, el dormir/ descansar, movilidad funcional, y el cuidado de las ayudas técnicas personales. Estas actividades están encaminadas a favorecer la salud física, psíquica y social de la persona con Discapacidad Intelectual desarrollando su autonomía e independencia.

Las actividades en el área de la educación.- tienen que ver con aquellas tareas que permiten desarrollar los potenciales cognitivos, Diseñando estrategias que ayuden al desarrollo de las habilidades y destrezas motoras, de procesamiento y de comunicación e interacción. Facilita los aprendizajes de las personas con Necesidades Educativas Especiales, elaborando y planificando adaptaciones curriculares y adaptaciones y/o modificaciones en el entorno (aula, patio, comedor, transporte escolar etc.) y ofrece materiales didácticos y lúdicos necesario para maximizar sus niveles de aprendizaje, funcionalidad e independencia.

Las actividades en el área laboral.- brinda una orientación, y descubre cuál es la vocación de la persona con Discapacidad Intelectual y trabaja en estas, entrenando habilidades específicas de ajuste laboral creando hábitos de trabajo comunes (relación con los compañeros, supervisores, jefes, acatar y cumplir órdenes, resolución de problemas laborales, manejo y cuidado de herramientas) para posteriormente ser insertado en el campo laboral con un oficio que le permita ser remunerado y a la vez se sienta útil en la sociedad brindando sus servicios.

Las actividades en el área deportiva.- ofrece una gran oportunidad para practicar actividades físicas con el objeto de mejorar y mantener la buena salud y estado físico. El deporte adaptado para las personas con Discapacidad Intelectual permite su desarrollo integral, despierta su creatividad y estimula la acción de la competitividad.

Las actividades de participación social.- permitirá el desarrollo de las habilidades para la plena inclusión a la sociedad de la persona con Discapacidad Intelectual. Todas las actividades que se realicen con la terapia Ocupacional estarán encaminadas a la participación en la comunidad, con la familia y su entorno social.

Actividades recreativas y de ocio.- es el conjunto de tareas generalmente lúdicas en el que las personas con Discapacidad Intelectual pueden dedicarse a manera libre y voluntaria para divertirse o descansar, sea para desarrollar su formación y su libre capacidad creadora.

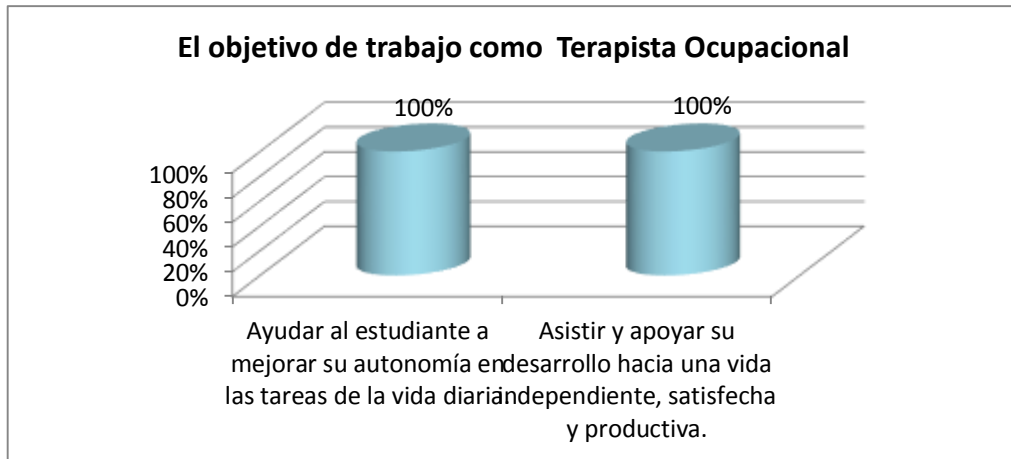
2.- Cuál es el objetivo de su trabajo como Terapeuta Ocupacional?

CUADRO N° 2

INDICADORES	F	%
Ayudar al estudiante a mejorar su autonomía en las tareas de la vida diaria.	3	100%
Asistir y apoyar su desarrollo hacia una vida independiente, satisfecha y productiva.	3	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los Terapistas Ocupacionales Fundación "E,I,N,A"
Elaborado por: Maricel Dávila

GRÁFICO N° 2



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los terapeutas encuestados expresan que el objetivo de su trabajo como Terapeuta Ocupacional es el de ayudar al estudiante a mejorar su autonomía en las tareas de la vida diaria y el 100% asistir y apoyar su desarrollo hacia una vida independiente, satisfecha y productiva.

El objetivo del trabajo como Terapeuta Ocupacional es el de por medio de las actividades que se realizan durante la terapia se pueda ayudar al estudiante con discapacidad intelectual a mejorar su autonomía en las actividades de la vida diaria, es decir que él sea capaz de percibir para controlar, afrontar y tomar decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo a los deberes y derechos ciudadanos.

Además el Terapeuta Ocupacional apoyará y asistirá para que la persona con Discapacidad Intelectual alcance el desarrollo hacia una vida independiente, satisfecha y productiva que no es otra cosa que el poder tener un nivel de funcionamiento para preparar, iniciar y organizar el tiempo y el espacio requeridos para dirigir y ejecutar tareas por uno mismo sin la ayuda de otros.

3.- Cuántos estudiantes asisten a la Terapia Ocupacional?

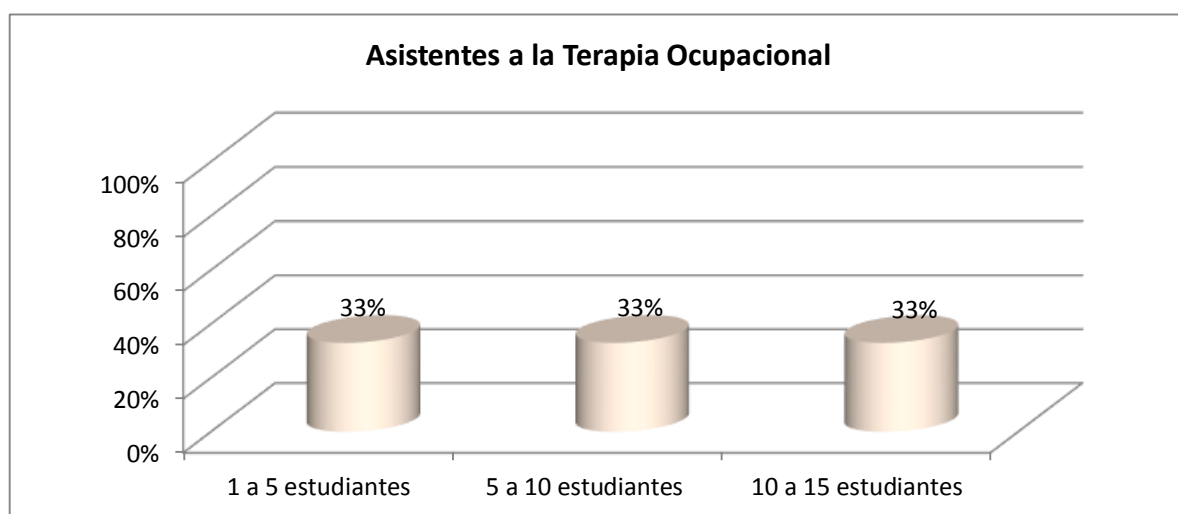
CUADRO N° 3

INDICADORES	F	%
1 a 5 Estudiantes	1	33%
5 a 10 Estudiantes	1	33%
10 a 15 Estudiantes	1	33%

Fuente: Encuesta aplicada a los Terapistas Ocupacionales Fundación "E,I,N,A"

Elaborado por: Maricel Dávila

GRÁFICO N° 3



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 33% de los Terapistas Ocupacionales encuestados afirman que los estudiantes que asisten a sus terapias son grupos conformados de 1 a 5; de 5 a 10 y de 10 a 15 estudiantes.

Los grupos se encuentran organizados de acuerdo a la edad cronológica de los estudiantes y también se los divide de acuerdo, a la capacidad de infraestructura física en donde se va a realizar las actividades de la Terapia Ocupacional.

De 1 a 5 estudiantes actividades de la vida diaria en casa hogar, de 5 a 10 estudiantes actividades relacionadas con la educación, aulas virtuales y de capacitación laboral, y de 10 a 15 estudiantes actividades relacionadas en el área social, deportes, ocio y recreación.

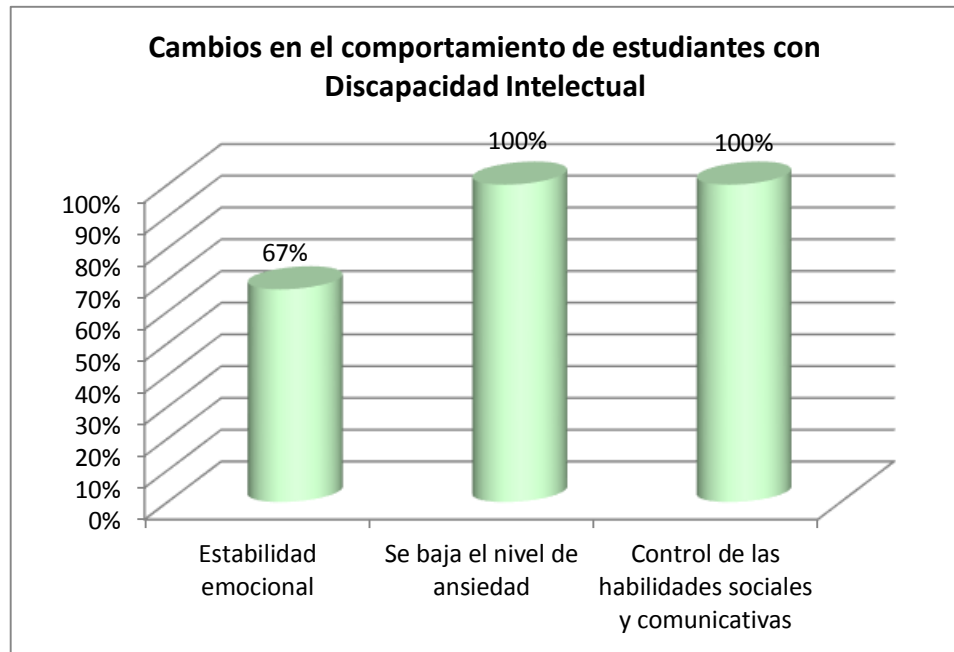
4.- Cuáles son los cambios en el comportamiento de sus estudiantes con Discapacidad Intelectual que se debe gracias a la Terapia Ocupacional?

CUADRO N° 4

INDICADORES	F	%
Estabilidad emocional	2	67%
Se baja el nivel de ansiedad	3	100%
Control de las habilidades sociales y comunicativas	3	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los Terapistas Ocupacionales Fundación "E,I,N,A"
Elaborado por: Maricel Dávila

GRÁFICO N° 4



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los Terapistas Ocupacionales entrevistados expresan que los cambios en el comportamiento de sus estudiantes con Discapacidad Intelectual que se debe gracias a la Terapia Ocupacional es que se baja el nivel de ansiedad y se logra el control de las habilidades sociales y comunicativas; mientras que el 67% manifiesta que se logra una estabilidad emocional en sus estudiantes.

Siendo la **ansiedad** una respuesta emocional o conjunto de respuestas que engloba: aspectos subjetivos o cognitivos de carácter displacentero, aspectos corporales o fisiológicos caracterizados por un alto grado de activación del sistema periférico, aspectos observables o motores que

suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos la Terapia Ocupacional juega un papel importante ya que ofrece las herramientas necesarias a las personas con Discapacidad Intelectual para desarrollar su autonomía personal y social necesarias para el desenvolvimiento y posterior independencia y este logro produce seguridad en sí mismos y en el entorno que les rodea, bajando el nivel de ansiedad, mejora los factores de la personalidad por consecuencia se adquiere una **estabilidad emocional**, y al conseguir esta estabilidad, controla de una mejor manera las **habilidades sociales y comunicativas** como son las relaciones placenteras demostrando la afectividad, empatía, resolución de conflictos interpersonales, afrontando el comportamiento irracional de otras personas, controlando la ira, respondiendo asertivamente a las críticas.

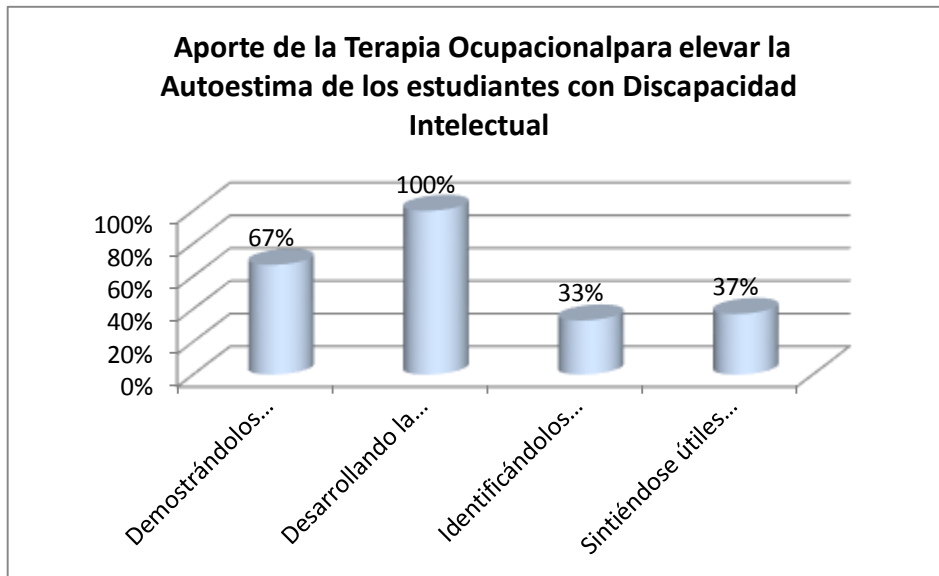
5.- De qué manera cree usted que la Terapia Ocupacional ha dado su aporte para elevar la Autoestima de sus estudiantes con Discapacidad Intelectual?

CUADRO N° 5

INDICADORES	F	%
Demostrándolos que pueden lograr su independencia	2	67%
Desarrollando la integración social	3	100%
Identificándolos con una alternativa vocacional	1	33%
Sintiéndose útiles para la sociedad	2	67%

Fuente: Encuesta aplicada a los Terapistas Ocupacionales Fundación "E,I,N,A"
Elaborado por: Maricel Dávila

GRÁFICO N° 5



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los terapeutas entrevistados creen que la Terapia Ocupacional ha dado su aporte para elevar la Autoestima de sus estudiantes con Discapacidad Intelectual desarrollando la integración social; el 67% demostrándoles que pueden lograr su independencia y sintiéndose útiles para la sociedad, mientras que el 33% cree que la aportación ha sido identificándolos con una alternativa vocacional.

La autoestima es nuestra autoimagen, o sea, cómo nos sentimos sobre nosotros mismos. En el momento que los estudiantes han desarrollado su independencia al darse cuenta que en las actividades que necesitaban ayuda ahora no produce aceptación sobre ellos mismos elevando su

autoestima. Cuando a través de la Terapia ocupacional realizan actividades en el área deportiva, en participación social, actividades recreativas y de ocio están desarrollando la integración social y el sentirse aceptado y capaz de integrarse a la sociedad eleva la autoestima.

En el momento que han descubiertos su vocación, se han identificado con ella y se han entrenado en esas habilidades específicas de acuerdo a su vocación, eleva la autoestima porque saben lo que son capaces de producir. Y cuando ha logrado un ajuste social y se han insertado laboralmente el sentirse útiles para la sociedad sube el nivel del autoestima y aún más por que reciben su remuneración y pueden proyectarse metas a corto y largo plazo trazándose un proyecto de vida.

