

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

***UNA PROPUESTA TALLER SOBRE EL DESARROLLO
DE LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE 13 A 16
AÑOS DE EDAD***

T E S I S

Que para obtener el título de:

LICENCIADO EN PEDAGOGÍA

Presentan:

RAMÍREZ DOMÍNGUEZ YADIRA DANNA

TORREBLANCA TORRES MA. TANIA

DIRECTORA DE TESIS:

PROFRA. SILVIA ISABEL GONZÁLEZ GARCÍA

MÉXICO, D.F. 2002

A DIOS:

Por haberme permitido culminar una de las metas más importantes de mi vida, gracias por darme una familia tan hermosa como la que tengo.

A MIS PADRES:

Porque son un pilar importante en mi vida, porque gracias a ustedes he llegado a realizar una de las metas más importantes de mi vida. Les dedicó este trabajo aún sabiendo que jamás existiría una forma de agradecer una vida de lucha, sacrificio y esfuerzo constantes.

Gracias por todo su amor, comprensión, confianza y apoyo incondicional que siempre he recibido, y mi esfuerzo es inspirado por en ustedes.

“Los amo”

A MI HERMANO JUAN CARLOS:

Porque siempre haz estado junto a mi, en los momentos más difíciles de mi vida, gracias por el amor, la amistad y los consejos, que me brindas.

Porque eres una de las personas más importantes de mi vida, sólo deseo que entiendas que el logro mío, es el logro tuyo.

“Te Quiero Mucho”

A MI SOBRINA KARLA:

Porque eres una personita fundamental en mi vida, gracias por tu alegría y amor.

“Te quiero muchísimo uvoncito.”

A MI CUÑADA VIRGINIA:

Gracias por el apoyo, comprensión y cariño que siempre he recibido de ti y que me alentaron a lograr esta hermosa realidad.

“Te Quiero”

A MIS ABUELITAS ELVIRA Y ERNESTINA:

Como una muestra de mi cariño y agradecimiento, por todo el amor y apoyo brindado.

“Gracias”

A MI TIA SILVIA Y A XAVIER:

Porque siempre han estado conmigo, por sus consejos, apoyo y cariño recibidos durante mi vida.

“Mil gracias”

A MIS TIOS ISABEL, SOCORRO, JAVIER, HILARIO Y SANTIAGO:

Por todos los consejos, el cariño y el apoyo brindados durante mis estudios y con la promesa de seguir siempre adelante.

A MIS TIOS JORGE Y CARLOS:

Gracias por su cariño y consejos brindados.

*A TODOS MIS PRIMOS Y
PRIMAS:*

Gracias por su apoyo y cariño.

Y en especial a ti Esmeralda por todas las palabras de aliento que he recibido, por tu comprensión, tu cariño, tus consejos, por el apoyo que siempre me haz brindado, pero sobre todo por tu amistad.

“Los quiero Mucho”

A TODOS MIS AMIGOS:

A quienes quiero muchísimo, gracias por su apoyo, comprensión y consejos, a Tania por su paciencia y por todos esos momentos agradables que hemos compartido juntas y espero que nuestra amistad continúe.

“Gracias por todo”

A DIOS:

Gracias por brindarme la oportunidad de llegar a realizar una de las metas mas importantes de mi vida.

A MI ESPOSO:

Por todos esos momentos llenos de alegrías que hemos compartido con la llegada de nuestros hijos, por tú tiempo dedicado a corregir los problemas del sistema; por todo tú amor, paciencia, apoyo y comprensión.

“Mil gracias”

A MI MAMÁ:

Porque gracias a su apoyo incondicional y consejos he llegado a realizar la más grande de mis metas, le agradeceré siempre aún sabiendo que hay cosas que con nada se pagan; quiero que sepas que el logro mío, es el logro tuyo.

