

Trabajo: Tanatología, Resiliencia y Logoterapia en niños con vih en Cuba
Autor: Psic. Alejandro Salas Lopez

El pasado noviembre del 2007 comenze con un proyecto que lleva el titulo del trabajo, que se lleva a cabo en Cuba, una escuela de superacion personal en donde hice un programa de atencion en base a mi experiencia en el ramo la cual tiene una duracion de un año y que tiene 12 temas a trabajar uno por mes

1. La Tanatología relacionada con vih

concepto Tanatología, procede del griego **thánatos** (θάνατος - *muerte*). En el imaginario griego junto a su hermano Hypnos son los portadores del muerto, cumpliendo la función del dulcificar el viaje, junto a Hermes y Caronte) y **logía** (λογία - *ciencia*). Ciencia encargada del estudio de la muerte. Término acuñado por el ruso Elie Metchnikoff (1901). La Tanatología, tal y como la entendemos, es una disciplina amplísima y muy difícil de abordar por las múltiples facetas y diversos campos de análisis que interrelaciona (multidisciplinar). El aspecto biológico prácticamente invariante, los diversos modelos culturales y personales del morir, las creencias y rituales y además aspectos sociales que configuran en nuestra civilización una cultura de evitación de la muerte, reafirmada en los debates sobre el derecho a una muerte digna que no buscan otra cosa que repensar y resimbolizar o dicho de otra manera recrear nuevos modelos de los rituales o lo que se ha querido llamar la muerte dominada. Sin embargo el principal fin de la tanatología del que nos hacemos eco, es el de **desmitificar la muerte y el morir aprendiendo a convivir con ella**. En este sentido participamos de la opinión de **educar para la vida y la muerte** a niños y niñas, adolescentes y adultos para que partiendo del conocimiento personal, cultural, social y a la luz de la ciencia podamos todos no solo vivir sino también morir con dignidad.

Etapas descritas por la Dra. E. Kubler Ross que pueden aplicarse al duelo

1) Negación y aislamiento: la negación nos permite amortiguar el dolor ante una noticia inesperada e impresionante; permite recobrase. Es una defensa provisoria y pronto será sustituida por una aceptación parcial: "*no podemos mirar al sol todo el tiempo*".

2) Ira: la negación es sustituida por la rabia, la envidia y el resentimiento; surgen todos los por qué. Es una fase difícil de afrontar para los padres y todos los que los rodean; esto se debe a que la ira se desplaza en todas direcciones, aún injustamente. Suelen quejarse por todo; todo les viene mal y es criticable. Luego pueden responder con dolor y lágrimas, culpa o vergüenza. La familia y quienes los rodean no deben tomar esta ira como algo

personal para no reaccionar en consecuencia con más ira, lo que fomentará la conducta hostil del doliente.

3) Pacto: ante la dificultad de afrontar la difícil realidad, mas el enojo con la gente y con Dios, surge la fase de intentar llegar a un acuerdo para intentar superar la traumática vivencia.

4) Depresión: cuando no se puede seguir negando la persona se debilita, adelgaza, aparecen otros síntomas y se verá invadida por una profunda tristeza. Es un estado, en general, temporario y preparatorio para la aceptación de la realidad en el que es contraproducente intentar animar al doliente y sugerirle mirar las cosas por el lado positivo: esto es, a menudo, una expresión de las propias necesidades, que son ajenas al doliente. Esto significaría que no debería pensar en su duelo y sería absurdo decirle que no esté triste. Si se le permite expresar su dolor, le será más fácil la aceptación final y estará agradecido de que se lo acepte sin decirle constantemente que no esté triste. Es una etapa en la que se necesita mucha comunicación verbal, se tiene mucho para compartir. Tal vez se transmite más acariciando la mano o simplemente permaneciendo en silencio a su lado. Son momentos en los que la excesiva intervención de los que lo rodean para animarlo, le dificultarán su proceso de duelo. Una de las cosas que causan mayor turbación en los padres es la discrepancia entre sus deseos y disposición y lo que esperan de ellos quienes los rodean.

5) Aceptación: quien ha pasado por las etapas anteriores en las que pudo expresar sus sentimientos -su envidia por los que no sufren este dolor, la ira, la bronca por la pérdida del hijo y la depresión- contemplará el próximo devenir con más tranquilidad. No hay que confundirse y creer que la aceptación es una etapa feliz: en un principio está casi desprovista de sentimientos. Comienza a sentirse una cierta paz, se puede estar bien solo o acompañado, no se tiene tanta necesidad de hablar del propio dolor... la vida se va imponiendo.