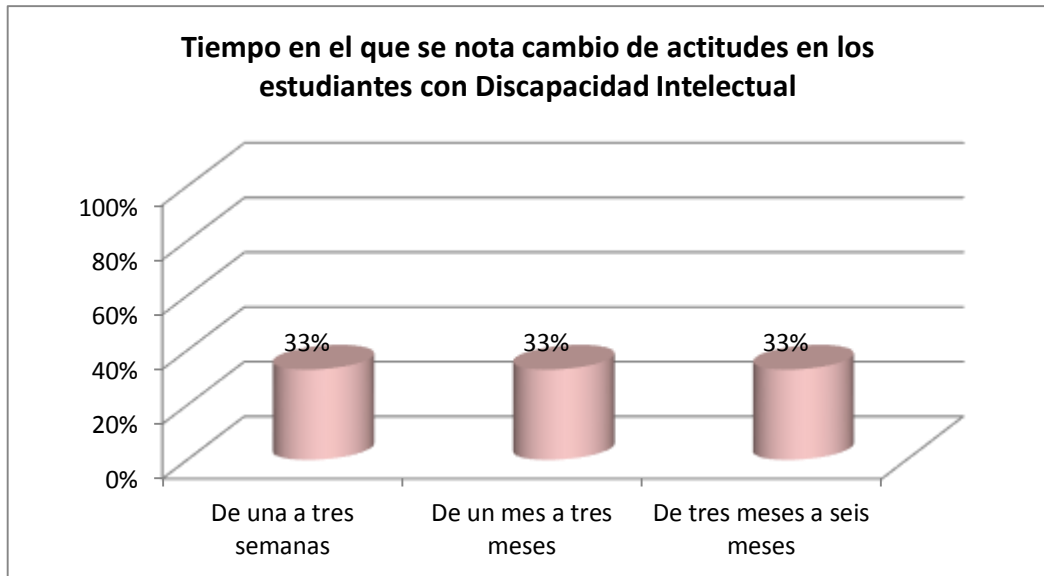
6.- En que tiempo ha notado cambio de actitudes en los estudiantes con Discapacidad Intelectual a partir de que reciben la Terapia Ocupacional

CUADRO N° 6

INDICADORES	F	%
De una a tres semanas	1	33%
De un mes a tres meses	1	33%
De tres meses a seis meses	1	33%

Fuente: Encuesta aplicada a los Terapitas Ocupacionales Fundación "E,I,N,A"
Elaborado por: Maricel Dávila

GRÁFICO N° 6



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 33% de los terapeutas encuestados manifiestan que el tiempo que han notado cambio de actitudes en los estudiantes con Discapacidad Intelectual a partir de que reciben la Terapia Ocupacional es el de una a tres semanas; de un mes a tres meses y de tres meses a seis meses.

El tiempo para ver cambios se debe a la respuesta que cada estudiante de frente a la terapia, terapeuta y compañeros, mucho tiene que ver el diagnóstico que presentan cada uno de ellos y la manera de fácil o tardanza adaptación al entorno y capacidad de aprendizaje.

7.- Durante la Terapia Ocupacional cuál es la manera en que se motiva al estudiante con Discapacidad Intelectual para que pueda mejorar su Autoestima?

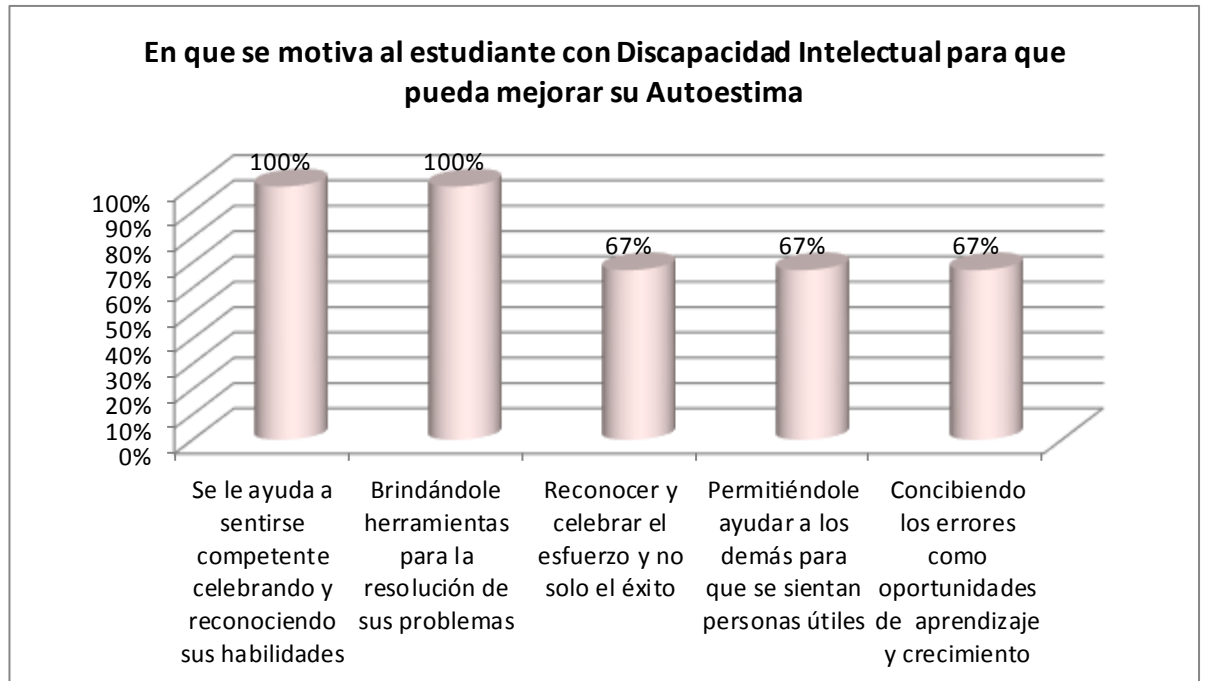
CUADRO N° 7

INDICADORES	F	%
Se le ayuda a sentirse competente celebrando y reconociendo sus habilidades	3	100%
Brindándole herramientas para la resolución de sus problemas	3	100%
Reconocer y celebrar el esfuerzo y no solo el éxito	2	67%
Permitiéndole ayudar a los demás para que se sientan personas útiles	2	67%
Concibiendo los errores como oportunidades de aprendizaje y crecimiento	2	67%

Fuente: Encuesta aplicada a los Terapistas Ocupacionales Fundación "E,I,N,A"

Elaborado por: Maricel Dávila

GRÁFICO N° 7



Fuente: Encuesta aplicada a los Terapistas Ocupacionales Fundación "E,I,N,A"
Elaborado por: Maricel Dávila

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los terapeutas encuestados manifiesta que la manera en que se motiva al estudiante con Discapacidad Intelectual para que pueda mejorar su Autoestima es ayudándolo a sentirse competente, celebrando y reconociendo sus habilidades; brindándole herramientas para la resolución de sus problemas, mientras que el 67% expresa que reconoce y celebra el esfuerzo y no solo el éxito, le permite ayudar a los demás para que se sientan personas útiles y conciben los errores como oportunidades de aprendizaje y crecimiento.

Siendo la **motivación** los estímulos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ella para su culminación, esta es una de las herramientas muy útiles en las personas con Discapacidad Intelectual a fin de influir de manera positiva en el rendimiento y comportamiento para elevar su autoestima.

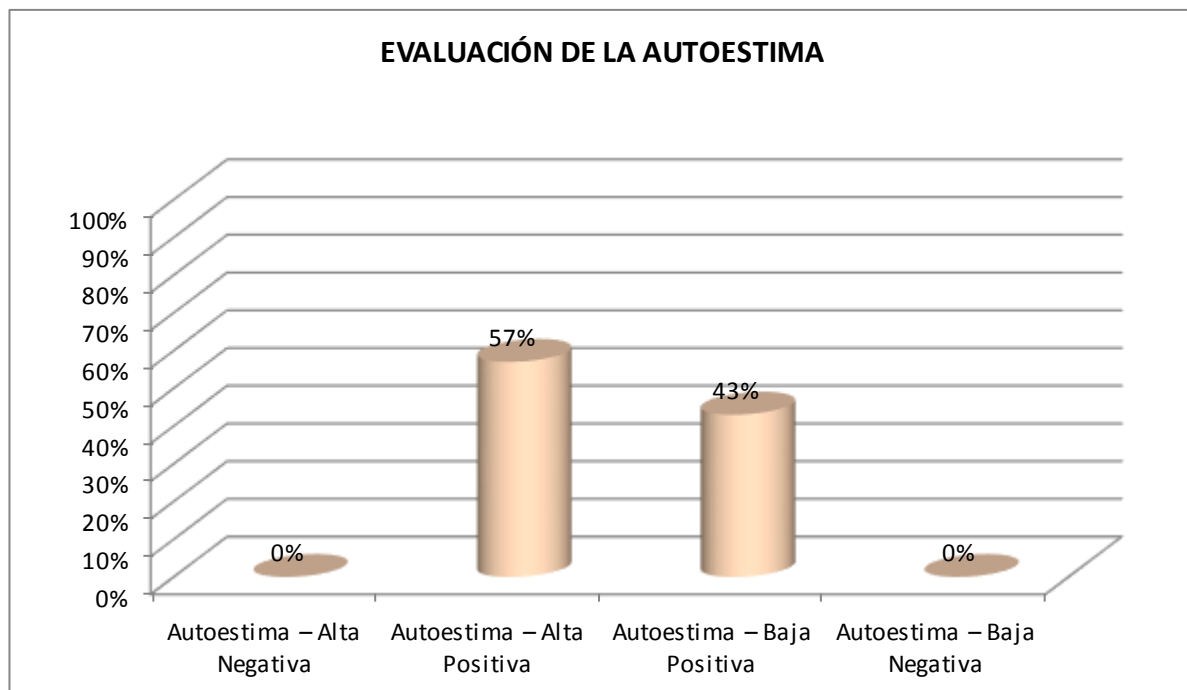
RESULTADOS DEL TEST DE AUTOESTIMA DEL DR. CIRILO TORO VARGAS, APLICADO A LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL QUE ASISTEN A LA FUNDACIÓN DE ENSEÑANZA INDIVIDUALIZADA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN “EINA” DE LA CIUDAD DE QUITO, PARA VALORAR LA AUTOESTIMA.

CUADRO N° 8

INDICADOR	CALIFICACIÓN	FRECUENCIA	%
160 – 104	Autoestima – Alta Negativa	0	0%
103 – 84	Autoestima – Alta Positiva	4	57%
83 – 74	Autoestima – Baja Positiva	3	43%
73 – 40	Autoestima – Baja Negativa	0	0%
TOTAL		7	100%

Fuente: Evaluación aplicada a los Estudiantes con Discapacidad Intelectual de la Fundación "E,I,N,A"
Elaborado por: Maricel Dávila

GRÁFICO N° 8



Fuente: Evaluación aplicada a los Estudiantes con Discapacidad Intelectual de la Fundación “E,I,N,A”

Elaborado por: Maricel Dávila

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En el 57% de los estudiantes con Discapacidad Intelectual evaluados se encuentran en un nivel de Autoestima Alta Positiva. Mientras que el 43% muestran tener una Autoestima Baja Positiva.

Tener una **Autoestima Alta Positiva** significa que esta persona tiene un nivel de autoconocimiento y maneja sus capacidades y limitaciones por igual, tiene un carácter asertivo, maneja todas sus emociones y tiene un tipo de negociación, ganar-ganar.

La **Autoestima Baja Positiva**, significa que no maneja sus capacidades y que está parado sobre sus limitaciones, pero dentro de todo este contexto, no tiene un carácter pasivo total, emoción que no maneja la rabia y tiene un tipo de negociación perder- ganar.

g. DISCUSIÓN

Con el propósito de verificar el primer objetivo específico; Identificar el tipo de Terapia Ocupacional que reciben los estudiantes con Discapacidad Intelectual de la fundación "EINA", se aplicó una encuesta, obteniendo resultados de que el 100% de los Terapistas Ocupacionales encuestados manifiestan que el tipo de Terapia Ocupacional que realiza en la fundación son: las actividades de la vida diaria, actividades en el área de la educación y las actividades recreativas y de ocio; el 67% afirma que realiza actividades de tipo laboral y participación social; y el 33% realiza actividades en el área deportiva.

Para verificar el segundo objetivo específico Valorar la Autoestima de los estudiantes con Discapacidad Intelectual de la fundación "EINA", se aplicó el Test de Autoestima de Cirilo Toro Vargas, obteniendo como resultados que el 57% de los estudiantes con Discapacidad Intelectual evaluados se encuentran en un nivel de Autoestima Alta Positiva, mientras que el 43% muestran tener una Autoestima Baja Positiva.

La autoestima contribuye decisivamente al bienestar personal: quienes poseen autoestima se sienten más felices, son más sanos, tiene menos problemas mentales.

La autoestima comienza por aceptar quiénes somos. Para las personas con discapacidad, eso incluye aceptar que la tienen. No podrán estar orgullosas de sí mismas si no aceptan que la tienen. Esa aceptación va a aumentar la

utilización y el desarrollo de sus propias capacidades y habilidades, y fomentar la defensa y promoción de sus propios derechos y necesidades.

Para verificar el tercer objetivo que es elaborar los lineamientos propositivos se ha planteado la siguiente propuesta: “CAPACITACIÓN A LOS DOCENTES SOBRE LA EJECUCIÓN DE LA TERAPIA OCUPACIONAL A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL” .

Para cumplir el cuarto objetivo específico que es socializar los lineamientos propositivos será a través de un taller de capacitación con el tema propuesto.

Una vez analizados los objetivos específicos se acepta el objetivo general que dice determinar la relación existente entre la Terapia Ocupacional y la Autoestima de los estudiantes con Discapacidad Intelectual de la fundación de enseñanza individualizada para niños y adolescentes “E.I.N.A.” concluyendo que la relación es significativa entre las dos variables.

h. CONCLUSIONES

Luego del análisis de los resultados se puede evidenciar que:

- Los Terapistas Ocupacionales entrevistados manifiestan que las actividades de la vida diaria, en el área de la educación, recreativas y de ocio; actividades de tipo laboral participación social; y en el área deportiva es el el tipo de terapia ocupacional que realizan en la fundación.
- El ayudar al estudiante a mejorar su autonomía en las tareas de la vida diaria, para de esta manera asistir y apoyar el desarrollo hacia una vida independiente, satisfecha y productiva es el objetivo del trabajo los Terapistas Ocupacionales.
- Los grupos que asisten para recibir las terapias se conforman desde 1 a 5 y hasta 15 estudiantes, los cuales se encuentran organizados de acuerdo a una edad cronológica.
- Gracias a la Terapia Ocupacional que reciben los estudiantes con Discapacidad Intelectual, dicen los terapeutas entrevistados notan cambios en el comportamiento ya que esto los ayuda a bajar los niveles de ansiedad.
- El aporte que brinda la Terapia Ocupacional eleva el autoestima de los estudiantes con Discapacidad Intelectual.
- Los terapeutas ocupacionales encuestados expresan que el cambio de actitudes en los estudiantes que reciben la terapia, se evidencia en el

lapso de una a tres semanas, de un mes a tres meses y de tres a seis meses.

- La motivación que reciben los estudiantes con Discapacidad Intelectual para mejorar el autoestima es entregándoles herramientas para la resolución de sus problemas, ayudándolos a sentirse competentes, celebrando sus logros y reconociendo sus habilidades.
- La mayoría de los estudiantes con Discapacidad Intelectual evaluados se encuentran en un nivel de Autoestima Alta Positiva, mientras que la minoría muestran tener una Autoestima Baja Positiva.

i. RECOMENDACIONES

- ✚ Se recomienda a los Directivos, Personal Docente y Padres de Familia de la fundación “E.I.N.A.” Recibir talleres de capacitación sobre la ejecución de la Terapia Ocupacional en los estudiantes con Discapacidad Intelectual.
- ✚ Al personal administrativo se le sugiere implementar el aula hogar con el fin de crear todos los ambientes necesarios para realizar la Terapia Ocupacional y de esta manera mejorar la autonomía de los estudiantes con Discapacidad Intelectual en las tareas de la vida.
- ✚ Capacitar a los estudiantes con Discapacidad Intelectual de la fundación en talleres que les brinden herramientas para mantener y mejorar la Autoestima.
- ✚ Los Terapistas Ocupacionales deben crear espacios alternativos en el que los estudiantes con Discapacidad Intelectual puedan desarrollar la inclusión social.
- ✚ Los logros alcanzados por los estudiantes con Discapacidad Intelectual deben ser celebrados y reconocidos públicamente.
- ✚ Los Terapistas Ocupacionales deben recibir talleres de capacitación que les ayuden a mejorar sus conocimientos y a descubrir nuevas estrategias y herramientas, que les ayude y a su vez les motive para mejorar la calidad de su trabajo para obtener mejores resultados.



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA

CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL

LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS

LA TERAPIA OCUPACIONAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL QUE ASISTEN A LA FUNDACIÓN DE EDUCACIÓN INDIVIDUALIZADA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES “EINA” DE LA CIUDAD DE QUITO.

Autora:

MARICEL DEYANIRA DÁVILA BASTIDAS

LOJA – ECUADOR

2014

LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS

TEMA:

“CAPACITACIÓN A LOS DOCENTES SOBRE LA EJECUCIÓN DE LA TERAPIA OCUPACIONAL A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL”

OBJETIVO GENERAL

- ❖ Capacitar a los docentes de la fundación de enseñanza individualizada para niños, niñas y adolescentes “E.I.N.A.” de la ciudad de Quito, sobre la ejecución de la Terapia Ocupacional a las personas con Discapacidad Intelectual.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aprender conceptos básicos de la Terapia Ocupacional
- Proporcionar nuevos conocimientos a fin de que en la práctica se conviertan en herramientas útiles para mejorar la calidad de vida de las estudiantes con discapacidad intelectual.

INTRODUCCIÓN

El hombre es un ser activo, cuyo desarrollo está influenciado por la realización de actividades con objetivo a lo largo del ciclo vital, buscando así su plena realización como un ser independiente.