A MIS HIJOS:

JUAN MANUEL, ENRIQUE Y JESÚS

Porque fueron y serán siempre el motivo más importante para seguir siempre adelante, a ellos dedicó mi tesis con la esperanza de que algún día logren encontrar en este trabajo algunas de sus inquietudes de adolescente.

A MI HERMANO ROGELIO:

Por todo la confianza y el apoyo incondicional brindado a lo largo de mis estudios, ya que fueron parte fundamental en mi vida. A su esposa por su paciencia y comprensión..

“Gracias”

A MIS HERMANAS NOEMI Y OFELIA:

Como una muestra de mi cariño y agradecimiento por todo el amor y apoyo brindado, les agradezco los consejos y todos los momentos felices que hemos pasado juntas. A Rafael Zavala gracias por el tiempo dedicado a mis hijos, por sus consejos y apoyo.

A MIS SOBRINOS:

DANIEL, MONTSE, XIMENA Y BABY

Por todos esos momentos llenos de risas e inocencia que han compartido con mi familia.

A MIS TIOS:

Por todos sus consejos que he recibido durante mi formación profesional.

A MIS PRIMOS:

Gracias por los momentos felices que hemos compartido juntos, en especial a Luz María, Carlos y Fabiola, espero que en esta tesis encuentren algunas de sus respuestas o dudas de adolescente.

AL SR. JUAN GARCÍA Y SARA BARRITA:

Por su apoyo y comprensión.

AL PADRE UBALDO:

*Por todos sus consejos y oraciones que siempre ha realizado por el bien mío y de mi familia.
“Gracias”*

A MIS PADRINOS LIC. ROBERTO GUTIERREZ Y SRA. MARTHA BANDALA:

Por sus consejos y cariño que siempre me han brindado.

A TODOS MIS AMIGOS:

Que de una u otra forma siempre estuvieron apoyándome y alentándome a seguir adelante, en especial a Yadira por su paciencia y comprensión que me brindo en el transcurso de este trabajo de tesis.

A NUESTRA AMIGA EVA MORA:

Por tus consejos y el apoyo incondicional que siempre recibimos de ti, por esa gran amistad que nos une y que esperamos que continúe por siempre.

*Por el cariño, la confianza, y la comprensión que siempre nos has dado, gracias por estar con nosotras en uno de los momentos más importantes de nuestras vidas. Por esos momentos felices que compartimos en la Universidad.
“Te queremos mucho”*

A LA DIRECTORA DE TESIS SILVIA:

Por su ayuda, consejos, pero sobre todo por sus conocimientos aportados para hacer posible la culminación de nuestra carrera profesional.

A LOS SINODALES:

Por sus consejos y apoyo recibidos. Gracias.

A todas aquellas personas que colaboraron directa o indirectamente a la realización de esta tesis.

INDICE:

Introducción

Capitulo I : La adolescencia

1.1.- Definición de adolescencia.....	5
1.2.- Principales cambios que se presentan en la adolescencia.....	7
1.3.- Adolescencia e identidad.....	12
1.4.- El adolescente y sus padres.....	16
1.5.- El mundo social del adolescente.....	19

Capitulo II: La autoestima

2.1.- Como entender la autoestima.....	23
2.2.- Desarrollo de la autoestima en adolescentes.....	28
2.3.- La autoestima como un agente de cambio en la adolescencia.....	36
2.4.- La autoestima como una herramienta para el orientador.....	42

Capitulo III: El taller de autoestima

3.1.- Que es un taller.....	49
3.2.- Diferentes tipos de talleres.....	50
3.3.- Que se propone el taller sobre el desarrollo de la autoestima en adolescentes.....	56
3.4.- Etapas y temáticas a abordar.....	58
3.5.- Contenido del taller.....	62

Conclusiones.....	108
-------------------	-----

Anexos.....	111
-------------	-----

Bibliografía.....	118
-------------------	-----

INTRODUCCIÓN:

Si partimos de que el objeto de estudio de la Pedagogía es la educación, y ésta es vista como un proceso integral mediante el cual se transmite las creencias, valores, costumbres, formas de vida, etc., de generación en generación, es por esto que se ve a la educación como un proceso socializador.