Esperanza: es la que sostiene y da fortaleza al pensar que se puede estar mejor y se puede promover el deseo de que todo este dolor tenga algún sentido; permite poder sentir que la vida aún espera algo importante y trascendente de cada uno. Buscar y encontrar una misión que cumplir es un gran estímulo que alimenta la esperanza.

VIH

El síndrome de inmunodeficiencia adquirida es una etapa tardía o avanzada de la infección con el VIH. Es una condición en la cual el sistema inmunológico se describe como deteriorado, comprometido o disfuncional debido a la infección con VIH.

El resultado del síndrome llamado SIDA incluye pérdida de células T que combaten los gérmenes, el desarrollo de infecciones oportunistas; cáncer y otras

condiciones crónica-depresivas. El avanzar hasta SIDA puede tomar años. No hay dos casos de SIDA que sean iguales, y no todas las personas con VIH avanzan hasta SIDA.

El virus del VIH es un virus RNA humano específicos de especie, de la familia lentivirus, subfamilia retrovirus, es decir HIV-1 y HIV-2 El VIH necesita de alguna célula para poder reproducirse.

Se estima que 16000 personas se infectan cada día en todo el mundo.

El	VIH	tiene	impacto	sobre:
1)	Salud	física	del	individuo
2)		Salud		emocional
3)	Relaciones	sociales,	amorosas	y familiares
4)	Estado	económico	y	financiero
5)	Problemas legales	relacionados con	seguros, inmigración,	otros.
6)	Uso	de	sustancias	y adicciones
7)	Espiritualidad	y	otros mecanismos	de autoayuda.

Etapas de infección.

Cuando el VIH entra al organismo, se dice que la persona está infectada, aunque se sienta completamente sana y no se le note nada.

El sistema inmune o de defensa produce anticuerpos contra el virus, que sólo pueden detectarse con un análisis de sangre, entre los 3 y los 6 meses después de la infección.

A las personas infectadas que aún no tienen síntomas o molestias, se les llama seropositivos.

Etapas de ventana.

Por lo general, las personas seropositivas o infectadas no tienen padecimientos ni molestias. Sin embargo, ya pueden contagiar a los demás. Aunque no tengan

síntomas. Por esto, el número de contagiados aumenta rápidamente, porque muchos de ellos y ellas no saben que están infectados por el VIH y lo transmiten sin darse cuenta, por las formas o vías que ya se mencionaron.

Etapas de sida

Cuando la persona empieza a sentirse mal y a tener síntomas, ya se le considera enferma de sida.

Al principio de la enfermedad, las manifestaciones que aparecen y duran más de un mes, pueden ser algunas de las siguientes:

- Fiebre
- Sudores nocturnos
- Diarrea
- Pérdida rápida de peso
- Cansancio
- Ganglios inflamados
- Erupciones de la piel
- Pulmonía
- Tos.

2. Logoterapia

Fundamentos, métodos y técnicas.

La historia del Análisis Existencial y la Logoterapia está estrechamente ligada a su fundador Viktor E. Frankl.

A muy temprana edad hace consciencia de la temporalidad de la vida y empieza a cuestionarse sobre su sentido: “¿Para qué vivimos si un día tendremos que morir?”

Esta pregunta lo acompaña en su adolescencia y juventud donde ya se había sembrado -sin que él lo supiera- la semilla de la Logoterapia.

Siendo muy joven, se involucra en proyectos comunitarios donde se da atención a jóvenes que sufrían los estragos de la primera guerra mundial: falta de oportunidades, desempleo, falta de sentido.

Ingresa a la Facultad de Medicina de la Universidad de Viena y se interesa por los planteamientos de Sigmund Freud y su psicoanálisis. Mantiene correspondencia con él –aunque vivían en la misma ciudad- y por petición del propio Freud es invitado a publicar su primer artículo en la Revista Internacional de Psicoanálisis cuando tenía apenas 19 años.

Al terminar su formación como médico se especializa en Neuropsiquiatría y partiendo del psicoanálisis freudiano y de la psicología individual de Alfred Adler, -escuelas que en un momento lo fascinaron pero que no lo convencieron totalmente-, desarrolla su propio enfoque en el que abarca también la dimensión noética del ser humano para enriquecer y rehumanizar el trabajo psicoterapéutico.