La dificultad se presenta con las personas con Discapacidad Intelectual que debido a su deficiencia o limitación no pueden llegar alcanzar su total independencia.

Recordando que discapacidad intelectual se caracteriza por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en la conducta adaptativa expresada en las habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad se origina antes de los 18 años.

Si tomamos como punto de partida que las actividades de la vida diaria de todo ser humano dependen de las capacidades en todas las áreas para llegar al bienestar biosicosocial, las personas con Discapacidad Intelectual se encuentran en desventaja debido a que sus capacidades son limitadas.

Es en este momento en que consideramos a la Terapia Ocupacional como una alternativa de apoyo para alcanzar una actitud activa respecto a sus capacidades y modificar las habilidades disminuidas, valorando también su potencial y así por medio de la ocupación, las personas con Discapacidad Intelectual logren llegar a tener también una vida independiente.

Con la ocupación el ser humano puede llegar a cambiar sus estados de salud tanto físico, mental y espiritual.

Por eso es de gran importancia que la Terapia Ocupacional esté al alcance de todas las personas con discapacidad.

TERAPIA OCUPACIONAL

LA TERAPIA OCUPACIONAL PARTE DE DOS PREMISAS

FUNDAMENTALES:

LA TERAPIA.- “Terapia” significa toda técnica o método que sirve para mejorar nuestra calidad de vida. La palabra terapia viene del griego "therapeia", lo cual puede traducirse como "acompañar" o "asistir", en un significado más amplio, alude a "servicio" y "cuidado", se le puede entender que detrás de esta palabra terapia siempre hay alguien que nos asiste, y que nos quiere ayudar.

En base a definiciones teóricas se puede establecer que la noción de terapia está asociada a la rama de la medicina enfocada a enseñar a tratar diversas enfermedades y a afrontar el tratamiento en sí mismo.

Un tratamiento, en la teoría, es un proceso que se lleva a cabo para alcanzar la esencia de algo. A nivel terapéutico, está basado en los medios que posibilitan la c la rehabilitación, el alivio y curación de las enfermedades o los síntomas que una dolencia o discapacidad provoca.

LA OCUPACIÓN.- es parte de la condición humana, los seres humanos poseen una naturaleza ocupacional.

La ocupación es necesaria para la sociedad y la cultura, es un elemento crucial de integridad y salud humana.

La ocupación es la actividad principal del ser humano a través de la cual la persona controla y equilibra su vida. La ocupación se define, valora, organiza y adquiere significado individualmente dependiendo de las aspiraciones, de las necesidades y entornos de dicha persona.

En resumen la ocupación:

- Da respuesta a las necesidades de supervivencia y de automantenimiento.
- Proporciona un sentimiento de utilidad, de aportar al crecimiento y evolución general de la comunidad.
- Permite satisfacer la necesidad de explorar, descubrir, experimentar placer y desconexión.
- Aporta un sentido de vida, una identidad por la que luchar y trabajar.
- Una identidad psicológica y una identidad espiritual.
- Proporciona un papel, un sentimiento de pertenencia a un grupo o cultura una identidad social (roles).

La ocupación forma parte de la identidad social y personal de un individuo. Según Gary Kielhofner, tal y como expone en el modelo de ocupación humana.

La Terapia Ocupacional se relaciona con actividades efectuadas por razones personales que sirven a la necesidad básica de exploración y dominio del entorno.

La ocupación es imprescindible para encontrar y modelar el sentido a nuestra existencia individual a través de la búsqueda de valores personales y universales.

Podemos señalar dos características de la Ocupación en el tratamiento:

- ✓ Dado que la ocupación es fundamental para la adaptación humana, su ausencia o interrupción (incluso independientemente de cualquier problema físico, psicológico o social) es una amenaza para la salud.
- ✓ Cuando la enfermedad, trauma o condición social ha afectado a la salud biológica o psicológica de una persona, la ocupación es un medio efectivo de organizar el comportamiento.

Actualmente en la práctica se utilizan indistintamente diversos términos (ocupación, actividad, tarea, rol) que pueden llevar a confusión.

Consideramos necesario aclararlos:

LA OCUPACIÓN.- es la realización o participación en actividades, tareas y roles que incorporan objetivo y significado desde el punto de vista del que lo hace.

ACTIVIDAD.- es un comportamiento y una unidad básica de acción orientados a un objetivo específico.

LAS TAREAS.- constituyen un conjunto de actividades que pueden ser divididas y analizadas en función de su complejidad, estructura y propósito.

LOS ROLES.- definen los comportamientos y expectativas sociales.

**EN TERAPIA OCUPACIONAL SE CONOCEN GENERALMENTE TRES
ÁREAS DE OCUPACIÓN:**

1.- Área Ocupacional de Automantenimiento:

- ✚ Actividades de la vida diaria básicas (A.V.D.b): actividades de autocuidado (vestirse, alimentarse, asearse,...)
- ✚ Actividades de la vida diaria instrumentales (A.V.D.i): son actividades más complejas que las anteriores e indicarían la capacidad del individuo para vivir de forma autosuficiente en su entorno habitual (control de la medicación, de los asuntos económicos, de las cuestiones administrativas, de la dieta, de la tecnología existente a nuestro alrededor,...)
- ✚ Actividades de la vida diaria avanzadas (A.V.D. a): no son indispensables para el mantenimiento de la independencia y están en relación con el estilo de vida del sujeto. Son actividades que permiten al individuo desarrollar sus papeles: ocio, participación en grupos, contactos sociales, viajes, deportes,...

Estas A.V.D.: actividades básicas (imprescindibles para sobrevivir), actividades instrumentales (necesarias para vivir de manera independiente), actividades avanzadas (necesarias para una vida socialmente satisfactoria) poseen una estructura jerárquica. Su complejidad va aumentando conforme aumentamos de nivel y, en la mayoría de los casos, poder realizar las de un nivel, supone poder realizar las de los niveles inferiores.

2.- Área ocupacional productiva:

Actividades remuneradas o no, que proporcionan un servicio a la comunidad.

Estas actividades están relacionadas con el cuidado del hogar (trabajos domésticos, jardinería, mantenimiento de la propiedad y del coche,...), con el cuidado de la familia (preparación de la comida, cuidado de los miembros de la familia, compras, atención a los animales de compañía,...) y con el trabajo (remunerado, no remunerado, estudios,...).

De acuerdo con esta definición esta actividad productiva no está limitada a los adultos y se extiende a los niños y a los ancianos.

Estas actividades proporcionan sentimiento de utilidad, de confianza personal e identidad social.

3.- Área ocupacional de ocio:

Conjunto de ocupaciones (actividades, tareas o roles) a las que el individuo puede dedicarse de manera libre y voluntaria cuando se ha librado de sus

obligaciones profesionales o sociales, sea para descansar o para divertirse, sea para desarrollar su información o su formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora. (Dumazedier)

Esta distribución no significa que todas las actividades del ser humano puedan clasificarse estrictamente en una de estas áreas; muchas veces las actividades se superponen entre las distintas áreas o según el significado que tenga para la persona puede enmarcarse en un área o en otra.

En la actualidad se cree que para mantener la salud, las ocupaciones de los individuos deben mantener un equilibrio entre la habilidad de cuidar de ellos mismos (actividades de automantenimiento), su contribución al entorno social y económico (actividades productivas) y la satisfacción y disfrute de la vida (actividades de ocio).

Cada ocupación pone en juego una serie de habilidades o destrezas humanas fundamentales que, en una diversidad de grados y en diferentes combinaciones, se requieren para una participación satisfactoria en las distintas áreas de desempeño, llamados componentes del desempeño funcional.

Los seres humanos se realizan a través de sus ocupaciones en interacción constante con el ambiente. De esta interacción resulta el comportamiento ocupacional.

Según Kielhofner, este comportamiento ocupacional siempre refleja un complejo interjuego entre nuestros motivos, habitualidades, capacidades y contexto.

Mosey define el ambiente como un agregado de fenómenos que rodean a una persona e influyen en el desarrollo y la existencia de la misma. Se compone de factores no humanos (condiciones físicas, cosas e ideas) y componentes humanos (individuos o grupos).

“El hombre utilizando sus manos que están bajo el control de la mente y la voluntad, puede influir en el estado de su propia salud”

¿QUÉ ES LA TERAPIA OCUPACIONAL?

La Terapia Ocupacional es la utilización terapéutica de las actividades de la vida diaria, productivas y de ocio en personas que se encuentran limitadas (por un trauma físico, psíquico ó enfermedad, disfunción psicosocial, incapacidades del desarrollo o del aprendizaje, pobreza y diferencias culturales o por el proceso de envejecimiento), con los fines de maximizar la independencia, prevenir la discapacidad, mejorar el desarrollo y mantener la salud. Se incluye la adaptación de tareas y/o la intervención sobre el ambiente para lograr la máxima independencia y mejorar la calidad de vida.

(Basada en la definición de la ASOCIACIÓN AMERICANA DE TERAPIA OCUPACIONAL, 1986)

OBJETIVOS DE LA TERAPIA OCUPACIONAL

El principal objetivo de la Terapia Ocupacional es capacitar a la persona para alcanzar un equilibrio en las ocupaciones, con el fin de que su vida sea satisfactoria y significativa.

La intervención en Terapia Ocupacional se dirige tanto a la persona como al entorno, entendiendo el entorno como los distintos ambientes donde se desenvuelve el individuo (entornos de trabajo, domiciliarios, de ocio, comunitarios, urbanísticos, sociales o grupales).

Los objetivos para estas personas, que presentan cualquier disfunción ocupacional o riesgo de la misma, serán:

1. Favorecer la motivación y los intereses de las personas con Discapacidad Intelectual
2. Favorecer la búsqueda de su identidad psicológica, perdida o fragmentada por la Discapacidad Intelectual.
3. Ayudar a la persona con Discapacidad Intelectual a elaborar una rutina ocupacional adaptada y significativa que apoye su participación en roles activos y relevantes.
4. Minimizar o eliminar las conductas que interfieran en el desempeño ocupacional.

5. Adquirir, mejorar y potenciar las capacidades y destrezas necesarias para un desempeño ocupacional lo más satisfactorio y funcional posible.
6. Favorecer el desarrollo de habilidades sociales y habilidades emocionales (autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía) que permitan a la persona asumir un rol activo en la relación con los demás.
7. Habilitar en el uso de las ayudas técnicas necesarias.
8. Favorecer el acceso al mundo laboral y su mantenimiento.
9. Cubrir las necesidades de disfrute, placer, de exploración, y de participación social, favoreciendo el acceso a los entornos de ocio.

LA INTERVENCIÓN DE LA TERAPIA OCUPACIONAL

La intervención en el entorno de las personas con Discapacidad Intelectual se centrará en:

1. Modificar y adaptar entornos, accesibles y saludables.
2. Eliminar y/o minimizar barreras físicas, psicológicas y sociales.
3. Escuchar, informar y asesorar a la familia del estado general del familiar, de pautas de manejo ante determinadas circunstancias y de las ayudas técnicas y de las adaptaciones necesarias, haciéndoles partícipes del proceso de tratamiento.

CAMPO DE SERVICIO DE LA TERAPIA OCUPACIONAL

La Terapia Ocupacional puede prestar servicio profesional, en un contexto hospitalario, domiciliario y comunitario, a todo individuo que tenga riesgo de sufrir o sufra una afectación en sus áreas ocupacionales (actividades de automantenimiento, productiva y de ocio) como es el caso de personas con discapacidad física, sensorial, psíquica o social.

EL DESARROLLO DE LA TERAPIA OCUPACIONAL

La esencia de la Terapia Ocupacional descansa en el análisis y evaluación del impacto de la disfunción en la ocupación y en el uso de esta ocupación (rol, tarea, actividad), como “herramienta” legítima para evaluar, facilitar, restaurar y mantener la función.

La Terapia Ocupacional contempla la ocupación como un fin en sí, y como un medio de tratamiento, a través del cual se pretende asistir al individuo en sus necesidades funcionales.

Pero este instrumento requiere un análisis y un método de actuación adecuados, para que la capacidad de respuesta al problema del individuo se ajuste al máximo a sus necesidades.

Así pues, el Terapeuta Ocupacional realizará una evaluación multifactorial de la persona (motivaciones, roles, hábitos y capacidades) y su entorno (ambiente humano: individuos y grupos comprendiendo los aspectos

sociales y culturales; y ambiente no humano: condiciones físicas, objetos e ideas de una persona)

Una vez realizada la evaluación, la actuación del Terapeuta Ocupacional se centrará en el comportamiento ocupacional de la persona, entendiendo éste como resultado de la interacción de dicha persona con su entorno.

A partir de la información recogida se elaborará un plan de intervención individualizado con la persona, valorando los posibles efectos de esta intervención tanto en la identidad ocupacional del individuo como en su entorno, estableciendo unos objetivos y seleccionando unas actividades en función de las necesidades y características de éste.

El sentido de la actividad es que ésta tenga un propósito y sea significativa para la persona, coherente con sus intereses, valores, roles, destrezas y con su entorno, capaz de incrementar la función y satisfacción del individuo. Si no es así, la actividad a menudo pierde su sentido.

Igualmente el ambiente debe ser seguro, de apoyo y facilitador, es decir, validante, que facilite la exploración y el ensayo de las diferentes habilidades funcionales, de tal manera que permita el desarrollo de comportamientos ocupacionales competentes y satisfactorios para la persona.

Además de la actividad y el método de actuación, la Terapia Ocupacional considera como un elemento fundamental la relación terapéutica a través de la cual el individuo puede entender, asumir y colaborar en la ayuda que se le

presta. La persona ha de participar activamente, dentro de sus posibilidades, en el planteamiento de los objetivos de la intervención y en la posterior consecución de éstos.

Para que se establezca una buena relación terapéutica, el profesional de la Terapia Ocupacional no sólo debe tener una actitud basada en la empatía, respeto, objetividad, información, seguridad y confidencialidad, sino que además debe detectar y manejar los mecanismos de defensa del paciente frente a su discapacidad, involucrándolo en la actividad y proporcionándole un apoyo incondicional, de modo que se cumplan los objetivos terapéuticos establecidos.

La ocupación por sí sola no es suficiente para dar respuesta terapéutica a los problemas de los individuos. Es necesaria la coexistencia de los siguientes elementos:

- ✓ Entorno
- ✓ Relación terapéutica
- ✓ Método de actuación
- ✓ Ocupación

RESUMEN

El propósito final de la intervención de la Terapia Ocupacional es mejorar la calidad de vida de las personas que presentan cualquier disfunción ocupacional o riesgo de padecerla.

La autonomía, la exploración de intereses y la participación en los mismos, el desarrollo de habilidades, la potenciación de capacidades, la conservación o el incremento del nivel de autoestima, la satisfacción, son componentes sobre los que se quiere incidir.

La herramienta de trabajo es la ocupación. A través de ella pretendemos mejorar el estado de salud, tal y como la define la OMS: “La salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad”.

“CAPACITACIÓN A LOS DOCENTES SOBRE LA EJECUCIÓN DE LA TERAPIA OCUPACIONAL A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL”

OBJETIVO GENERAL

- ❖ Capacitar a los docentes de la fundación de enseñanza individualizada para niños, niñas y adolescentes “E.I.N.A.” de la ciudad de Quito, sobre la ejecución de la Terapia Ocupacional a las personas con Discapacidad Intelectual.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aprender conceptos básicos de la Terapia Ocupacional
- Proporcionar nuevos conocimientos a fin de que en la práctica se conviertan en herramientas útiles para mejorar la calidad de vida de las estudiantes con discapacidad intelectual.

ACTIVIDADES

- 1. Convocatoria a los Docentes**
- 2. Saludo de Bienvenida**
- 3. Acuerdos y Reglas**
- 4. Temas a Desarrollar**
 - ✓ La Terapia
 - ✓ La Ocupación:
 - ✓ Áreas de la Ocupación:
 - ❖ Automantenimiento:
 - ❖ Productiva
 - ❖ Ocio
 - ✓ Qué es la Terapia Ocupacional?
 - ✓ Objetivos de la Terapia Ocupacional
 - ✓ La Intervención de la Terapia Ocupacional
 - ✓ Campo de Servicio de la Terapia Ocupacional
 - ✓ El Desarrollo De La Terapia Ocupacional
- 5. Resumen**
- 6. Retroalimentación**
- 7. Finalización.**

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

PRIMER TALLER	TEMA: LA TERAPIA OCUPACIONAL Sábado 7 de Marzo de 2014
SEGUNDO TALLER	TALLER VIVENCIAL Sábado 14 de Marzo de 2014

j. BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AAIDD) (traducción de Verdugo, M.A) (2011): Discapacidad Intelectual: definición, clasificación y sistemas de apoyo. Madrid, Alianza Editorial.
- Bender, M., y Valletutti, P.J. (1983). Programas para la enseñanza del deficiente mental. Socialización y comunicación. Barcelona. Fontanella.
- Bizama, Iván "La autoestima requiere atención de urgencia". Artículo publicado en revista de Educación Nº225. Centro de perfeccionamiento del Ministerio de Educación. Santiago, Marzo 1995. Págs. 26-28
- Branden, N. "¿Cómo mejorar la autoestima?". Editorial Paidós, Buenos Aires 1989.
- FEAPS. (2001) Las personas con retraso mental y necesidades de apoyo generalizado. Madrid.
- García, A. (1999). Autoconcepto y Necesidades Educativas Especiales en el Sector Educativo de Brozas (Cáceres). Tesis doctoral inédita. Universidad de Extremadura. España.
- García Fernández, J.M., Pérez Cobacho, J., Berruezo Adelantado, P.P. (2002):
- Discapacidad Intelectual: Desarrollo, comunicación e intervención. Editorial Cepe.
- Gómez Tolón, J.: Fundamentos metodológicos de la Terapia Ocupacional. Ed. Mira. 1997.