Como ya se mencionó la Pedagogía se dedica al estudio e investigación de todos los problemas relacionados con el aspecto educativo, una de sus características principales es su gran preocupación por dar solución a todos esos problemas, por lo tanto se encarga de proponer nuevos métodos, técnicas, programas y talleres para que se de un óptimo aprendizaje.

Siendo el punto central de esta investigación el desarrollo de la autoestima, existen diferentes factores que intervienen dentro de este proceso, como por ejemplo las relaciones familiares, la violencia intrafamiliar, la economía de la familia, la motivación de la misma, la autoestima que se genera dentro del círculo familiar, etc.

Consideramos que es importante el desarrollo de la autoestima por que es una de las bases principales que sustenta al ser humano, ya que la autoestima nos permite conocernos a nosotros mismos, aceptarnos y valorarnos como seres humanos que somos y a su vez nos da seguridad para afrontar los retos que se nos presentan en el transcurso de nuestra vida.

El presente trabajo de investigación consta de tres capítulos, en el primer capítulo se aborda el tema de la adolescencia en donde se describen los cambios corporales y el mundo social del adolescente en el cual se parte de conceptualizar a la adolescencia como una etapa biopsicosocial, cuya principal tarea es la resolución de la identidad, entendida ésta, como el reconocimiento que el adolescente hace de sí dentro de un contexto de cambio y desarrollo, y que le lleva a consolidar la propia imagen ante los demás, ante sí y ante la sociedad.

En el segundo capítulo se desarrolla el tema de la autoestima, con el propósito de saber qué es, para qué nos sirve, y cómo se puede desarrollar la autoestima en el adolescente, con el fin de que éste se conozca a sí mismo, que se acepte tal y como es, con sus cualidades y sus defectos, partiendo de que la autoestima es uno de los ejes principales en el desarrollo del ser humano.

En el tercer capítulo se presenta la propuesta taller de autoestima para adolescentes de 13 a 16 años de edad, en donde se explica lo que se propone el taller, en que consiste, cuales son las etapas, temas y los objetivos, con el propósito de que el orientador propicie en el adolescente el desarrollo de una autoestima favorable y a su vez se conozca a sí mismo, para que adquiera una seguridad y confianza en su toma de decisiones; y por último se incluyen las conclusiones de esta propuesta taller.

CAPÍTULO I

LA ADOLESCENCIA

1.1.- DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA

Es un tiempo en el que el adolescente busca la propia consistencia ante tantos cambios, es cuando trata de encontrar una identidad al preguntarse en medio de la confusión quién es, quién fue, y quién será. Es un momento en el que se inicia el surgimiento de un yo adulto, esto significa que el individuo tiende a hacerse más consciente de sí mismo y más autónomo en sus elecciones.

Así pues, se ha conceptualizado a la adolescencia como una etapa dentro del desarrollo personal del ser humano. Esta etapa se caracteriza por ser transitoria entre la infancia y la adultez. Lo que en nuestra sociedad llamamos adolescencia puede que en otras culturas y en otros tiempos no se le conozca o no se les de la misma importancia. Nosotros le damos ese carácter por el proceso de transición entre la infancia y la edad adulta, proceso que en nuestra cultura se traduce en la necesidad del individuo de reformularse los conceptos que tenía de sí mismo, y que llevan al sujeto a abandonar su postura infantil y a proyectarse en el futuro de la adultez.

El término de adolescencia siempre se liga al de pubertad, algunos autores usan ambos conceptos como sinónimos, otros la diferencian. Aquí se adopta ésta última posición, que ve a la pubertad como un proceso de maduración sexual, y a los cambios y procesos biológicos que conllevan tanto en el hombre como en la mujer. Y a la adolescencia como un estadio de corte psicosocial en el que se da un fuerte movimiento de autoconocimiento, introspección, y al mismo tiempo como una etapa de experimentación y cambio de roles sociales que ejercen a su vez influencia en la construcción de la identidad y autoafirmación que el individuo realiza.