Viktor Frankl se oponía al psicologismo de la época y rechazaba el determinismo del psicoanálisis -“infancia es destino”- defendiendo la libertad humana y su capacidad de auto-determinación.

La visión del ser humano que distingue el Análisis Existencial frankliano incluye conceptos fenomenológico-antropológicos como la libertad, la responsabilidad, la capacidad de auto-distanciamiento y auto-trascendencia, el valor único del ser persona, la incondicionalidad del sentido de la vida, la multidimensionalidad del ser y la consciencia como ‘órgano’ del sentido.

La Logoterapia como la aplicación clínica del Análisis Existencial se puede describir como una forma de psicoterapia cuya motivación final es aplicable a la existencia concreta de la persona, en su contexto global, orientada a la solución, para beneficio de la persona y de la comunidad y por lo tanto centrada en el sentido.

Por esta visión y sus conceptos, la Logoterapia es considerada una forma de psicoterapia “existencial-humanista”.

Es también conocida a nivel mundial como la Tercera Escuela de Psicoterapia Vieneses después del Psicoanálisis y la Psicología Individual.

Su concepto de la “voluntad de sentido” como motivación central de la persona resalta las áreas sanas de la personalidad capaces de sanar, disminuir o apartar los síntomas patológicos para crear una nueva organización de la experiencia y conductas individuales orientadas hacia el sentido.

Los métodos y técnicas con los que trabaja la Logoterapia se utilizan en el trabajo con algunas neurosis psicógenas, neurosis noógenas y en la modificación de actitudes y conductas disfuncionales. Ésto a nivel correctivo, sin embargo, la Logoterapia tiene una amplísima aplicación a nivel preventivo orientando a la persona hacia un estilo de vida de conservación de la salud mental.

En la intención paradójica se moviliza la capacidad de auto-distanciamiento acompañada del sentido del humor –forma directa de experimentar dicha capacidad-, de modo que la persona desee provocar precisamente lo que teme; de esta forma el miedo patológico es sustituido por un deseo paradójico provocando que el síntoma desaparezca. La intención paradójica acaba con la ansiedad anticipatoria que refuerza el síntoma –síntomas fóbicos, obsesivos, insomnio, tics nerviosos, algunos casos de tartamudeo, etc...

La derreflexión por otro lado, refuerza la capacidad de auto-trascendencia - capacidad de salir de uno mismo- y amplía el campo de visión de la persona para reducir o eliminar la tendencia neurótica a la hiperreflexión y a la hiperintención. Esta técnica se usa de manera exitosa en ciertos casos de disfunciones sexuales como la impotencia, la incapacidad para lograr el orgasmo originados en la hiperintención, en casos de actitudes neuróticas como la actitud de víctima, la postura egocéntrica, la excesiva timidez, entre otras.

La modificación de actitudes como técnica logoterapéutica reúne una gran variedad de métodos que han sido ampliados por logoterapeutas como Elisabeth Lukas, Joseph Fabry, U. Böschmeyer, Robert C. Barnes, Eugenio Fizzoti y otros. La ampliación del campo de visión retoma aquí su importancia y para ello se apoya en la visualización, en la fantasía guiada, en la confrontación, en la búsqueda de alternativas significativas, de manera que se amplíe la consciencia de la persona para poder hacer una elección más libre y responsable.

Durante el diálogo existencial-analítico se identifican nuevas posibilidades hacia el descubrimiento del sentido, metas, proyectos y tareas significativas, aplicables a la experiencia concreta.

Este diálogo se apoya en la Mayéutica, técnica conocida también como diálogo socrático que guía hacia un cuestionamiento profundo de lo significativo en el mundo del paciente, movilizando así la voluntad de sentido.

Otros métodos son la interpretación de los sueños para descubrir en ellos contenidos existenciales y mensajes de sentido.

La meditación logoterapéutica, la visualización guiada, la metáfora como herramienta de auto-descubrimiento y de identificación de elementos con un contenido de significado, el logodiarario como un registro que sensibiliza y responsabiliza a la persona hacia una existencia más plena y la biblioterapia como recurso terapéutico que orienta hacia el sentido.

La relación cliente-terapeuta se centra en el “encuentro personal” y en una ética siempre respetuosa de los derechos del cliente.