- Hartford, J. (2002). Efectos de la Terapia sobre el Comportamiento Psicológico
 - Hopkins, H. L. y Smith, H. D. (1998). Terapia Ocupacional (8ª edición). Madrid: Editorial Médica Panamericana, S.A.
 - Lantegui Batuak. Estrategias de intervención para la formación y el desarrollo de personas con discapacidad.
 - Marín González, M.I. y De la Parte Herreno, J.M. 2002. Hacia un nuevo enfoque de los talleres ocupacionales en el ámbito rural.
 - Revista siglo cero. Vol. 33 (1) nº 199. ASPRONA, Valladolid.
 - Polonio López, B; Durante Molina P & Noya Arnaiz, B.: "Conceptos fundamentales de Terapia Ocupacional". Editorial Médica Panamericana, 2001, Madrid.
 - Romero, D. y Moruno, P. (2003). TERAPIA OCUPACIONAL. Teoría y técnicas. Barcelona: MASSON.
 - Rubio, V. (1995). Las habilidades sociales y la conducta adaptativa en el retraso mental. Competencia personal y competencia interpersonal. En M.A. Universidad de Harvard. Departamento de Investigación. Boston.
 - Yagosesky, R. (1998). Autoestima en Palabras Sencillas. Caracas: Impresiones San Pablo.
- Verdugo, M.A. (dir.) (2006) Como mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad. Instrumentos y estrategias de evaluación. Salamanca: Amarú Ediciones.
- Verdugo. Personas con discapacidad. Perspectivas psicopedagógicas y rehabilitadoras. Madrid. Siglo XXI.

- Verdugo, M.A. (1989). *Los programas conductuales alternativos: I Habilidades Sociales*. Madrid. MEPSA.

WEB GRAFÍA

- <http://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima>
- <http://www.monografias.com/trabajos34/autoestima-laboral/autoestima-laboral.shtml#ixzz2iVptpTB1>
- <http://www.monografias.com/trabajos34/autoestima-laboral/autoestima-laboral.shtml#ixzz2iVlgOBcr>
- http://www.investigalog.com/humanidades_y_ciencias_sociales/los-siete-pilares-de-la-autoestima/
- <http://www.monografias.com/trabajos5/autoest/autoest.shtml>
- <http://www.monografias.com/trabajos65>
- <http://www.conadis.com>.
- <http://www.discapnet.es>.
- http://es.wikipedia.org/wiki/Discapacidad_intelectual
- <http://www.uca.edu.ar/index.php/site/index/es/uca/facultades/buenos-aires/psicologia-psicopedagogia>
- <http://www.asprodesa.org/portal/asprodesa/definicion-de-discapacidad-intelectual/>
- http://sid.usal.es/idocs/F8/FDO18263/premio_centros_ocupacionales.pdf

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA

CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL

LA TERAPIA OCUPACIONAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD INTELLECTUAL QUE ASISTEN A LA FUNDACIÓN DE ENSEÑANZA INDIVIDUALIZADA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES “E.I.N.A.” DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL PERÍODO 2013-2014. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.

Proyecto de tesis previo a la obtención del título de Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial

Autora:

MARICEL DEYANIRA DÁVILA BASTIDAS

Loja – Ecuador

2013 – 2014

a. TEMA

LA TERAPIA OCUPACIONAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL QUE ASISTEN A LA FUNDACIÓN DE ENSEÑANZA INDIVIDUALIZADA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES “E.I.N.A.” DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL PERÍODO 2013-2014. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.

b. PROBLEMÁTICA

El hombre es un ser activo, cuyo desarrollo está influenciado por la realización de actividades con objetivo a lo largo del ciclo vital, buscando así su plena realización como un ser independiente.

El problema se da en las personas con discapacidad intelectual que debido a su deficiencia o limitación no pueden llegar a alcanzar su total independencia.

Si tomamos como punto de partida que las actividades de la vida diaria de todo ser humano dependen de las capacidades en todas las áreas para llegar al bienestar biosicosocial, las personas con discapacidad intelectual se encuentran en desventaja debido a que sus capacidades son limitadas.

Es en este momento en que podemos pensar en la terapia ocupacional como una alternativa de apoyo para alcanzar una actitud activa respecto a sus capacidades y modificar las habilidades disminuidas, valorando también su potencial y así por medio de la ocupación, las personas con discapacidad intelectual logren llegar a tener también una vida independiente.

Con la ocupación el ser humano puede llegar a cambiar sus estados de salud tanto físico, mental y espiritual.

Por eso es de gran importancia que la terapia ocupacional esté al alcance de todas las personas con discapacidad.

La vida humana es un proceso de adaptación continua que promueve la supervivencia y la actualización de sí mismo.

La disfunción se produce cuando la adaptación es deficiente para las personas con discapacidad.

Las actividades con sentido facilitan el proceso adaptativo.

La terapia ocupacional se basa en la creencia de que la actividad con objetivo (ocupación), con inclusión de sus componentes ambientales e interpersonales, puede utilizarse para prevenir y controlar la disfunción y para producir la máxima adaptación en las personas con discapacidad intelectual.

Las personas con discapacidad intelectual tienen limitaciones o deficiencias cognitivas, pero poseen otras habilidades y destrezas que no pueden ser desarrolladas por que es la sociedad quién no lo permite y eso es lo que forma en ellas la verdadera discapacidad.

De todas las discapacidades, la discapacidad intelectual es la más compleja en el sentido de una vida independiente, ya que a diferencia de las otras discapacidades no solo se requiere de un entorno accesible, si no que ellos necesitan un acompañamiento y supervisión permanente que vaya de acuerdo al nivel de su deficiencia intelectual ya que de eso dependerá el grado de independencia y autosuficiencia.

Actualmente nuestro país el Ecuador ya no quiere tener a estas personas como un pueblo olvidado y se está realizando varios cambios, con estrategias importantes para mejorar la calidad de vida de estas personas, y una de esas puertas abiertas es la creación de los centros de terapia

ocupacional para personas con discapacidad intelectual, a fin de darles herramientas útiles para desarrollar y fortalecer sus habilidades y destrezas con nuevos conocimiento teóricos- prácticos para lograr la vida independiente.

La discapacidad es una de las áreas social, es más vulnerable al que ya se le ha puesto atención debida en el Ecuador sobretodo en estos últimos cinco años, es muy probable que la condición de las personas con discapacidad vaya cambiando de una manera favorable a corto plazo. Esto es una responsabilidad de todos los que formamos parte de esta sociedad, mientras más nos preocupemos por abordar sobre este tema estaremos aportando positivamente para el desarrollo integral de nuestros semejantes.

c. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se justifica primeramente porque con el desarrollo de este proyecto, al ser una estudiante en formación universitaria, voy adquirir conocimientos científicos, descubrir la realidad social que me ayudará a identificarme con en el entorno en donde una vez culminados mis estudios me desempeñaré en el campo profesional.

La Terapia Ocupacional para las personas con discapacidad intelectual es de suma importancia ya que por medio de las actividades realizadas ayuda a la formación del individuo como un ser independiente.

La aportación que los terapeutas ocupacionales brindarán será de mucha ayuda, para poder elaborar lineamientos propositivos.

El desarrollo de este proyecto se justifica debido a que es un requisito, previo para obtener, el título en la carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial de la Universidad Nacional de Loja.

También se justifica por que cuento con los conocimientos y medios económicos para poder realizar este proyecto, y además la fundación de enseñanza individualizada para niños, niñas y adolescentes E.I.N.A. me facilitará con las instalaciones, recursos humanos y materiales, para llevar a cabo el proceso de la investigación.

Esta investigación buscará brindar a esta institución herramientas para implementar dentro de su programa educativo, actividades que busquen

desarrollar en el aspecto emocional de cada uno de los estudiantes con discapacidad intelectual, la importancia de la autoestima positiva para el desempeño pedagógico, educativo y personal.

d. OBJETIVOS

General

- Determinar la relación existente entre la Terapia Ocupacional y la Autoestima de los estudiantes con discapacidad intelectual de la fundación de enseñanza individualizada para niños y adolescentes “E.I.N.A”

Específicos

- Identificar el tipo de Terapia Ocupacional que reciben los estudiantes con discapacidad intelectual de la fundación “EINA”
- Valorar la Autoestima de los estudiantes con discapacidad Intelectual de la fundación “EINA”
- Elaborar lineamientos propositivos.
- Socializar los lineamientos propositivos.

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

TERAPIA OCUPACIONAL

Definición

Principios de la Terapia Ocupacional

Tipos de Terapia Ocupacional

El Terapeuta Ocupacional

Campos de intervención

Funciones del Terapeuta ocupacional

Código Ético de la Terapia Ocupacional

La Terapia Ocupacional en el proceso de Rehabilitación

La Terapia Ocupacional a personas con discapacidad intelectual.

Los centros de Terapia Ocupacional para personas con discapacidad intelectual.

CAPÍTULO II

LA AUTOESTIMA

Definición

Origen

Importancia

Fundamentos

Formación del Autoestima

Niveles de Autoestima

Escalera del Autoestima

Autoestima Positiva

Autoestima Negativa

Dimensiones del Autoestima

Los siete pilares de la Autoestima

Autoestima y Discapacidad Intelectual

Como mejorar la Autoestima

Como ayudar a construir una autoestima positiva.

e. MARCO TEÓRICO.

CAPÍTULO I

TERAPIA OCUPACIONAL

Definición

Según la OMS, la terapia ocupacional es el conjunto de técnicas, métodos y actuaciones que, a través de actividades aplicadas con fines terapéuticos, previene y mantiene la salud, favorece la restauración de la función, suple las deficiencias incapacitantes y valora los supuestos del comportamiento y su significación profunda para conseguir las mayores independencia y reinserción posibles del individuo en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social.

La Terapia Ocupacional se fundamenta, en última instancia, en el estudio de la ocupación humana y los efectos beneficiosos que tiene para la salud del individuo. Partiendo de estos principios teóricos, y fundamentándose en modelos o marcos de referencia directamente relacionados con componentes de la ocupación, se obtiene una “forma de hacer”, un abordaje y una clínica propia de una disciplina aplicada, que es la Terapia Ocupacional. “La Terapia Ocupacional es la utilización terapéutica de las actividades de autocuidado, trabajo y lúdicas para incrementar la función independiente, mejorar el desarrollo y prevenir la discapacidad. Puede incluir la adaptación de las tareas o el ambiente para lograr la máxima

independencia y mejorar la calidad de vida”. (Asociación Americana de Terapia Ocupacional, 1986).

Principios de la Terapia Ocupacional

La ocupación entendida como una forma de alcanzar estados de salud y bienestar más aceptables, se basa en los siguientes principios:

Ocupación – Identidad: directamente relacionada con el concepto de rol. El individuo forja su identidad en función de los roles principales que desempeña en su vida. El desempeño de estos roles depende de la realización de determinadas actividades. “Somos lo que hacemos”.

Ocupación – Desarrollo: A lo largo de nuestras vidas desempeñamos ocupaciones propias de cada estadio del ciclo vital. En función de estas experiencias ocupacionales, el ser humano crece, experimenta y evoluciona.

Ocupación – Entorno – Adaptación: a través de la ocupación, el individuo domina su entorno, lo modifica. El dominio del entorno es para el ser humano la principal fuente de motivación. El individuo trata de ajustar sus necesidades y posibilidades a las del medio en que se desarrolla. Se trata de un proceso de adaptación que mantiene a las personas en estado de actividad, de búsqueda, de experimentación.

“La exploración y dominio o control del entorno mediante la participación en roles ocupacionales significativos conducen a una retroalimentación positiva y lograr sentimientos de satisfacción respecto a la vida” (Elliot y Barris).

Tipos de Terapia Ocupacional

Los tipos de terapia ocupacional se encuentran clasificados de acuerdo a las actividades que se realiza.

- ❖ Actividades de la vida diaria.
- ❖ Actividades en el área de la educación
- ❖ Actividades en el área laboral
- ❖ Actividades en el área deportiva
- ❖ Actividades de participación social
- ❖ Actividades recreativas y de ocio

El Terapeuta ocupacional

Los terapeutas ocupacionales son profesionales sociosanitarios que dirigen su actuación a personas que presentan una discapacidad, a mayores, recién nacidos, niños en edad escolar y cualquiera que haya estado, de modo permanente o temporal, impedido en sus funciones físicas o mentales o que éstas se vean en riesgo. El objetivo de la terapia ocupacional es ayudar al

usuario a mejorar su autonomía en las tareas de la vida diaria, y asistir y apoyar su desarrollo hacia una vida independiente, satisfecha y productiva.

Campos de Intervención

Las intervenciones realizadas por terapeutas ocupacionales para conseguir mayor grado de independencia en los usuarios incluyen rehabilitación de déficit neuropsicológico (memoria, atención y razonamiento complejo), función motora, función sensitiva (visión, tacto y percepción) y relaciones interpersonales. El medio del tratamiento implica generalmente el uso de las actividades útiles, que tienen cierto significado e importancia en la forma de vida de los clientes (estas también se llaman “ocupaciones” e incluyen los hábitos de comportamiento asociados al cuidado de uno mismo y otros, trabajo productivo y ocio).

Otra área de intervención importante es la adaptación del medio donde se desenvuelve el usuario para maximizar la capacidad de independencia (tal como las adaptaciones y actividades de accesibilidad para usuarios en silla de ruedas) o para facilitar los comportamientos deseados (por ejemplo, instalando señales en el medio donde se mueve el beneficiario para compensar la debilitación de la memoria).

Los terapeutas ocupacionales pueden trabajar en un hospital (en el servicio de rehabilitación, en distintas unidades hospitalarias -neonatos, salud mental, pediatría, etc.-...), en residencias de mayores o centros de día, en centros de ocio, en escuelas, en clínicas de pacientes con o sin

internamiento, centros de rehabilitación psicosocial, centros especiales de empleo, centros ocupacionales, enclaves laborales, ortopedias, evaluando y adaptando las ocupaciones y puestos de trabajo en todo tipo de empresas, o trabajar en casa del usuario con tratamiento a domicilio. Algunos terapeutas ocupacionales también trabajan en la investigación para determinar nuevas técnicas, clasificando la eficacia de servicios ya existentes e investigando otras áreas en las cuales la terapia ocupacional pudiera ser beneficiosa. Además, hay algunos papeles no tradicionales tales como consultar con los legisladores y hacer la modificación casera de la accesibilidad y gravámenes ergonómicos de los ambientes del trabajo que están empezando a calar con fuerza en las comunidades terapéuticas actuales.

Funciones del Terapeuta Ocupacional

Valoración Funcional

Entrenamiento en Actividades de la Vida Diaria (VD)

Adaptación/Readaptación funcional

Estimulación y reeducación cognitiva

Estimulación e integración sensorial

Valoración, diseño y entrenamiento de ortesis y productos de apoyo

Entrenamiento en el uso de prótesis

Adaptación del Hogar y del puesto de trabajo

Orientación/reorientación laboral

Asesoramiento en ocio y tiempo libre

Adaptación de actividades

Código Ético de la Terapia Ocupacional

La Federación Mundial de Terapia Ocupacional establece una serie de categorías generales de conducta adecuadas en cualquier situación profesional basadas en los cuatro principios éticos básicos (no maleficencia, beneficencia, autonomía y justicia) que se desarrollan en este código de la siguiente forma: Atributos personales: el TO demuestra integridad, confiabilidad, amplitud de criterio y lealtad en todos los aspectos del rol profesional.

Responsabilidad hacia los clientes de los servicios de terapia ocupacional.

Conducta profesional y colaboración interdisciplinaria: reconocer la necesidad y los beneficios de la colaboración interdisciplinaria y respeto a las contribuciones de otras profesiones.

La contribución de la terapia se basa en el desempeño ocupacional con efectos sobre la salud y el bienestar personal.

Actualización profesional: participar del desarrollo de la profesión a través de la capacitación permanente y aplicación de conocimientos y habilidades adquiridos en la práctica profesional basada en la mejor evidencia posible.