“Adolescencia y pubertad no son sinónimos. En tanto que la pubertad es un evento biológico, la adolescencia es básicamente un fenómeno psicosocial. La pubertad se manifiesta como resultado de una serie de mensajes provenientes del hipotálamo, dirigidos hacia la hipófisis, ‘directora y coordinadora’ de todas las glándulas de secreción interna, a través de las hormonas. Podríamos decir que el hipotálamo es el reloj interno de cada individuo que ‘activa’ toda una serie de funciones que se encontraban inhibidas.” (1)

“La palabra adolescencia proviene del verbo latino adolescere, que significa crecer o llegar a la maduración, esto significa no solo el crecimiento físico sino también el desarrollo mental.” (2)

“La adolescencia es un periodo de transición en el cual el individuo pasa física y psicológicamente desde la condición de niño a adulto. La adolescencia es mucho más que un peldaño en la escala que sucede a la infancia. Es un periodo de transición constructivo, necesario para el desarrollo del yo. Es una despedida de las dependencias infantiles y un precoz esfuerzo por alcanzar el estado adulto. El adolescente es un viajero que ha abandonado una localidad sin haber llegado aún a la próxima.” (3)

(1) Organización Panamericana de la Salud. Hablemos de salud sexual. Ed. Asociación mexicana de salud sexual, U.S.A., 2000, Pág. 21

(2) Hurlock, B. Elizabeth. Psicología de la adolescencia. Ed. Paídos, Buenos Aires, Argentina, 1961, Vol. 2, Pág. 15

(3) Hurlock, B. Elizabeth. Psicología de la adolescencia Ed. Paídos, Buenos Aires, Argentina, 1971, Pág. 15

1.2.- PRINCIPALES CAMBIOS QUE SE PRESENTAN EN LA ADOLESCENCIA.

Durante este periodo de transición, en donde el niño pasa a la edad adulta se presentan una serie de cambios (biológicos, psicológicos y social) los cuales se explicarán de una manera general con el objetivo de entender los principales cambios y a partir de ahí comprender la forma de comportarse del adolescente.

“La adolescencia se inicia con los cambios biológicos y fisiológicos que anuncian la maduración sexual; es el tiempo en el cual maduran las funciones reproductoras. Tu cuerpo, es el conjunto armónico de órganos que desempeñan con precisión sus funciones, se prepara en todos los aspectos para llegar a convertirse en un hombre o en una mujer, capaz de emprender la tarea más hermosa que a la persona esta reservada: la paternidad o la maternidad, para poder dar vida física y espiritual a otros seres humanos y así perpetuar la especie.” (4)

(4) ITUARTE, Ángeles. Adolescencia y personalidad. Ed. Trillas, México. Pág. 31

CAMBIOS BIOLÓGICOS

Caracteres sexuales secundarios en el hombre

- Se presenta un desarrollo acelerado.
- Empieza a engrosarse la línea del cuero cabelludo.
- La piel se pone aceitosa.
- Están presentes todos los dientes definitivos.
- Hay crecimiento de la laringe y la voz se torna aguda.
- Aparece el vello facial.
- Ensanchamiento de los hombros.
- Aparece el vello axilar y en el pecho.
- Incremento de la transpiración.
- Desarrollo de los músculos.
- Aparece el vello púbico.
- Crecimiento del pene y los testículos.
- Inicia la producción de esperma.
- Se presenta la eyaculación.
- Los huesos largos dejan de crecer.

Caracteres sexuales secundarios en la mujer.