La Logoterapia de grupo se da en la aplicación de la Terapia Familiar centrada en el sentido donde se considera a la familia como una comunidad capaz de aportar actitudes y conductas significativas para el beneficio y crecimiento común. Se aplica también en los grupos de encuentro logoterapéutico .

El reconocimiento internacional en el mundo científico y la investigación empírica para la validación y eficacia de la Logoterapia la confirman como una teoría psicoterapéutica científica para el trabajo con la experiencia y conducta humanas.

El Dr. Frankl insistió en su apertura a nuevas aportaciones siempre y cuando no se desviaran de lo medular de su teoría. Estas aportaciones se han venido realizando alrededor del mundo, en su natal Viena, en Alemania, Italia, México, Argentina, Uruguay, España, Japón, etc...

La Logoterapia ha tenido una gran expansión alrededor del mundo. En Iberoamérica ha tomado tal fuerza que existen ya desde hacia varios años la Fundación Argentina de Logoterapia, la Fundación Uruguaya y la Fundación Mexicana de Logoterapia. Hace unos meses la Fundación Iberoamericana de Logoterapia inició sus labores también y organizará en la Ciudad de México el Primer Congreso Iberoamericano como un homenaje al 100 aniversario del nacimiento de Viktor Frankl.

3. Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves. La resiliencia se sitúa en una corriente de psicología positiva y dinámica de fomento de la salud mental y parece una realidad confirmada por el testimonio de muchísimas personas que, aún habiendo vivido una situación traumática, han conseguido encajarla y seguir desenvolviéndose y viviendo, incluso, en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados. Aunque durante mucho tiempo las respuestas

de resiliencia han sido consideradas como inusuales e incluso patológicas por los expertos, la literatura científica actual demuestra de forma contundente que la resiliencia es una respuesta común y su aparición no indica patología, sino un ajuste saludable a la adversidad.

"A pesar de traumas graves, incluso muy graves, o de desgracias más comunes, la resiliencia parece una realidad confirmada por muchísimas trayectorias existenciales e historias de vida exitosas. De hecho, por nuestros encuentros, contactos profesionales y lecturas, todos conocemos niños, adolescentes, familias y comunidades que "encajan" shocks, pruebas y rupturas, y las superan y siguen desenvolviéndose y viviendo -a menudo a un nivel superior- como si el trauma sufrido y asumido hubiera desarrollado en ellos, a veces revelado incluso, recursos latentes y aun insospechados".

(Michel Manciaux. La resiliencia: ¿mito o realidad)

PERSONALIDAD RESISTENTE (HARDINESS)

El concepto de personalidad resistente aparece por primera vez en la literatura científica en 1972, en relación a la idea de protección frente a los estresores. Son Kobasa y Maddi los autores que desarrollan el concepto, a través del estudio de aquellas personas que ante hechos vitales negativos parecían tener unas características de personalidad que les protegían. Así, se ha establecido que las personas resistentes tienen un gran sentido del compromiso, una fuerte sensación de control sobre los acontecimientos y están más abiertos a los cambios en la vida, a la vez que tienden a interpretar las experiencias estresantes y dolorosas como una parte más de la existencia. En general, se considera que es un constructo multifactorial con tres componentes principales: compromiso, control y reto. El concepto de personalidad resistente está íntimamente ligado al existencialismo.

4. Autoestima

AUTOESTIMA

Concepto de autoestima y su importancia

La autoestima es un sentimiento de valoración y aceptación de la propia manera de ser que se desarrolla desde la infancia, a partir de las experiencias del niño y de su interacción con los demás.

Rechazarse a sí mismo o partes de uno mismo produce un enorme dolor que nos daña emocionalmente. La forma en que uno se percibe y se valora a sí mismo puede cambiar, curándose así las antiguas heridas causadas por el auto rechazo. Este cambio no siempre es fácil. La autoestima no es un estado fijo o rígido, sino que cambia en relación a las experiencias y sentimientos.

La autoestima es esencial para la supervivencia emocional, sin cierta dosis de autoestima la vida puede resultar enormemente penosa, haciendo imposible la satisfacción de muchas necesidades básicas.

No podemos amar verdaderamente a los demás cuando no nos gustamos a nosotros mismos

e incluso nos odiamos. (Barksdale, 1991).