Promoción y desarrollo: Los terapeutas ocupacionales se comprometen a la promoción y desarrollo de la profesión en general. Asimismo están interesados en promocionar la Terapia Ocupacional en forma ética al público

en general, otras organizaciones profesionales y estructuras gubernamentales a nivel regional, nacional e internacional.

La Terapia Ocupacional en el proceso de rehabilitación

Se entiende por rehabilitación el proceso dirigido a que las personas con discapacidad adquieran su máximo nivel de desarrollo personal y su integración en la vida social”.

El tratamiento de una persona con discapacidad no es “meramente” sanitario, sino que precisa de continuidad a nivel social, que proporcione un ajuste perfecto entre individuo y sociedad, como base del continuo al logro de una mejor calidad de vida.

El Terapeuta Ocupacional tiene una visión bio-psico-social del ser humano lo que le permite intervenir, como miembro de un equipo de rehabilitación, en todos los niveles del proceso.

Hablaremos pues, de un primer nivel de intervención, centrada principalmente en el individuo. Se trata así de recuperar, mantener, mejorar, potenciar... las capacidades del paciente mediante la actividad.

He aquí una visión “funcional”, un tratamiento sanitario (físico, psíquico, sensorial) que pretende habilitar a la persona para un óptimo desempeño ocupacional.

El Terapeuta Ocupacional, en su intento de maximizar la autonomía personal del individuo, comprende que ello implica “tener acceso al medio”. Hablemos pues, de la importancia del contexto. “La adaptación al medio, en el caso del hombre, pasa por un ajuste entre las necesidades del paciente y las normas propias de su posición dentro del marco social donde vive”. (Barris R., 1982) (Howe M.C. y Briggs.1982).

Es fundamental, por tanto, que se haga un estudio exhaustivo del ambiente, para poner en marcha aquellas actuaciones que lleven al individuo a funcionar plenamente, maximizando las posibilidades de éxito. (El hombre no puede separarse del mundo actuante, por el contrario el mundo está en la propia esencia del ser. (M. Heidegger, 1889 -1976).

Se hace pues necesario modificar el “ambiente” de modo que la persona pueda desplegar al máximo sus capacidades.

Si entendemos por ambiente el entorno inmediato (hogar y comunidad) del paciente, el Terapeuta Ocupacional se encarga, tras valoración previa, de:

- Adaptación domiciliar.
- Adaptación del puesto de trabajo/puesto escolar.
- Entrenamiento en el uso de Ayudas Técnicas.
- Transformación/Supresión de barreras arquitectónicas y urbanísticas.
- Exploración pre-vocacional, vocacional, ocio y tiempo libre.
- Entrenamiento en actividades específicas de trabajo y ocio.

Como apunte final y reflexión sobre el proceso global de asistencia queremos insistir en la concepción inseparable individuo-entorno.

Como hemos dicho, la intervención centrada en el individuo se encuentra en el principio del proceso, y en los estadios finales se adopta un enfoque centrado en el contexto.

Estas intervenciones tienen lugar en dispositivos diferentes, y con profesionales diferentes.

Para no desvirtuar este enfoque global se hace necesaria una continuidad real de tratamiento, que asegure los logros alcanzados en niveles previos y optimicen los logros de niveles sucesivos.

La desconexión existente entre los diferentes dispositivos asistenciales provoca que un proceso que es conceptualizado como lineal y progresivo, se fragmente en subprocesos, que aunque en sí mismos sean necesarios, no

alcanzan la finalidad última del tratamiento que, es garantizar la máximo independencia y autonomía personal.

La Terapia Ocupacional a personas con Discapacidad Intelectual

La atención que se ofrece en el Servicio de Terapia Ocupacional va destinada a conseguir la máxima integración social de las personas con discapacidad intelectual, de acuerdo con las necesidades individuales de cada persona, mediante: El ajuste social y personal, donde se engloban tareas destinadas a favorecer la autonomía en las actividades de la vida diaria, a desarrollar los potenciales cognitivos y creativos, a interrelacionarse y descubrir nuevas experiencias y vivencias. La ocupación terapéutica, consistente en actividades destinadas a trabajar hábitos vinculados al mundo laboral a partir de la elaboración de material.

Los centros de Terapia Ocupacional para personas con Discapacidad Intelectual.

Los centros ocupacionales se han configurado como una de las principales opciones formativas, ocupacionales y laborales para las personas con discapacidad intelectual y sin lugar a dudas han permitido dar un salto cualitativo en la concepción de las personas con discapacidad intelectual en su futuro rol de trabajador.

Los centros ocupacionales tienen como finalidad asegurar los servicios de terapia ocupacional y de ajuste personal y social, es decir, preparar a la persona con discapacidad a enfrentarse con las exigencias de la vida cotidiana y el trabajo. Para los usuarios que tengan mayores posibilidades, será el medio que les capacite para alcanzar la integración laboral y la realización personal y social; y para los usuarios más afectados será un lugar estable y permanente que les facilite el desarrollo personal y la integración social. Los Centros Ocupacionales se convierten así en un espacio de atención a las personas con discapacidad donde pueden desarrollar actividades ocupacionales pero, a la vez, en una antesala para aquellos que puedan acceder al mercado laboral ordinario.

Los servicios de mejora de las habilidades adaptativas o de desarrollo personal y social son aquellos que están específicamente dirigidos a procurar que los usuarios, en los centros ocupacionales, tengan una mayor habilitación personal y una mejor adaptación en su relación social.

Asimismo, las actividades o labores a desarrollar tenderán a favorecer la futura incorporación de estas personas con discapacidad intelectual al trabajo remunerado.

El centro ocupacional tendrá como finalidad última procurar la integración de adultos con discapacidad intelectual mediante la realización de actividades laborales, personales y sociales para el desarrollo de su autonomía,

capacitación social y habilitación laboral, en función de las características y necesidades que presente cada uno de ellos.

La consecución de este fin último se articula a través de una serie de objetivos generales centrados en las necesidades y demandas de la persona con discapacidad

CAPITULO II

LA AUTOESTIMA

Introducción

Para entender la autoestima, nos ayudará el descomponer el término en dos palabras.

En primer lugar, la palabra AUTO significa, ¡tú mismo!

Y en segundo lugar, la palabra ESTIMA, es una palabra que expresa que alguien o algo son importantes o que se da valor a esa persona o cosa.

Según la pirámide de necesidades de Abraham H. Maslow, la estima son las necesidades que el ser humano tiene que satisfacer, pero que estas tienen orden de prioridad, empezando por las más básicas o necesidades fisiológicas, como son el hambre, la sed, dormir; ya satisfecha esta necesidad pasa al siguiente escalón que es la necesidad de seguridad, luego que se siente seguro, está la de aceptación social, donde busca el amor, la necesidad de ser miembro de un grupos sociales, la necesidad que

se encuentra en penúltimo lugar es la necesidad de autoestima, donde necesita tener éxitos propios, que los demás lo alaben y que reconozca que es un persona competente; para culminar dicha pirámide Maslow dice que el ser humano necesita sentir la autorrealización que es ver los logros que ha alcanzado y sentir satisfacción de eso.

Definición

La autoestima básicamente es un estado mental. Es el sentimiento o concepto valorativo (positivo o negativo) de nuestro ser, la cual se aprende, cambia y la podemos mejorar y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizando durante nuestra vida.

<http://www.monografias.com/trabajos34/autoestima-laboral/autoestima-laboral.shtml#ixzz2iVlgOBcr>

- **Conceptos relacionados con la autoestima.**

La Autoestima es una disposición, un contenido, un recurso natural en el ser humano.

- ✓ La Autoestima es desarrollable.
- ✓ La Autoestima sólo existe relacionada con la experiencia de la vida.
- ✓ La Autoestima está relacionada con el hecho de estar conscientes de nuestras potencialidades y necesidades.

- ✓ La Autoestima está relacionada con la confianza en uno mismo.
- ✓ La Autoestima está relacionada con el amor incondicional hacia uno mismo.
- ✓ La Autoestima orienta la acción hacia el logro de los objetivos y el bienestar general.
- ✓ Podemos tener limitaciones y a pesar de ello tener Autoestima.
- ✓ Los eventos externos, no necesariamente deben afectar nuestra Autoestima., al menos no de manera estable o permanente.
- ✓ Es el juicio que hago de mi mismo.
- ✓ La sensación de que encajo y de que tengo mucho por dar y recibir.
- ✓ La convicción de que con lo que soy basta para funcionar; que no tengo que incorporar nada nuevo a mi vida, sino reconocer aspectos de mí que no he concientizado, para luego integrarlos.
- ✓ La reputación que tengo ante mí mismo.
- ✓ Es una manera de vivir orientada hacia el bienestar, el equilibrio, la salud y el respeto por mis particularidades.

También es conveniente aclarar, que podemos tener comportamientos de baja Autoestima, en algún momento, aunque nuestra tendencia sea vivir conscientes, siendo quienes somos, amándonos y respetándonos. Puede

también suceder lo contrario: vivir una vida sin rumbo, tendente al Auto sabotaje y a la inconsciencia, pero podemos experimentar momentos de encuentro con nuestra verdadera esencia. Fragmentos de tiempo de inconsciencia y desconfianza en uno, no son igual que una vida inconsciente regida por el miedo como emoción fundamental. Lo uno es actitud pasajera, lo otro es forma de vida. Hay que distinguir.

Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra "imagen personal" o "autoimagen". La "autoestima" es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no.

Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen auto limitarse y fracasar.

La autoestima no significa alardear de lo maravilloso que eres sino, más bien, saber discretamente que vales mucho. No se trata de pensar que eres perfecto, porque nadie lo es, sino de saber que eres digno de ser amado y aceptado.

Origen

La persona no nace con un concepto de lo que ella es, sino que éste se va formando y desarrollando progresivamente. Los seres humanos formamos nuestra visión predominante del mundo alrededor de los cinco años de edad. Nuestra percepción del mundo que nos rodea como un lugar seguro o peligroso, y nuestra predisposición a interactuar con él de manera positiva o negativa, es determinada a esta temprana edad.

Importancia

Este tema tiene una enorme importancia, ya que de la valoración que uno haga de sí mismo dependerá lo que haga en la vida y su participación en ella. Además, condiciona el proceso de desarrollo de las potencialidades humanas y también la inserción de la persona dentro de la sociedad. Desarrollar una actitud positiva hacia nosotros mismos, nunca resultará algo excesivo.

- Aspectos en los cuales se evidencia la importancia de la autoestima:
8. Condiciona el aprendizaje, pues la autoestima negativa genera impotencia y abordan los nuevos aprendizajes con confianza y entusiasmo.
 9. Ayuda a superar las dificultades personales, así los fracasos y conflictos no serán experiencias paralizantes, pues primarán sobre estos la autoestima personal y la seguridad en las propias capacidades.

- 10.** Fundamenta la responsabilidad, pues quienes se valoran positivamente se comprometen con mayor facilidad y desarrollan un sentido amplio de responsabilidad en las actividades que realizan.
- 11.** Apoya la creatividad, pues la fluidez, originalidad de ideas e incentivos se consiguen con una adecuada autovaloración.
- 12.** Determina la autonomía personal, ya que la consolida de una autoimagen positiva, permite la formación de personas autónomas, independientes y seguras.
- 13.** Permite relaciones sociables saludables, abiertas y asertivas, ya que sabe que la percepción de sí mismo depende de uno, tomando los mensajes positivos y negativos como apreciaciones realizadas por las personas de su entorno cuya valoración corre por cuenta propia.
- 14.** Garantiza la proyección futura de la persona, pues en la medida que nos valoramos crecen las expectativas por nuestro desempeño sea en la universidad, en el trabajo o en nuestras relaciones con los demás. Se aspira a metas superiores.

Como se podrá observar, la autoestima es importante en absolutamente todos los aspectos de nuestra vida; así que empecemos a valorarla como es debido.

Fundamentos

La autoestima está fundamentada por dos aspectos:

- ✚ Por el **autoconocimiento** que tenga la persona de sí, es decir, del conjunto de datos que tiene la persona con respecto de su ser y sobre lo que no se aplica un juicio de valor.
- ✚ Por los **ideales** a los que espera llegar, es decir, de cómo a la persona le gustaría o desearía ser.

Esto se ve fuertemente influenciado por la cultura en que se está inserto. En el ideal que cada uno tiene de sí mismo se encuentra el modelo que la persona tiene que enfrentar, enjuiciar y evaluar. El ideal de sí mismo le imprime dirección a la vida.

Formación de la Autoestima

La autoestima se forma con las atenciones y mensajes que nos prodigaron o dejaron de hacerlo desde nuestros primeros años de nuestra vida y que nos han acompañado a lo largo de ella a través de familiares, amigos, compañeros de la universidad o el trabajo. Debemos entender entonces que los mensajes (verbales o no verbales) positivos acerca de nosotros fortalecieron nuestra autoestima, mientras que los mensajes (verbales o no verbales) negativos mellaron nuestra percepción acerca de nosotros mismos.

El concepto de uno mismo va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de validez e incapacidad.

Desde el momento mismo en que somos concebidos, ya comienza la carga de mensajes que recibimos, primero de manera energética y luego psicológica.

Debido a que los pensamientos y emociones son manifestaciones de energía, el bebé desde que es concebido, sin tener la suficiente consciencia como para comprender o rechazar lo que recibe.

El hecho de que alguno de los progenitores, por ejemplo, asuma como un problema la llegada del niño, es captado por éste emocionalmente, y su efecto formará parte del archivo inconsciente del pequeño y tendrá repercusiones más adelante, cuando reaccione de diferentes formas y no logre comprender las causas generadoras de sus conflictos.

Todo estímulo externo influirá en el recién nacido y le irá creando una impresión emocional que influirá sus comportamientos futuros. Los padres y otras figuras de autoridad, serán piezas claves para el desarrollo de la Autoestima del niño, quien dependiendo de los mensajes recibidos, reflejará como espejo lo que piensan de él y se asumirá como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado y apoyado o, por el contrario, como alguien enfermo, feo, ignorante, desvalorizado,

incapaz, indigno, irrespetado, odiado y abandonado. La forma como nos tratan define la forma como nos trataremos, porque esa es la que consideraremos como la más normal.

Los bebés no se ven a sí mismos de forma buena o mala. No piensan: "¡Soy genial!" o "¡Oh, no, este pañal hace que mis piernas se vean raras!". Más bien, las personas cercanas al bebé le ayudan a desarrollar su autoestima. ¿Cómo? Animándole cuando aprende a gatear, caminar o hablar. A menudo, le dicen: "Buen trabajo. Bien hecho". Cuando las personas cuidan bien de un bebé, también les ayuda a sentirse amados y valiosos.

En la infancia descubrimos que somos niños o niñas, que tenemos manos, piernas, cabeza y otras partes de nuestro cuerpo. También descubrimos que somos seres distintos de los demás y que hay personas que nos aceptan y personas que nos rechazan. A partir de esas experiencias tempranas de aceptación y rechazo de los demás es cuando comenzamos a generar una idea sobre lo que valemos y por lo que valemos o dejamos de valer.

Con la llegada de la pubertad y la adolescencia, se da la bienvenida a la sexualidad y a la necesidad del joven de encontrarse a sí mismo.

Esta etapa es crucial ya que en ella surgen con fuerza la competencia y el deseo de ser mejor que los demás. El joven experimenta una gran necesidad de aprobación por parte de su grupo cercano y aprende a dirigirse hacia quienes lo aplauden y a huir de quienes lo tratan mal o humillan. Una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima, el joven necesita

forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo; también precisa apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro. Es la época en la que el muchacho pasa de la dependencia de la familia a la independencia, a confiar en sus propios recursos. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. Si se siente poco valioso corre el peligro de buscar la seguridad que le falta por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a la larga destructivos como la drogadicción.

El ingreso al mundo laboral complica el asunto de la formación y manifestación de la Autoestima, ya que en esa etapa la sociedad mide a las personas por lo que hacen y no por lo que son. Si produces, te quedas y si no te vas.

Finalmente en la pareja y el matrimonio se expresa mucho de lo aprendido a lo largo de los años, lo que fue vertido en el molde durante muchos años y que hemos llegado a creer que somos.

En este tiempo, formamos parte de una sociedad uniformada o "común" en la que muchos han renunciado a expresar su originalidad y tienen ideas fijas de las cosas, que casi siempre siguen aunque no les funcionen. La inconsciencia y falta de comprensión de lo que ocurre, induce a culpar, a resentir, a atacar, a agredir a los demás, a quienes se ve "como malos que no nos comprenden".

Para entonces, ya hemos construido una imagen de nosotros (autoimagen), ya que habremos aprendido una forma de funcionar, y llevamos como el sello de lo que creemos que podemos o no ser, hacer y tener.