- Ocurre un desarrollo acelerado.
- La piel se pone aceitosa.
- Están presentes todos los dientes definitivos.
- Aparece el vello axilar.
- Incremento de la transpiración.
- Crecimiento de los senos.
- Delineamiento de la cintura.
- Ensanchamiento de las caderas.
- Crecimiento del útero y de los ovarios.
- Aparece el vello púbico.
- Crecimiento de los órganos sexuales externos.
- Ocurre la ovulación.
- Inicia la menstruación.
- Los huesos largos dejan de crecer. (5)

Los caracteres sexuales primarios son aquellos que el hombre posee desde que nace como es el aparato reproductor para el hombre está formado por los testículos, conducto espermático, pene, próstata y vesícula seminal.

Los caracteres sexuales primarios en la mujer, son también los órganos de su aparato reproductor, con los cuales ya nace y son los ovarios, matriz, trompa de Falopio, oviducto, vagina, vejiga y orificio de la vagina.

(5) Centro para actividades en desarrollo y población. Elige un futuro mejor. Ed. CEDPA, Washington, U.S.A., 1996. Pág. 76-77.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS

Otros de los cambios que presentan los adolescentes son los psicológicos, es indudable que el crecimiento y el aporte hormonal en la adolescencia repercute en las emociones de los jóvenes.

Por tal motivo los adolescentes entran en crisis y se muestran rebeldes hacia sus mayores, hacia las reglas familiares y sociales, y es por ésto que constantemente cambia su estado de ánimo, en muchas ocasiones se encuentran felices y optimistas y en otras deprimidos, melancólicos, agresivos y molestos y no se sabe ni porque.

Esto se debe a que el adolescente entra a la etapa adulta donde se le exige que se comporte como tal, donde le otorgan una serie de responsabilidades y sin embargo a la hora de pedir permiso para ir a X lado, le dicen que todavía es un niño y no se sabe cuidar.

Los padres influyen de alguna manera en el desarrollo psicológico de su hijo o hija sin embargo ésto no siempre se da de una manera favorable, ya que le dan una serie de responsabilidades dentro del hogar, haciendolo sentir un adulto, pero cuando el adolescente quiere ejercer su poder de decisión no se le da la libertad para ello, es entonces cuando es todavía un niño ante los ojos de sus padres, es aquí donde entra el joven en una serie de conflictos emocionales.

“No se es más un niño, ni en cuerpo, ni en deberes, ni en derechos. Tampoco se es un adulto se carece de los privilegios y libertades de ambos.” (6)

(6) MERINO, Ma. Del Carmen. Las etapas y tareas de la adolescencia. Pág. 26

CAMBIOS SOCIALES

Dentro de este ámbito las relaciones sociales juegan un papel importante, el joven se interesa por establecer vínculos de amistad y noviazgo con jóvenes de su edad, para ellos, los niños son un tanto aburridos y los adultos poco interesantes.

La amistad permite al adolescente vivir un vínculo donde se experimente la comprensión, confidencialidad, ayuda mutua, lealtad, el afecto y apoyo, así como el compartir intereses, búsquedas, problemas y aspiraciones. De esta manera, la amistad permite ensayar con el amigo, diversas actitudes que colorean las relaciones interpersonales.

La posibilidad de escoger a un extraño a la familia para conformar un vínculo amoroso se da primeramente en esta edad, la familia ya no basta para colmar las necesidades afectivas, los cambios de la adolescencia permiten revalorizar los vínculos amorosos que se tenían con los padres. Se busca un extraño a la familia para hacer una elaboración diferente al amor, sin que esto signifique anular o destruir los lazos parentales.

“Existe la necesidad imperiosa de afirmar su propia personalidad y, al mismo tiempo, siente el temor de no encontrar su sitio en la familia y en la sociedad. Hay también un gran deseo de independencia y libertad para determinar su propia vida.” (7)

(7) ITUARTE, Ángeles. Adolescencia y personalidad. Ed. Trillas, México, Pág. 25.

1.3.- ADOLESCENCIA E IDENTIDAD.