La adolescencia por ser un periodo de cambios dramáticos en todos los aspectos de la vida del individuo, se convierte en una etapa muy importante en el desarrollo de la autoestima; aunque no se debe de perder de vista, que el desarrollo de ésta comienza casi desde el nacimiento.

La autoestima es:

- Cuan afectuosos y amorosos nos sentimos realmente con nosotros mismos, en base a nuestro sentido individual de valía e importancia.
- Un sentimiento que comienza en la niñez y que es continuamente reforzado por los demás.
- La aceptación incondicional de nosotros mismos como innatamente valiosos e importantes, a pesar de errores , derrotas y fracasos.
- Un sentimiento que afecta nuestra percepción del ambiente, nuestras reacciones emocionales, nuestros estados de ánimo, nuestras actitudes y nuestras relaciones con los demás.

La autoestima NO es:

- Amor a uno mismo en un sentido egoísta; auto elogio y el alarde son síntomas de una baja autoestima porque si verdaderamente aceptáramos y apreciáramos nuestra valía e importancia individual, no tendríamos la necesidad de hacer alarde para impresionar a los demás con nuestras habilidades y posesiones.

- Un inventario intelectual de nuestros talentos y habilidades, a los ojos de los demás podemos ser personas importantes y de éxito y aún así tener una autoestima muy baja.

- No está basada en una evaluación intelectual de nuestro carácter, personalidad o logros; sino que es un sentimiento profundo y generalmente oculto, puesto que la mayoría de personas no están conscientes de cómo se sienten con respecto a ellas mismas.

Conceptualización y caracterización de la Autoestima.

La autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada uno, comprende mucho más que ese sentido innato de auto valía, que es nuestro derecho al nacer; es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de esta. Consiste en :

1. el aprecio y valoración que tenemos las personas de si, es verse uno mismo con características positivas.

2. la confianza en nuestra capacidad de pensar y afrontar los desafíos que la vida nos presenta.

3. el derecho a ser felices, de ser dignos y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

" auto"= por si mismo, lo propio y "estima"= consideración de aprecio. " todas nuestras acciones están encaminadas a sentirnos bien nosotros mismos".

Condiciones básicas de la autoestima.

La autoestima se alcanza por medio de :

1. El desarrollo del sentido de pertenencia.

Basadas en familia. consiste: la persona integra un determinado grupo social . Dependiendo que tipo de familia tengamos así vamos a desarrollar la pertenencia

2. El desarrollo del sentido de singularidad.

Cada persona es única, tiene sus propias normas de vida y sentimientos por lo que es necesario que cada uno de nosotros descubramos y apreciemos lo que valemos, de esa manera valoraremos a los otros.

3.El desarrollo del sentido del poder.

Todas las personas desean alcanzar ciertas metas en la vida, estas se alcanzan de acuerdo al potencial que hay en cada uno de nosotros y el esfuerzo invertido.

4.El desarrollo de modelos.

Quizá en ningún momento de la vida es tan importante para el niño tener puntos de referencia modelos o ejemplos a quien imitar como es la etapa de la adolescencia .Estos modelos proporcionan patrones de conducta al joven que introyecta en su vida, los cuales le ayudan a formar su propia escala de valores, objetivos e ideales necesarios en el proceso de consolidar su identidad .

Consecuencias de una autoestima negativa.

Resultado una persona que no se ama así mismo; se experimentará insegura, incapaz y conflictiva. Al no sentirse satisfecha consigo misma, se inclinará siempre por el derrotismo y negativismo en todo lo que emprenda, esto significa que las potencialidades con las que nace pueden incrementarse. Si fomentamos la mediocridad, fracaso y la dependencia, tendremos adultos con sentimientos de inferioridad, baja resistencia a la frustración, incapaces y poco exitosos. (la autoestimación comprende dos procesos sociopsicológicos distintos: la autovaloración y autoevaluación)

Sexismo y autoestima.

Sexismo: juzgar el propio sexo como superior. El sexismo puede perjudicar gravemente la autoestima de las niñas.

Una poderosa necesidad humana

La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano; es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida; es indispensable para el desarrollo normal y sano, tiene valor de supervivencia.

El no tener una autoestima impide nuestro crecimiento psicológico, cuando se posee actúa como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Cuando es baja, disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida.

Autoeficacia y Autodignidad.