NIVELES DEL AUTOESTIMA:

La autoestima se presenta generalmente en dos niveles:

- **Autoestima baja:** es un estado en el que la persona se siente incapaz, insegura, inútil, siente que su existencia no tiene sentido es vacía; en fin una persona con baja autoestima no posee amor propio ni tiene confianza en sí mismo.
- **Autoestima alta:** es un estado en el que la persona se siente segura de sí misma, se valora, tiene amor propio. Se fundamenta en la habilidad de autoevaluarse objetivamente, conocerse realmente a sí mismo y ser capaz de aceptarse y valorarse incondicionalmente; es decir reconocer de manera real las fortalezas y limitaciones propias y al mismo tiempo aceptarse como valioso sin condiciones o reservas.
- Tener un **término medio de autoestima** es estar entre los dos estados, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas confusiones en la conducta, actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión, reforzando, así, la inseguridad.

LOS 7 PILARES DEL AUTOESTIMA.

La Autoestima de una persona está compuesta por diferentes capas entrelazadas entre sí, interrelacionadas, y que se influyen unas a otras. Esto quiere decir que si existe un problema en el 1º pilar de la autoestima, el del amor y la aprobación incondicional, todas las demás capas se verán afectadas y es imposible que estén equilibradas hasta que no se arregle la base de la estructura interior sobre la cual se elevan todos los cimientos de tu persona.

Para tener una buena autoestima se necesita que haya armonía en la mayoría de esas capas. La armonía se logra con un análisis objetivo y racional sobre los defectos y virtudes que se poseen. También hay que reconocer los errores que se han cometido y perdonarlos. Las personas con una autoestima equilibrada suelen ser conscientes de las cosas que ya dominan y aquellas que necesitan ser mejoradas. Son honestos consigo mismos y esa extraña cualidad les hace cambiar constantemente, mejorarse sin cesar.

1) El pilar del amor y la aprobación interior.

El amor debe ser incondicional: uno debe aprender a quererse cuando triunfa y cuando fracasa, cuando lo hace bien y cuando lo hace mal. Su amor por si mismo debe ser siempre entero, sin fisuras.

La aprobación interna también es fundamental: uno debe aceptarse entero, tal y como es. Debe aprender a aceptar tanto sus virtudes como sus

defectos, a apreciar a la persona que es en su conjunto, sabiendo que hay algunos defectos que pulir.

Estos dos conceptos son fundamentales y necesarios para tener una buena opinión de uno mismo. Sólo si te aceptas sin reparos, sólo si te quieres incluso cuando fallas, tendrás la fuerza suficiente para superarte y crecer ante los retos que la vida te manda, para levantarte cada vez que tropieces. En este pilar también se incluye la seguridad interior. Es esencial sentirse seguro en el mundo, sentirse seguro al relacionarse con los demás. Las heridas que has recibido, suelen crear miedos limitantes que coartan tu libertad interior y tu alegría. Da igual lo que te haya pasado, recupera la sensación de sentirte seguro en tu piel y seguro en el mundo que te rodea. Tu vida cambiará radicalmente.

Si te disgusta una parte de ti, si te quieres a medias o piensas sólo en los demás, si te sientes inseguro o incapaz, tienes un bloqueo en este pilar. Es importante entender que el amor y la aprobación interior son la base de toda la autoestima, simbolizan los cimientos de tu construcción interior.

Si esos cimientos son inseguros o condicionados, todo tu ser se resentirá por ello, tenderás a fracasar continuamente, a menospreciarte, sin saber cómo no lograrás nada realmente bueno. Esto se debe a que de un modo inconsciente sabotearás todas las oportunidades que se te presenten. Culparás al mundo, o a tu padre o a tu mujer o a tu trabajo, pero la realidad es que un día te rendiste casi sin darte cuenta. Nunca es tarde, puedes recuperar lo que te pertenece, tu valía y tu propia

aprobación. Realmente es lo único que necesitas para triunfar. Eso y confianza en ti y en tus recursos. Algunas afirmaciones que se pueden repetir si existe una falta de amor o aprobación son:

- me amo entero/a. me siento seguro/a y a salvo.
- me acepto incondicionalmente.
- me apruebo entero/a, con mis virtudes y defectos.
- lo perdono todo, libero el pasado para volver a vivir en el presente, porque es un viejo recuerdo que ya no tiene ningún poder sobre mí.

2) El pilar de la confianza interior

Cuánto más confianza se tiene en uno mismo, más preparado se está para superar con creces las dificultades de la vida. Con esa actitud de confianza, se descubren nuevos recursos internos con lo que se mejora más aún. Una persona con confianza es capaz de lograr cualquier reto que se proponga. De hecho, la confianza es necesaria en la fórmula del éxito y la prosperidad. Debes creer en ti mismo si quieres ganar en la vida. Y no importa que tus circunstancias o tu entorno te hayan hecho desconfiar de ti, puedes recuperar tu confianza si te lo propones con firmeza. Puedes transformar tu vida aquí y ahora, porque en este momento estás decidiendo cómo quieres que sea tu vida.

Cada día decides cómo vas a ser y cómo vas a comportarte, decides a cada instante. Es vital entender esa capacidad de decisión que tienes porque así

podrás elegir caminos distintos y nuevas formas de comportamiento. Ese es parte de tu poder personal.

Si te sientes inseguro o incapaz de grandes cosas, si no te sientes lo suficientemente fuerte como para lograr tus sueños, tienes un bloqueo en este pilar de la autoestima. Algunas afirmaciones que se pueden repetir si existe una falta de confianza son:

- confié en mí mismo/a y en mis recursos visibles y latentes.
- yo soy capaz y no me rendiré nunca.
- siempre hacia delante: cada vez que fracaso estoy más cerca del éxito.

3) El pilar de la creatividad y el centro de las emociones.

Este pilar corresponde al centro de las EMOCIONES, un pilar muy importante ya que las emociones influyen directamente sobre la mente y sobre el estado anímico. Para que este pilar esté equilibrado, debes sentirte en paz con tus emociones y con los demás. Cuanto más en paz estés con tu entorno, mayor será tu armonía interior.

También es el pilar de la creatividad. Como todos los pilares están relacionados, cuanta más confianza hay, mayor creatividad existe. Esta creatividad puede aplicarse a cualquier faceta de la vida, no solamente al entorno artístico. La creatividad es chispa, ideas brillantes y auténticas que suelen gustar a los demás. Son soluciones inteligentes en el momento adecuado.

Cuando se está furioso o angustiado, cuando se está enfadado con alguien o con uno mismo, cuando se tiene rencor al pasado y a sus protagonistas, cuando no se tienen ideas ni propuestas, existe un bloqueo en este pilar. Algunas afirmaciones positivas cuando no existe calma interior son:

- estoy conectado/a a la creatividad.
- vivo en el mar de las ideas y de las soluciones.
- mis emociones están en paz.
- vivo con alegría cada día.
- lo perdono todo, a todos incluso a mí mismo/a.

4) El pilar del amor por el mundo y la raza humana, también el amor por uno mismo

Cuando uno aprende a quererse entero, se da cuenta de que ha desperdiciado mucho tiempo, un tiempo muy valioso, en quejas, en compararse con los demás, en limitaciones débiles.

Un secreto de la vida es que todo surge en el interior y luego se refleja en el exterior. Primero debes aprender a quererte entero para que los demás pueda mostrarte todo su amor. Primero debes quererte tú, para no rechazar el cariño que te dan los demás. Esto quiere decir que cualquier cambio que quieras hacer, debes aplicártelo en primer lugar a ti mismo. Cuando hayas asimilado ese cambio, el mundo que te rodea también cambiará mostrándote

un escenario distinto y fresco, un nuevo camino que ha surgido para reflejar ese cambio interior.

No se sabe su origen ni la razón de su existencia, pero se conoce que el mundo y la vida se basan en la ley de la atracción, por la que lo semejante atrae a lo semejante. Las personas afines se encuentran y se reconocen volviéndose amigos. Las almas gemelas se encuentran y se reconocen amándose profundamente. Se atrae lo que se ha creado tanto con tus acciones como con tus pensamientos predominantes.

Por esta ley, si aprendes a quererte entero, tendrás pensamientos llenos de amor y de alegría, pensamientos positivos, con lo que atraerás no sólo el cariño de los demás, sino también nuevos pensamientos de amor y de alegría, más pensamientos positivos.

Si te cuesta quererte incondicionalmente, si no puedes mostrarle tu amor a tus seres queridos, si no aprecias la belleza de la Tierra o del mundo que te rodea, si te cuesta apreciar lo que eres, tienes un bloqueo en este pilar vital de la autoestima.

Tu sistema central necesita de amor para funcionar plenamente, un cuerpo sin amor se afea y se marchita, envejece prematuramente. Una mente sin amor se empequeñece, se limita y se menosprecia. El amor es el bálsamo que cierra cualquier herida, la cura de todos tus males, incluso los más graves. El verdadero amor es siempre compasivo, siempre pleno, sin condiciones ni distinciones ni limitaciones.

Cuando uno aprende a quererse así, puede llegar a querer a los que les rodean de verdad. Con el tiempo ese amor se vuelve más y más grande hasta convertirse en un amor fraternal por todas las personas vivas de este planeta.

Literalmente puedes llegar a querer a la raza humana entera en su conjunto. Y es aquí cuando se entra en una nueva dimensión mucho más humana y mágica, en la que la vida recupera su brillo y su significado más profundo. Entonces merece la pena vivir y vuelve la alegría de verdad.

Si tiendes a ser egoísta, si superpones tus intereses a los de los demás, si vas compitiendo por el mundo, si sólo te ves a ti mismo, tienes un bloqueo en este pilar. Algunas frases positivas que pueden transformar tu mente y desbloquear la energía del amor son:

- lo amo todo incondicionalmente, a la raza humana entera sin distinciones ni condiciones.
- el amor es la energía que mantiene la conexión y la unidad del mundo.
- navego por el amor del mundo, del universo entero.
- yo soy amor.
- aprecio la belleza de la tierra, la belleza de los demás y mi propia belleza interior.

5) El pilar de la comunicación

En este pilar es fundamental ser auténtico, buscar tu propia visión del mundo hasta tenerla. Debe ser una visión muy personal y única, debes expresar tu propia visión del mundo.

También existe la necesidad de defender esa verdad, de ser fiel a tus ideales y creencias internas. Esto tal vez implique tener que defender tu punto de vista o discrepar en algunas opiniones con los demás, pero es algo normal y natural, debemos aprender a respetar las opiniones de los demás, estemos o no de acuerdo. Debemos ser tolerantes y respetuosos con los demás. Así se puede expresar cualquier opinión de forma tranquila y sosegada, en un intercambio fluido y armonioso de opiniones.

Es importante ser uno mismo, luchar por los derechos personales, pero también lo es ser tolerante y respetuoso con el espacio y libertad de cada ser humano. Tiene libre albedrío para ser cómo quiera ser, cómo necesite ser para ser feliz.

Obviamente estos límites sanos no pueden establecerse cuando las personas implicadas están abusando de su fuerza o de su mente para herir a los demás de forma deliberada y consciente.

Cuando se depende demasiado de la opinión exterior, si continuamente se busca la aceptación de los demás, si se hace lo que se espera para agradar, pero no porque se quiera realmente, se tiende a ser y a actuar cómo los demás esperan, pero no como se siente interiormente. Se deja de ser fiel a

uno mismo, porque se necesita complacer y ser fiel a los ideales de los demás en todo momento. Esto suele desembocar en frustración, en rencor y angustia.

En este pilar hay que destacar la importancia que tienen las palabras porque son como flechas que se clavan en tu mente y tu memoria.

Las críticas tienen un poder autodestructivo enorme y los elogios ensalzan la autoestima, mejorándote. Las críticas son palabras negativas y los elogios son palabras positivas, aunque siempre se emplea el mismo instrumento: la palabra.

Los seres humanos debemos aprender aún muchísimo sobre el poder de la palabra pues es capaz de destruir las vidas de millones de personas y también de llevar a la gloria a otras muchas.

Las críticas son dardos que se clavan en tu mente, limitándote continuamente. Son como cuerdas que te atas cuando te criticas o crees las críticas de los demás. ¡Libérate de tus ataduras, este es tu momento!

Algunas afirmaciones que pueden ayudarte a recuperar tu voz interior y tu visión única de la vida son:

- empleo la palabra para elogiar y para respetar a los demás.
- me abro al cambio constante, acepto la incertidumbre de la vida sin miedos ni dudas.

- me gusta mi visión del mundo, mi filosofía de vida.
- me gusta cómo soy y me acepto por completo/a.
- me gusta la persona en la que me estoy convirtiendo. Procuro mejorarme un poquito cada día.
- está bien que sea yo mismo/a, que diga lo que pienso, tengo derecho a ser y a existir, a tener un espacio vital propio.

6) El pilar de la visión individual y grupal

Es importante entender que cada persona debe cuidar de sí misma y también de los demás. Hay que tener consideración con uno mismo, con la familia y con el grupo al que se pertenece.

Cuánto más altruista se es, más se desarrolla la intuición y la capacidad de ser empático con los demás. La intuición es un don importante porque ayuda en todos los aspectos de la vida. Hace vislumbrar las soluciones más adecuadas a los problemas.

En este pilar es esencial ser honesto con uno mismo, reconocer las cosas como son. Reconocer cuando uno se equivoca y cuando acierta, las propias limitaciones y virtudes.

También es necesario analizar tus actitudes y reacciones con el fin de conocerte y entenderte mejor. No se trata de fingir que se es perfecto sino

de aceptar lo que se es, para empezar a mejorarte. “a lo que te resistes, persiste. Lo que aceptas, se transforma”.

Al contemplarte sin filtros ni máscaras, conectas con tu yo interior y con tu propia verdad.

Llegado ese punto, te sentirás muy seguro y conectado a la realidad. Serás como un águila que sobrevuela el cielo de la realidad, con una perspectiva elevada de su entorno.

Si te cuesta ser objetivo contigo o con los demás, si tienes prejuicios o juzgas continuamente a los que te rodean, si vives con confusión y sin saber cómo eres, tienes un bloqueo en este pilar. Algunas afirmaciones que pueden ayudar a fortalecer este pilar son:

- empleo mi intuición para guiarme, para ayudar a los demás.
- dejen de etiquetarme, limitarme con prejuicios propios o ajenos, soy libre, puedo convertirme en quien sueño ser.
- acepto lo que percibo a través de mi intuición y sexto sentido sin juzgarlo. Sólo existe para guiarme.
- creo en mi propia visión del mundo.

7) El pilar de los sueños y las vocaciones, del presente y de la unidad

Cada persona de este planeta tiene alguna vocación oculta, algo que le

apasiona hacer y con lo que pierde el sentido del tiempo. Es una tarea que deja de ser un trabajo y se convierte en un placer realizarlo.

Si decides luchar por tus sueños y vocaciones, te sentirás lleno de una fuerza especial, de entusiasmo. Independientemente de los resultados, de que se triunfe mucho o poco, merecerá la pena y tu vida pasará a tener un significado más profundo.

Sé que es posible luchar por lo que uno quiere a cualquier edad, y de hecho, más vale tarde que nunca, es mejor saber que pudo ser, a no conocer nunca lo que pudo haber sido.

En otras palabras, es mejor fracasar intentándolo que quedarse sin saber lo que podría haber sucedido. Un sueño por el que no se lucha, puede pesarte toda la vida. ¡Tú decides!

Todos merecemos triunfar y vivir en abundancia sin importar de donde se venga ni las circunstancias que se hayan tenido.

Tampoco olvides que el presente es lo único que realmente tienes. Es el único tiempo en el que se puede vivir, actuar y decidir.

Vivir en el pasado, te condena a revivir una y otra vez una vieja película que ya pasó. Posponer cosas para el futuro, te hace centrar tu atención en un futuro incierto e hipotético que no sabes seguro que se vaya a producir.

Pensar tanto en el pasado como en el futuro, hace que dejes de vivir en el presente, que es el momento donde reside la magia y la capacidad de saborear ese instante.

Si continuamente piensas en tus defectos o en tus heridas del pasado, si continuamente pospones tu felicidad para mañana, para cuando consigas esa casa o ese ascenso, te estás perdiendo la magia de vivir en el ahora. Si vives compitiendo, si crees que no hay suficiente, si no ves tus sueños ni vocaciones, si vives sintiéndote sólo, si revives tu pasado una y otra vez, si sufres por hechos hipotéticos futuros, si no percibes tus atributos y aspectos únicos, tienes un bloqueo en este pilar.

Algunas afirmaciones que pueden ayudarte a desbloquear este pilar tan valioso son:

- acepto la unidad de la que formo parte.
- soy uno/a con la armoniosa sinfonía del mundo.
- yo soy una parte esencial de la raza humana. Acepto mi singularidad y mis atributos únicos.
- mis sueños son fundamentales y sólo yo puedo llevarlos a cabo.
- es muy bueno que emplee mis talentos y dones para beneficiar a los demás.

- sigo mis verdaderas vocaciones sean las que sean, me dedico a lo que me apasiona.

- vivo en el presente donde reside la magia.

El concepto de unidad también es necesario si se quiere evolucionar espiritualmente. Se trata de comprender que todos los seres humanos que existen en el planeta pertenecen a una gran raza, la raza humana. Por eso, nos debemos apoyo, tolerancia y respeto.

Cuando vives en el presente, disfrutándolo, y cuando vives en unidad, comienzas a vislumbrar un nuevo mundo donde hay cabida para todos los sueños, donde hay oportunidades para todos, la escasez pasa a ser abundancia, existe prosperidad para todos los hogares si se comparte.

La práctica regular de estos conceptos y de las lecciones de estos pilares tiene el fin de conducirte a un estado de armonía y de paz interior, de alegría y fraternidad.

Ese estado es conocido como iluminación. No es algo lejano ni oculto es un camino de autoconocimiento basado en unidad y amor, un estado interior de profunda calma y serenidad, asequible a todas las personas en este momento.

http://www.investigalog.com/humanidades_y_ciencias_sociales/los-siete-pilares-de-la-autoestima/

Escalera del Autoestima

AUTOESTIMA La valoración que tenemos sobre: lo que pensamos de nosotros mismos, los sentimientos que nos tenemos y la forma como actuamos en sintonía con lo anterior.

AUTORESPETO Es entender y satisfacer las propias necesidades y valores; así como expresar y manejar las emociones y sentimientos.

AUTOACEPTACIÓN Es el resultado de nuestro propio juicio sobre nosotros mismos. Es admitir y reconocer lo que somos, así como la posibilidad de ser cada día mejores.

AUTOEVALUACIÓN Es la capacidad interna de evaluar nuestra forma de ser o actuar como buenas, si es que son satisfactorias, interesantes y enriquecedoras o como malas si no lo son.

AUTOCONCEPTO Es el conjunto de ideas o creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, que pueden llegar a limitarnos ante ciertas situaciones en la vida.

AUTOCONOCIMIENTO Es el conocimiento propio, supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarte en los primeros y luchar contra los segundos.

Autoestima Positiva

No se habla de una alta autoestima, sino del narcisismo o de una buena autoestima. El narcisismo es el amor excesivo hacia uno mismo o de algo hecho por uno mismo, por eso se dice que una persona es narcisista, cuando está enamorado de sí mismo, es decir de lo que piensa, de lo que hace, de cómo es, de cómo se viste, etc., pero no del propio ser, sino de la imagen del yo.

En relación al narcisismo hay que tener en cuenta dos elementos, uno la imagen, que es como se ve exteriormente la persona y la otra es el amor, que es el amor excesivo de la persona, hacia sí mismo.

La representación del narcisismo en el niño son simplemente las palabras e imágenes que les transmitieron sus padres, por eso se dice que los padres tienden a atribuirle al niño todas las afecciones y se niegan o se olvidan todos sus supuestos defectos.

Alguien con una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si "pidiera perdón por existir", no cree que está molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarse la culpa "por ocasionar molestias".

Identificar a las personas que tienen un nivel de autoestima alto es por lo general sencillo, tienden a ser personas que se la llevan bien con la mayoría,

de trato jovial, su presencia es agradable y bien recibida, y están siempre dispuestos a colaborar.

- **Características de la Autoestima positiva**

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirme culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.

- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.
- Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.
- Acepta los retos: Cuando Ud. tiene una autoestima alta no tendrá miedo de desarrollar sus habilidades. Querrá arriesgarse y probar cosas nuevas. Si no prueba, no podrá madurar.
- Son capaces de escuchar las críticas sin tomárselo personalmente. Por lo general manejan mejor esas situaciones porque los mensajes negativos tienen menos poder sobre ellos, no hacen eco dentro de su mente.
- Tienen facilidad para establecer claramente la diferencia entre "Ser" y "Hacer". Este pequeño detalle les permite mantenerse centrados en sí mismos mientras observan los cambios que ocurren a su alrededor, sin necesidad de identificarse con ellos.

- Para las personas con un nivel de autoestima positivo es sencillo detenerse a evaluar una situación para decidir el más adecuado curso de acción a seguir, en vez de simplemente reaccionar nerviosamente ante ella.
- Muestra sus sentimientos y emociones con libertad. Más independencia
- Se comunica con facilidad y le satisfacen las relaciones sociales, valora la amistad y tiene iniciativa para dirigirse a la gente.
- Quien posee una autoestima positiva acepta y valora a los demás tal cual son; puede establecer relaciones de sana dependencia comunicándose en forma clara y directa con los demás. Se ve favorecido con la capacidad y la buena disposición para permitir que los seres queridos sean lo que ellos elijan, sin presionarlos para inducirlos en sus preferencias. Es una persona que tiene el valor de asumir riesgos y enfrentar los fracasos y frustraciones como oportunidades para aprender a crecer, y los asume como desafío, separándolos de sí mismo.

Autoestima negativa

Una persona con autoestima negativa suele ser alguien inseguro, que desconfía de las propias facultades y no quiere tomar decisiones por miedo a equivocarse. Además, necesita de la aprobación de los demás pues tiene

muchos complejos. Suele tener una imagen distorsionada de sí mismo, tanto a lo que se refiere a rasgos físicos como de su valía personal o carácter.

Todo esto le produce un sentimiento de inferioridad y timidez a la hora de relacionarse con otras personas.

Le cuesta hacer amigos nuevos y está pendiente del qué dirán o pensarán sobre él, pues tiene un miedo excesivo al rechazo, a ser juzgado mal y a ser abandonado.

La dependencia afectiva que posee es resultado de su necesidad de aprobación, ya que no se quiere lo suficiente como para valorarse positivamente.

- **Características de la Autoestima negativa.**

- Autocrítica dura y excesiva que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.
- Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada/o, herida/o; echa la culpa de los fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos tercos contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo innecesario por complacer, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión del peticionario.

- Perfeccionismo, auto exigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del supe crítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- Tendencias defensivas, un negativo generalizado (todo lo ve negro: su ida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.
- Falta de confianza en sí mismo Bajo rendimiento Visión distorsionada de uno mismo y de los demás. Una vida personal infeliz
- Sentirse impotentes y autodestructivos. Repentinos cambios de humor.
- Inhibición de la expresión de los sentimientos por miedo a no ser correspondidos

- Este tipo de personas se siente descontenta consigo misma, pues se considera de poco valor e incluso, en casos extremos, se observa sin valor alguno y por lo tanto "no creíble".
- Manifiestan la necesidad compulsiva de llamar la atención y de aprobación, la necesidad imperiosa de ganar, un temor excesivo a equivocarse. Prefieren decir "no sé".
- Prefieren ser descritos como flojos y no como tontos.
- Tienen dificultad para aceptar y valorar a los otros como son: tratan de cambiarlos para satisfacer sus necesidades y expectativas a través de ellos.
- Su reacción frente a un error particular se transforma en una crítica generalizada a todo lo que son como personas.
- Algunos pensamientos o sentimientos pueden ser:
 - Lo hare mal. Soy una persona aburrida.

Dimensiones de la Autoestima

❖ Dimensión física:

Se refiere, en ambos sexos, al hecho de sentirse atractivo físicamente en apariencia, aunque para otros no lo seas. En los varones resalta el hecho de ser fuertes y en las mujeres el de ser finas y delicadas.

❖ **Dimensión social:**

Incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los iguales y el sentimiento de pertenencia. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales. Finalmente, también incluye el sentido de solidaridad. Esta dimensión nos demuestra lo elevado de su Inteligencia Interpersonal.

❖ **Dimensión afectiva:**

Se refiere a la auto percepción de características de personalidad. Esta dimensión nos demuestra lo elevado de su Inteligencia Interpersonal.

❖ **Dimensión académica:**

Se refiere a la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida educativa y, específicamente, a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias ahora universitarias. Incluye también la autovaloración de las capacidades intelectuales.

❖ **Dimensión ética:**

Se relaciona con el hecho de sentirse una persona buena y confiable. Incluye atributos como sentirse responsable y trabajador.

La dimensión ética depende de la forma en que desde temprana edad se interiorizan los valores y las normas, y de cómo se ha sentido frente a las personas de autoridad cuando las ha transgredido o ha sido sancionado.

Autoestima y Discapacidad Intelectual

La discapacidad intelectual se refiere a limitaciones sustanciales en el desenvolvimiento corriente. Se caracteriza por un funcionamiento intelectual significativamente inferior a la media que tiene lugar junto a limitaciones asociadas en dos o más de las siguientes áreas de habilidades adaptativas posibles: comunicación, autocuidado, vida en el hogar, habilidades sociales, utilización de los servicios de la comunidad, autogobierno, salud y seguridad, habilidades académicas funcionales, ocio y trabajo (León, 2002; Molina, 2000a). Esto significa que cuando el funcionamiento intelectual de un individuo es significativamente inferior al de sus compañeros de la misma edad, se le dificultará desarrollar las habilidades adaptativas que todos necesitamos para desempeñarnos con independencia en la vida cotidiana, en actividades como la comunicación, el cuidado de nosotros mismos, tareas cotidianas y del hogar, la relación con la gente, el uso de los servicios de la comunidad, el desarrollo de actividades académicas funcionales, la organización y el aprovechamiento de nuestro tiempo libre y el desempeño de un trabajo útil y productivo. Todo esto influirá en la autoestima. Una persona a la que no se le dejen hacer este tipo de actividades o a la que se le sobreproteja, no experimentará todo esto de una forma adecuada.

La discapacidad intelectual influye en la autoestima de las personas con esta característica. Si a una persona con capacidades diferentes se le trata de la misma manera que a cualquier persona, es más fácil que desarrolle sentimientos y valores acordes con su realidad y que no se limite de ninguna

manera. Agudín (2002) y Molina (2000a) afirman que todas las personas necesitan vivir en un ambiente positivo, según, donde se promueva el crecimiento, el desarrollo de habilidades, el bienestar y la calidad de vida. Para las personas con discapacidad intelectual los entornos más positivos son los ambientes naturales, los que comparten con todos los demás seres de su edad, jóvenes o adultos, de su misma condición sociocultural, con o sin algún tipo de discapacidad. En estos lugares es más probable que la persona adquiera una interdependencia y productividad óptimas y disfrute de la pertenencia y la integración plena a la vida de su comunidad, viéndose todo esto reflejado en la autoestima. Cuando un joven vive en un ambiente segregado, como lo es el de la escuela especial, es probable que todas sus necesidades estén cubiertas, pero no tendrá las oportunidades que da la "vida real" de crecer y desarrollarse integrado a su comunidad, que es el lugar al que pertenece.

Es importante conceptualizar las limitaciones intelectuales y adaptativas afectan la capacidad intelectual para hacer frente a los cambios en la vida cotidiana en la comunidad. Las limitaciones son significativas solo en función del medio ambiente del individuo..." (A.A.M.R., 1992).

El apoyo que existe o puede existir para las personas con discapacidad intelectual de parte de sus familias, también tiene mucha importancia en el nivel del desarrollo de su autoestima ya que este apoyo puede variar en la aceptación completa o la negación de la persona con necesidades especiales.

Sobre esto, se puede mencionar que cuando no se tiene el conocimiento de que la persona tiene necesidades especiales y además se le da un trato menor a su edad, la autoestima y autoconcepto variarán, si la comunidad ha aceptado a la persona como es y le ha brindado ese apoyo social y laboral esperado, esto repercutirá en una autoestima adecuada, que la hace verse a sí misma como una persona con potencial y con afecto.

Se hace patente que la autoestima en personas con necesidades especiales se enfrenta a situaciones de sentimientos de vergüenza, culpabilidad y rechazo, se hace retador participar en actividades recreativas, escolares, familiares y laborales. Se debe destacar el afecto, la integración y el control. La persona con necesidades especiales debe sentirse querida e incluida en los diversos entornos sociales en que participa, debe experimentar un sentimiento de pertenencia y de conexión con sus amigos y seres queridos. Debe experimentar cierto sentido de control en su relación con sus padres, maestros y jefes, gozando de la oportunidad de participar en el establecimiento de metas y expectativas.

¿Cómo mejorar la autoestima?

Según lo expuesto con anterioridad se ha dicho que la autoestima se forma a lo largo de la vida, es decir, que es algo que va cambiando, por consiguiente se está diciendo que se puede mejorar, pero ¿como?

Una manera muy interesante y fundamental, para todo cambio que se desee hacer en la vida es saber que no se está bien, y para poder inferir esto la

persona tiene que saber, como funciona, que al final se refiere a que sepa cuáles son sus fortalezas y limitaciones, ya sabiendo esto es capaz de decidir qué es lo que desea mejorar y estará dispuesta a hacer de sus debilidades sus fortalezas.

Otro punto a tomar en cuenta es que la persona pierde de vista su realidad y generalmente se identifica con una idea de el mismo y no lo hace con su realidad de sus sentimientos y experiencias actuales, se dice que su vida se divide entre lo que piensa que es lo que realmente es; y este concepto erróneo de el mismo lo vuelve presa de sus temores al fracaso, ya que no quiere echar a perder su imagen irreal de el mismo

Según, el centro clínico de psicología (2003, 3) "El hecho de juzgarse y rechazarse a uno mismo produce un enorme dolor. Como consecuencia es posible que la persona llegue a evitar con todas sus fuerzas que aumente el rechazo que siente hacia sí misma."

Es muy importante que la persona este consiente que es humana y que como tal comete errores y que es poseedora de defectos, es decir sentirse triste no es malo, lo verdaderamente catastrófico es ser pesimista, y para poder cambiar lo principal es mirar desde el problema de donde se encuentra, no algo oscuro y negro sino una oportunidad que da la vida de seguir adelante.

Para poder mejorar la autoestima se tiene que anular las ideas o conceptos distorsionados y equivocados formados en la niñez para que no se siga

haciendo sufrir, ya que estos sentimientos no resueltos, crean un estado de enojo y este se convierte en odio a la misma persona, y no es capaz de perdonarse; estas ideas negativas se reemplazan por otras ideas que ayuden a adquirir seguridad y tener presentes sus derechos.

La persona tiene que estar en su obvia realidad, que posee baja autoestima, al tener esto claro, declara que tiene un mal concepto del mismo y si está dispuesto a cambiar para mejorar, debe de cambiar este concepto ya que ha descubierto el origen de su problema.

Las acciones que mejorarán su situación es reconocerse que es un ser humano, que no es omnipotente, que comete errores y que esto al final no es malo, lo que es malo es no aprender ni levantarse de estos errores, lo que se logra con estas acciones es aceptarse como es, ya haciendo esto, reconociendo sus limitaciones y fortalezas es capaz de ponerse metas, alcanzarlas a pesar de los fracasos y lo

más importante se considera una persona con valor, con una alta autoestima.

PASOS PARA MEJORAR EL AUTOESTIMA

- Deja de tener pensamientos negativos sobre ti mismo. Si estás acostumbrado a centrar la atención en tus defectos, empieza a pensar en aspectos positivos que los contrarrestan. Cuando te des cuenta de que estás siendo demasiado crítico contigo, contrarrestalo diciendo algo

positivo sobre ti mismo. Cada día anota tres cosas sobre ti que te hagan feliz.

- Ponte como objetivo el logro en vez de la perfección. Algunas personas se acaban paralizando debido a sus ansias de perfección. En lugar de frenarte con pensamientos como: "No iré al partido de baloncesto hasta que mejore el pulso", piensa en qué eres bueno y en las cosas con las que disfrutas, y ve a por ellas.
- Considera los errores como oportunidades de aprendizaje. Acepta que cometerás errores porque todo el mundo los comete. Los errores forman parte del aprendizaje. Recuerda que las aptitudes de una persona están en constante desarrollo, y que cada uno sobresale en cosas diferentes es lo que hace interesante a la gente.
- Prueba cosas nuevas. Experimenta con diferentes actividades que te pongan en contacto con tus aptitudes. Luego siéntete orgulloso de las nuevas habilidades que has adquirido.
- Identifica lo que puedes cambiar y lo que no. Si te das cuenta de que hay algo tuyo que no te hace feliz y puedes cambiarlo, empieza ahora mismo. Si se trata de algo que no puedes cambiar (como tu estatura, peso, color, etc.), empieza a trabajar para quererte tal y como eres.
- Fíjate metas. Piensa en qué te gustaría conseguir y luego diseña un plan para hacerlo. Atente al plan y ves anotando tus progresos.