La autoestima tiene dos aspectos interrelacionados :

1. Un sentido de eficacia (autoeficacia)

2. Un sentido de mérito personal (autodignidad)

Autoeficacia: confiar en el funcionamiento de mi mente, capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido, confianza capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de mis intereses y necesidades, confianza conocedora en sí mismo.

Autodignidad: seguridad de mi valor; una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y =D.

Autoeficacia y Autodignidad son los pilares duales de la autoestima. La falta de alguno de ellos afecta enormemente; representan la esencia del autoestima.

Desarrollo del autoestima.

1. Influencia de los padres

En los primeros años el estilo de crianza de los padres determina la formación inicial de la autoestima, de tal forma que, dependiendo de cómo los padres se relacionen con el niño así se irán desarrollando una alta o una baja autoestima. Los padres que aceptan a sus hijos, valoran, tienen confianza en él y en sus capacidades, tienen expectativas apropiadas, disciplinan con reglas razonables y justas, y le expresan Amor y respeto fomentarán en su hijo una autoestima positiva; por el contrario, los padres que no valoran a sus hijos, que no confían en ellos, piensan que no pueden hacer las cosas bien y por consiguiente, los padres las hacen por ellos, que disciplinan utilizando la fuerza y que no les expresan Amor y respeto, fomentarán en sus hijos una autoestima negativa

Además, los padres funcionan como modelos para el niño, son el espejo que le muestra a ese nuevo ser quién es.

Los niños y niñas constantemente están aprendiendo de sus padres, por lo que también aprenderán a valorarse o a rechazarse. Por lo tanto, una de las mejores maneras de adquirir una buena autoestima es tener padres con buena autoestima ya que sirven como ejemplos de autoaceptación y autores. A medida que niños crecen se encuentran con otros modelos cuidadores, maestros, amigos, etc. que también ejercen influencia en su autovaloración. Aunque, los modelos o espejos que ejercen mayor influencia son los padres.

La autoestima no es rígida ni fija, sino que cambia a medida que vamos creciendo pues se ve influenciada por dos aspectos:

Las circunstancias o actividades que realizamos. Algunas circunstancias fortalecen nuestra autoestima, mientras que otras la dañan.

Las ideas o pensamientos que tenemos acerca de los hechos, esto es muy importante porque en muchas ocasiones no podemos cambiar los hechos pero si podemos controlar nuestra forma de interpretarlos, y esta interpretación daña o fortalece nuestra autoestima.

2. Influencia de los compañeros simultáneos.

Dependiendo de lo que los compañeros piensen del niño así será la auto imagen y la autoestima que se tenga de sí mismo ya que se compara con sus compañeros .

Durante los años escolares el niño aprende a evaluar cada vez con más precisión sus capacidades, de ahí la importancia de la infancia en la vida de las personas en las que son como esponjas que lo absorben todo.

3. Influencia de la sociedad.

La autoestima se aprende y se forma 1º en la familia, nos enseña lo que somos, lo que piensan mis compañeros de mí, será el complemento de la autoestima que me formaron en mi familia, pero a medida que el niño crece, los grupos a los que pertenece se agrandan; lo que le permita desarrollar el conocimiento social; en donde puede formarse una imagen más exacta y compleja de las características físicas intelectuales y personales de la demás gente y también de las de el mismo

Por lo tanto, la sociedad moldea nuestra capacidad de darnos el aprecio, el valor que merecemos; por eso es importante recibir y vivir en una sociedad gratificante y reforzante ante nuestras necesidades.

¿ Cómo son las personas con Alta Autoestima?

1. Se sienten bien consigo mismas.
2. Saben que cosas pueden hacer bien y que pueden mejorar
3. Expresan su opinión y no temen hablar.
4. Identifican y expresan sus emociones.
5. Comparten.
6. Participan en las actividades que se desarrollan en su centro de estudio o trabajo.
7. Se valen por sí mismas en las situaciones de la vida, la que implica dar y pedir apoyo.

8. Gustan de retos y no les temen
9. Consideran a los otros, sentido de ayuda y están dispuestas a colaborar con los demás.
10. Son creativos y originales, inventan cosas, se interesan por realizar tareas desconocidas, aprenden actividades nuevas.
11. Luchan por alcanzar lo que quieren.
12. Disfrutan las cosas divertidas de la vida, tanto de la propia como de la de los demás.

¿ Cómo son las personas con Baja Autoestima ?