- Siéntete orgulloso de tus opiniones e ideas. No tengas miedo de expresarlas.
- Colabora en una labor social. Dale clases a un compañero que tiene problemas, ayuda a limpiar tu barrio, participa en una maratón benéfica por una buena causa o hazte voluntario de algún grupo. Sentir que aportas algo y que se reconoce tu ayuda hace maravillas para aumentar la autoestima.
- ¡Haz ejercicio! eliminaras el estrés y estarás más sano y más feliz.
- Pásatelo bien. Disfruta pasando tu tiempo con personas que te importan y haciendo cosas que te gustan. Relájate y pásalo bien y no dejes tu vida en suspenso.
- Nunca es tarde para construir una autoestima positiva y sana. En algunos casos, cuando la herida emocional es muy profunda o duradera, es posible que sea necesaria la ayuda de un profesional de la salud mental, como un psicólogo o terapeuta. Estos expertos actúan a modo de guías, ayudando a las personas a quererse a sí mismas y a darse cuenta de lo que las hace únicas y especiales. Si no tienes recursos, acércate a un profesor o alguien lo suficiente maduro o a quien admires por su autoestima o éxito en la vida, alguien a quien quieras y sepas que también te aprecia lo suficiente para querer tu bien y para que pueda guiarte.

CÓMO AYUDAR A CONSTRUIR UNA AUTOESTIMA POSITIVA:

Proceso externo de construcción de la autoestima:

El proceso externo está dado fundamentalmente por la influencia que los demás, en general, tienen sobre el aspecto emocional de la persona. Un factor muy negativo para la autoestima, es el hecho de repetir reiteradamente las características negativas de la persona.

Es decir, los demás pueden o no ayudar a tener una buena autoestima – especialmente las personas con las que se está involucrado afectivamente, alguien a quien se admire o a quien se considere mucho– haciendo aportes para que se tenga una evaluación positiva de uno mismo y de sus actos. Esto sin dejar de mencionar que este entorno es también el que ofrece oportunidades adecuadas y precisas para obtener éxitos y, en general, experiencias que permitan hablar bien de uno mismo y con las cuales uno se sienta satisfecho.

Proceso interno de construcción de la autoestima

La persona también realiza una construcción interna según sus propias experiencias. Esta construcción va a ser positiva o negativa según lo sean esas experiencias y el criterio de evaluación que se haga de ellas, es decir, va a estar en estrecha relación con decirse a sí mismo: "yo pude", "lo hice bien"

Es como un premio hacia sí mismo, que a su vez se va a convertir en la energía para hacer otras cosas bien hechas, de una manera acertada.

Una buena autoestima es el motor que desencadenará asertividad en las funciones afectivas y sociales, la cual va a permitir que se obtenga como resultado: agrado, satisfacción, gusto y amor por lo propio. A su vez, estas últimas sensaciones generarán una retroalimentación que recaerá nuevamente sobre la construcción de la autoestima positiva que se ha generado, aumentando de esta manera su potencial también positivo. Incluso, y gracias a esto, podrá ser el mismo individuo quien mejore luego sus resultados como desafío propio y para una mayor satisfacción personal.

Sin embargo puede pasar también lo contrario: que el individuo se vea enfrentado a resultados o experiencias desagradables, a errores e insatisfacciones, provocando repercusiones con una carga afectiva negativa, acompañada de autoacusaciones y auto castigos que le aportan y le provocan una información muchas veces distorsionada y que le conduce a un actuar deficiente, con resultados de las mismas características o incluso peores.

De esta manera se generará un círculo vicioso que, si daña la autoestima, habrá que interrumpir atendiendo determinados aspectos, como incentivar que el individuo valore más el proceso que el resultado y que aprenda de sus errores.

Otro aspecto que favorece el desarrollo de una autoestima positiva, es facilitar alternativas con objetivos más adecuados al nivel de desempeño y capacidades. Para ello será necesario conocer a la persona, para que de esta manera podamos ayudarla a conocerse a sí misma a través del descubrimiento gradual de sus potencialidades, que serán el motor para la superación y para poder emprender nuevos desafíos.

f. METODOLOGÍA:

MÉTODOS

CIENTÍFICO.- es un método de investigación usado principalmente en la producción de conocimiento en las ciencias. Para ser llamado científico, un método de investigación debe basarse en la empírica y en la medición, sujeto a los principios específicos de las pruebas de razonamiento, éste permitió conocer la estructura general y ubicarme en la realidad del problema, para identificarlo, determinarlo y delimitarlo, facilitando la información para plantear los lineamientos propositivos.

ANALÍTICO – SINTÉTICO.- es la distinción entre dos tipos de proposiciones: las proposiciones analíticas y las proposiciones sintéticas, fue utilizado para desglosar el problema al momento de recolectar la información para la construcción del marco teórico, en la construcción de la problemática y también en el procesamiento de los resultados obtenidos como producto de la investigación.

INDUCTIVO Y DEDUCTIVO.- se refiere a procesos lógicos de razonamiento que son fundamentales para la construcción de una argumentación se definen como herramientas metodológicas las mismas que se aplicó al momento mismo de hacer el análisis sobre la problemática, en el planteamiento de los objetivos, y en la extracción de las conclusiones y recomendaciones.

DESCRIPTIVO: se ocupa de la descripción de datos y características de una población. El objetivo es la adquisición de datos objetivos, precisos y sistemáticos que pueden usarse en promedios, frecuencias y cálculos estadísticos similares, se utilizará para recopilar y presentar la información que se obtiene de las observaciones en el trabajo de campo.

MODELO ESTADÍSTICO.- es una expresión simbólica en forma de igualdad o ecuación que se emplea en todos los diseños experimentales y en la regresión para indicar los diferentes factores que modifican la variable de respuesta que permitió, procesar, organizar e interpretar los resultados cuantitativos obtenidos de la aplicación de los instrumentos.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Encuesta; Este instrumento será aplicado a los terapeutas ocupacionales de la fundación “EINA” con la finalidad de identificar el tipo de terapia ocupacional que reciben los estudiantes con discapacidad intelectual.

Test; Prueba del Autoestima: Autoexamen del Dr. Cirilo Toro Vargas,
Ph.D; 1994 Revisión 2003, con el fin de valorar los niveles del autoestima de
los estudiantes de la fundación "EINA"

Población y muestra

FUNDACIÓN "EINA"		
Estudiantes	Terapeutas	Total
7	3	10

g. CRONOGRAMA

Fecha	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Elaboración de Proyecto					X	X	X	X																																								
Presentación del Proyecto									X	X	X	X																																				
Inclusión de correcciones													X	X	X	X	X																															
Aprobación del Proyecto																	X	X	X	X																												
Aplicación de instrumentos																					X	X	X																									
Tabulación de resultados																									X	X																						
Elaboración del Informe																											X	X																				
Presentación de la tesis																													X	X																		
Revisión de y calificación de la tesis																													X	X	X																	
Inclusión de correcciones																																					X	X										
Sustentación pública																																									X	X	X					

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

MATERIAL	COSTO
- Movilización	500
- Copias	100
- Escaneados	100
- Suministros de oficina	200
- Internet	300
- Copias de material bibliográfica	200
- Impresiones	150
- Anillados	20
- Gastos Varios	100
TOTAL	1.670

Los gastos que demanda la realización del presente proyecto ascienden a mil seiscientos setenta dólares, los que serán cubiertos en su totalidad por cuenta personal de la investigadora

i. BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AAIDD) (traducción de Verdugo, M.A) (2011): Discapacidad Intelectual: definición, clasificación y sistemas de apoyo. Madrid, Alianza Editorial.
- Bender, M., y Valletutti, P.J. (1983). Programas para la enseñanza del deficiente mental. Socialización y comunicación. Barcelona. Fontanella.
- Bizama, Iván "La autoestima requiere atención de urgencia". Artículo publicado en Revista de Educación Nº225. Centro de perfeccionamiento del Ministerio de Educación. Santiago, Marzo 1995. Págs. 26-28
- Branden, N. "¿Cómo mejorar la autoestima?". Editorial Paidós, Buenos Aires
- 1989.
- FEAPS. (2001) Las personas con retraso mental y necesidades de apoyo generalizado. Madrid
- García, A. (1999). Autoconcepto y Necesidades Educativas Especiales en el
- Sector Educativo de Brozas (Cáceres). Tesis doctoral inédita. Universidad de Extremadura. España.
- García Fernández, J.M., Pérez Cobacho, J., Berruezo Adelantado, P.P. (2002):
- Discapacidad Intelectual: Desarrollo, comunicación e intervención. Editorial Cepe.

- Gómez Tolón, J.: Fundamentos metodológicos de la Terapia Ocupacional. Ed. Mira. 1997.
- Hartford, J. (2002). Efectos de la Terapia sobre el Comportamiento Psicológico
- Hopkins, H. L. y Smith, H. D. (1998). Terapia Ocupacional (8ª edición). Madrid: Editorial Médica Panamericana, S.A. Lantegui Batuak. Estrategias de intervención para la formación y el desarrollo de personas con discapacidad.
- Marín González, M.I. y De la Parte Herreno, J.M. 2002. Hacia un nuevo enfoque de los talleres ocupacionales en el ámbito rural. Revista siglo cero. Vol. 33 (1) nº 199. ASPRONA, Valladolid.
- Polonio López, B; Durante Molina P & Noya Arnaiz, B.: "Conceptos fundamentales de Terapia Ocupacional". Editorial Médica Panamericana, 2001, Madrid.
- Romero, D. y Moruno, P. (2003). TERAPIA OCUPACIONAL. Teoría y técnicas. Barcelona: MASSON.
- Rubio, V. (1995). Las habilidades sociales y la conducta adaptativa en el retraso mental. Competencia personal y competencia interpersonal. En M.A. Universidad de Harvard. Departamento de Investigación. Boston.
- Yagosesky, R. (1998). Autoestima en Palabras Sencillas. Caracas: Impresiones San Pablo.
- Verdugo, M.A. (dir.) (2006) Como mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad. Instrumentos y estrategias de evaluación. Salamanca: Amarú Ediciones.

- Verdugo. Personas con discapacidad. Perspectivas psicopedagógicas y rehabilitadoras. Madrid. Siglo XXI.
- Verdugo, M.A. (1989). Los programas conductuales alternativos: I Habilidades Sociales. Madrid. MEPSA.

Web grafía

- <http://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima>
- <http://www.monografias.com/trabajos34/autoestima-laboral/autoestima-laboral.shtml#ixzz2iVptpTB1>
- <http://www.monografias.com/trabajos34/autoestima-laboral/autoestima-laboral.shtml#ixzz2iVlgOBcr>
- http://www.investigalog.com/humanidades_y_ciencias_sociales/los-siete-pilares-de-la-autoestima/
- <http://www.monografias.com/trabajos5/autoest/autoest.shtml>
- <http://www.monografias.com/trabajos65>
- <http://www.conadis.com>.
- <http://www.discapnet.es>.
- http://es.wikipedia.org/wiki/Discapacidad_intelectual
- <http://www.uca.edu.ar/index.php/site/index/es/uca/facultades/buenos-aires/psicologia-psicopedagogia>
- <http://www.asprodesa.org/portal/asprodesa/definicion-de-discapacidad-intelectual/>
- http://sid.usal.es/idocs/F8/FDO18263/premio_centros_ocupacionales.pdf

ANEXOS

Instrumentos.

ENCUESTA APLICADA TERAPISTAS OCUPACIONALES DE LA FUNDACIÓN E.I.N.A.



Universidad Nacional de Loja Modalidad de Estudios a Distancia Carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial.

Estimado/a terapeuta, sírvase de la manera más comedida contestar la siguiente encuesta, que servirá para obtener información en cuanto a la Terapia Ocupacional y la relación con la Autoestima de los estudiantes con Discapacidad Intelectual de la Fundación E.I.N.A. La información brindada será de aporte para este trabajo investigativo.

Marque con una x la respuesta que crea conveniente

1.- Qué tipo de Terapia Ocupacional es la que usted realiza en la fundación.

- ❖ Actividades de la vida diaria. ()
- ❖ Actividades en el área de la educación. ()
- ❖ Actividades en el área laboral. ()
- ❖ Actividades en el área deportiva. ()
- ❖ Actividades de participación social. ()
- ❖ Actividades recreativas y de ocio. ()

2.-Cuál es el objetivo de su trabajo como Terapista Ocupacional?

- ❖ Ayudar al estudiante a mejorar su autonomía en las tareas de la vida diaria. ()
- ❖ Asistir y apoyar su desarrollo hacia una vida independiente, satisfecha y productiva. ()

3.- Cuántos estudiantes asisten a la Terapia Ocupacional?

- ❖ 1 a 5 () 5 a 10 () 10 a 15 ()

4.- Cuáles son los cambios en el comportamiento de sus estudiantes con Discapacidad Intelectual que se debe gracias a la Terapia Ocupacional?

- ❖ Estabilidad emocional ()
- ❖ Se baja el nivel de la ansiedad ()
- ❖ Control de las habilidades sociales y comunicativas ()

5.- De qué manera cree usted que la Terapia Ocupacional ha dado su aporte para elevar la Autoestima de sus estudiantes con Discapacidad Intelectual?

- ❖ Demostrándolos que pueden lograr su independencia ()
- ❖ Desarrollando la integración social ()
- ❖ Identificándolos con una alternativa vocacional ()
- ❖ Sintiéndose útiles para la sociedad

6.- En que tiempo ha notado cambio de actitudes en los estudiantes con Discapacidad Intelectual a partir de que reciben la Terapia Ocupacional

- ❖ De una a tres semanas ()
- ❖ De un mes a tres meses ()
- ❖ De tres meses a 6 meses ()

7.- Durante la Terapia Ocupacional cuál es la manera en que se motiva al estudiante con Discapacidad Intelectual para que pueda mejorar su Autoestima?

- ❖ Se le ayuda a sentirse competente celebrando y reconociendo sus habilidades ()
- ❖ Brindándole herramientas para la resolución de sus problemas ()
- ❖ Reconocer y celebrar el esfuerzo y no solo el éxito ()
- ❖ Permitiéndole ayudar a los demás para que se sientan personas útiles ()
- ❖ Concibiendo los errores como oportunidades de aprendizaje y crecimiento. ()

EVALUACIÓN DEL AUTOESTIMA APLICADA A LOS ESTUDIANTES QUE RECIBEN LA TERAPIA OCUPACIONAL EN LA FUNDACIÓN E.I.N.A.

AUTOESTIMA: AUTOEXAMEN

© Cirilo Toro Vargas, Ph.D., 1994
Revisión: 2003

La autoestima es nuestra autoimagen, o sea, cómo nos sentimos sobre nosotros mismos.

Para poder evaluar tu autoestima tendrás que indicar con una X en la columna de la derecha la respuesta, según tu creas el número correspondiente.

4 Siempre	3 Casi Siempre	2 Algunas Veces	1 Nunca			
			4	3	2	1
1. Me siento alegre.						
2. Me siento incómodo con la gente que no conozco.						
3. Me siento dependiente de otros.						
4. Los retos representan una amenaza a mi persona.						
5. Me siento triste.						
6. Me siento cómodo con la gente que no conozco.						
7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa.						
8. Siento que soy agradable a los demás.						
9. Es bueno cometer errores.						
10. Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos.						
11. Resulto desagradable a los demás.						
12. Es de sabios rectificar.						
13. Me siento el ser menos importante del mundo.						
14. Hacer lo que los demás quieran es necesario para sentirme aceptado.						
15. Me siento el ser más importante del mundo.						
16. Todo me sale mal.						
17. Siento que el mundo entero se ríe de mí.						
18. Acepto de buen grado la crítica constructiva.						
19. Yo me río del mundo entero.						
20. A mí todo me resbala.						

21. Me siento contento(a) con mi estatura.				
22. Todo me sale bien.				
23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.				
24. Siento que mi estatura no es la correcta.				
25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan.				
26. Me divierte reírme de mis errores.				
27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí.				
28. Yo soy perfecto(a).				
29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos.				
30. Me gustaría cambiar mi apariencia física.				
31. Evito nuevas experiencias.				
32. Realmente soy tímido(a).				
33. Acepto los retos sin pensarlo.				
34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios.				
35. Siento que los demás dependen de mí.				
36. Los demás cometen muchos más errores que yo.				
37. Me considero sumamente agresivo(a).				
38. Me aterran los cambios.				
39. Me encanta la aventura.				
40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos.				
TOTALES DE CADA COLUMNA				
TOTAL				

PONGA SU NOMBRE:.....

PUNTAJE:.....

SU AUTOESTIMA ES:

INTERPRETACIÓN DEL AUTOEXAMEN

En cada columna sume las marcas de cotejo y multiplique por el número que aparece en la parte superior de esa columna. Por ejemplo, diez marcas en la primera fila se multiplican por 4 y equivalen a 40. Anote esa cantidad en el espacio correspondiente. Luego sume los totales de las cuatro columnas, y anote ese total. Examine, entonces, la interpretación de los resultados con la tabla siguiente

104-160	Autoestima alta (negativa)
84-103	Autoestima alta (positiva)
74-83	Autoestima baja (positiva)
40-73	Autoestima baja (negativa)

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
ESQUEMA DE CONTENIDOS	vii
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
SUMMARY	3
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	8
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	65
f. RESULTADOS.....	68
g. DISCUSIÓN	86
h. CONCLUSIONES.....	88
i. RECOMENDACIONES	90
LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.....	92
j. BIBLIOGRAFÍA.....	109
k. ANEXOS.....	112
ÍNDICE	190