1. Piensan que no pueden, que no saben nada. No valoran sus talentos.
2. Son indecisas ya que tienen miedo exagerado a equivocarse.
3. Le tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos
4. Son muy ansiosas y nerviosas, lo que les lleva a evadir situaciones que le dan angustia
y temor. Son pasivas.
5. Son aisladas y casi no tienen amigos, y no comparten.
6. Evitan participar en las actividades que se realizan en su centro de estudio o en su trabajo.
7. Temen hablar.
8. Dependen de otros para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.
9. Se dan por vencidas antes de realizar cualquier actividad
10. Debido a que se sienten que no tienen valor, no aceptan críticas.
11. No están satisfechas consigo mismas, piensan que no hacen nada bien.
12. No conocen sus emociones por lo que no pueden expresarlas.

¿ POR QUÉ ES IMPORTANTE FOMENTAR UNA ALTA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS Y LOS JÓVENES ?

Porque ayuda al aprendizaje: permite aprender con mayor facilidad y que lo haga con confianza y entusiasmo.

Porque ayuda a superar las dificultades personales: los fracasos y las dificultades personales no serán experiencias que detengan el desarrollo y la formación de los niños y los jóvenes.

Porque fundamenta la responsabilidad: los que se valoran positivamente se comprometen con mayor facilidad y desarrollan un sentido amplio de responsabilidad en las actividades que realizan.

Porque apoya la creatividad: la alta autoestima ayuda a ser más inventivo, a dar ideas originales y ser más creativo en todo lo que hace.

Porque determina la autonomía personal: el niño con autoestima alta es independiente en elegir metas, en decidir qué conducta y qué actividad realizar.

Porque permite relaciones sociales saludables: los niños que se aceptan y estiman están más inclinados a tratar a los demás con respeto, buenos deseos y justicia.

Porque asegura planes para el futuro de la persona: cuando el niño se autovalora crecen sus expectativas por un mejor desempeño, aspirando a metas superiores, las cuales busca de acuerdo a su capacidad.

5.Valores

6.Valores

Los valores son aquellos juicios éticos sobre situaciones imaginarias o reales a los cuales nos sentimos más inclinados por su grado de utilidad personal y social.

Los valores de la empresa son los pilares más importantes de cualquier organización. Con ellos en realidad se define así misma, porque los valores de una organización son los valores de sus miembros, y especialmente los de sus dirigentes.

Los empresarios deben desarrollar virtudes como la templanza, la prudencia, la justicia y la fortaleza para ser transmisores de un verdadero liderazgo.

7. Respeto

El respeto consiste en el reconocimiento de los intereses y sentimientos del otro en una relación. Aunque el término se usa comúnmente en el ámbito de las relaciones interpersonales, también aplica a las relaciones entre grupos de personas, entre países y organizaciones de diversa índole. No es simplemente la consideración o deferencia, sino que implica un verdadero interés no egoísta por el otro más allá de las obligaciones explícitas que puedan existir.

8. Familia

La familia es un grupo de personas unidas por vínculos de parentesco, ya sea consanguíneo, por matrimonio o adopción que viven juntos por un período indefinido de tiempo. Constituye la unidad básica de la sociedad.

En la actualidad, destaca la familia nuclear o conyugal, la cual está integrada por el padre, la madre y los hijos a diferencia de la familia extendida que incluye los abuelos, suegros, tíos, primos, etc.

En este núcleo familiar se satisfacen las necesidades más elementales de las personas, como comer, dormir, alimentarse, etc. Además se prodiga amor, cariño, protección y se prepara a los hijos para la vida adulta, colaborando con su integración en la sociedad.

La unión familiar asegura a sus integrantes estabilidad emocional, social y económica. Es allí donde se aprende tempranamente a dialogar, a escuchar, a conocer y desarrollar sus derechos y deberes como persona humana.

9. Sociedad

La principal aportación a la sociología de Talcott Parsons fue su triple definición de sociedad como:

Sistema Social

Concepto central en la sociología parsoniana ya que fue pensado como la herramienta analítica más abstracta con que la sociología podría definir tanto su objeto de estudio como sus dimensiones.

Sociedad y Sistema Social se definen interrelacionadas.

Un sistema social es más que la suma de sus componentes.

A través de la idea de sistema social, la sociología configura una unidad de análisis abstracta.

Estado Nación

Es la representación empírica e histórica más importante del objeto al que la sociología dirige su conocimiento.

En su análisis del nazismo como amenaza a la civilización occidental concluye que sólo en el Estado Nación es posible institucionalizar patrones de conducta, normas e instituciones guiadas por valores liberales y democráticos.

Sociedad Moderna

Teóricamente la Sociedad Moderna es una representación más abstracta de la sociedad que el Estado Nación.

Históricamente es más concreta que el concepto de sistema social.

Se destaca el carácter deseable y necesario de formaciones institucionales específicas.

Afirma que las sociedades modernas se forman a través de:

Revolución Económica

Revolución Política

Revolución Educativa

10. Espiritualidad en nuestras vidas

. TÉRMINO Y CONCEPTO. - El término espiritualidad puede tener los significados siguientes: la espiritualidad es «la cualidad de lo que es espiritual» la relación equilibrada entre el individuo con el mismo y con su Dios cualquiera que este sea.

11. Risoterapia

La fuerza de la risa

Quién no ha escuchado alguna vez que la risa es saludable, o que es un gran remedio; pero, qué hay de cierto en ello?, pues mucho, ya que varios estudios científicos confirman algo que nuestros abuelos sabían, y es que reír sí resulta bueno para la salud y, además, es divertido.

La risa se podría entender como una respuesta de naturaleza fisiológica, claramente observable, que por lo general produce placer, se moviliza la boca y

otras partes del cuerpo, demostrando alegría. Produce resultados fisiológicos benéficos, ejercita los pulmones y estimula el sistema circulatorio. La carcajada provoca la plena acción del diafragma, músculo principal de la respiración, situado entre el pecho y el abdomen. Todo el sistema cardiovascular se beneficia con una risa fuerte y "con ganas", pues la respiración profunda que la acompaña aumenta la cantidad de oxígeno en la sangre, moviendo doce litros de aire, en vez de los seis habituales, lo que mejora la respiración. Asimismo, se fortalece el corazón, se facilita la digestión al hacer vibrar el hígado, se evita el estreñimiento, mejora la eliminación de la bilis y se estimula el bazo, baja la hipertensión aumentando el riego sanguíneo, ya que se relajan los músculos lisos de las arterias con lo que se reduce la presión arterial y se tonifican los músculos que hay en el rostro, porque una carcajada continuada activa casi la totalidad de ellos. Además, la carcajada genera una sana fatiga que elimina el insomnio.

12. Felicidad

FELICIDAD/BIENESTAR

Definir el concepto de felicidad es tarea ardua. Seguramente sea una de las definiciones más controvertidas y complicadas. El ser humano ha tendido siempre a perseguir la felicidad como una meta o un fin, como un estado de bienestar ideal y permanente al que llegar, sin embargo, parece ser que la felicidad se compone de pequeños momentos, de detalles vividos en el día a día, y quizá su principal característica sea la futilidad, su capacidad de aparecer y desaparecer de forma constante a lo largo de nuestras vidas.

Otra de las controversias en torno a este tema es dónde buscar la felicidad, si en acontecimientos externos y materiales o en nuestro interior, en nuestras propias disposiciones internas. Aún hoy es difícil responder a esta cuestión. Por esta razón, y desde un punto de vista psicológico, el estudio del bienestar subjetivo parece preferible al abordaje de la felicidad.

La felicidad, concepto con profundos significados, incluye alegría, pero también otras muchas emociones, algunas de las cuales no son necesariamente positivas (compromiso, lucha, reto, incluso dolor).

Es la motivación, la actividad dirigida a algo, el deseo de ello, su búsqueda, y no el logro o la satisfacción de los deseos, lo que produce en las personas sentimientos positivos más profundos.

No hay deber que descuidemos tanto como el deber de ser felices.

(este ultimo tema acudiré a cuba a impartirlo en el mes de octubre del presente

año, trayendo ya todos los resultados listos para exponerlos en el congreso de Tanatología Noviembre 2008)

la muestra son 14 niños (hombres y mujeres) que van de los 7 a los 15 años todos los temas están entrelazados como podrá darse cuenta para lograr una superación personal en el niño para que tenga la vida digna y bien estructurada que merece aun teniendo VIH el trabajo se compone de dos partes el contexto teórico de cada tema y la segunda parte que es los resultados los cuales tendré al regreso de Cuba el 3 de noviembre.

Todo a tiempo para el congreso

Alejandro Salas