Se experimenta una especie de desfase de la infancia, pues las identificaciones que operaban durante ella ahora son insuficientes y se buscan nuevas identificaciones entre el grupo de amigos y entre personas significativas ajenas al núcleo familiar. Es en esta búsqueda de nuevas identificaciones sobre la cual se reestructura la identidad y por la cual el individuo se vuelve más vulnerable.

“Erick Erikson ha denominado ha esta etapa de la vida como la ‘crisis de identidad’. Los y las adolescentes en esta edad se cuestionan acerca de quien y como son ellos. A la pregunta: ¿quién soy yo? Sólo tiene por el momento una respuesta: quien no soy yo. La rebeldía no es más que una manera de buscar su individualidad.” (8)

Cuando el adolescente logra asimilar los cambios que presenta durante este periodo y acepta que ya no es un niño, pero al mismo tiempo no es un adulto es cuando empieza a formar su propia identidad.

Aparentemente ésto suena muy fácil, sin embargo es un proceso largo y difícil de aceptar, ya que la mayoría de los adolescentes se comportan de una manera inmadura, por ejemplo presentan diferentes personalidades, es decir hoy estas hablando con el niño y mañana con el adulto, a su vez los cambios emocionales que presenta son un tanto exagerados para muchas personas, ya que en cierto momento se encuentran seguros y optimistas, tienen un pensamiento revolucionario, quieren cambiar el mundo, en ese momento son las personas más maduras y positivas que te puedes encontrar.

(8) Organización Panamericana de la Salud. Hablemos de salud sexual. Ed. Asociación mexicana de salud sexual, U.S.A., 2000, Pág. 25

Los adolescentes al dejar de comportarse y pensar como niño, empiezan a aceptar e incorporar los cambios que se le presentan logrando así un equilibrio emocional y social, de esta manera comienza a construir su identidad.

Considerando que la identidad es la organización totalizadora de la persona, es decir el joven se encuentra en una etapa de madurez donde ya sabe quién es, hacia donde va, cuales son sus objetivos, en si tiene una identidad propia, en algunos casos puede ser similar a la de sus amigos, sin embargo cada individuo tiene una identidad diferente que lo hace ser único e irreplicable.

En este periodo de adolescencia la identidad juega un papel esencial ya que es en esta etapa donde el individuo construye su proyecto de vida la identidad es de suma importancia en este periodo,

Durante esta etapa la tarea principal es el establecimiento de una identidad, al respecto Fernández Mouján establece que la identidad se refiere a la organización totalizadora de la persona. Integradora por que supone al hombre en permanente relación consigo mismo y con las personas que le rodean. La identidad se basa en la identidad intrínseca del hombre de desarrollarse plenamente a través de sí y de los demás.

La identidad se consigue a través de sí mismo porque es una confrontación permanente que él yo hace entre su imagen y conductas y su ideal de vida. Y a través de los demás por la confrontación con los ideales de vida que la sociedad (personas, instituciones, ideologías) le propone.

La identidad es el logro en la integración entre el ideal de vida para él yo y el de la sociedad en la que vive.

Para Erikson el problema clave de la identidad consiste en la capacidad del yo de mantener la mismidad y la continuidad frente a un destino cambiante y por ello la identidad no significa para este autor un sistema interno, cerrado, impenetrable al cambio, sino más bien un proceso psicosocial que preserva algunos rasgos esenciales tanto en el individuo como en su sociedad.

Los elementos que componen la identidad son:

- a) Unidad
- b) Mismidad
- c) Continuidad

UNIDAD es la necesidad de integrarse a uno mismo como una unidad que interactúa, y diferenciarse en el espacio. Corresponde al cuerpo, al esquema corporal, a su recepción y transmisión de estímulos.

CONTINUIDAD se refiere a la necesidad del yo de integrarse en el tiempo, ser uno mismo a través de los años. En la adolescencia se da una ruptura en la continuidad por el surgimiento del pensamiento simbólico, el poder pensar a partir de ideas y no sólo de objetos, y de poder transportarse en el tiempo y espacio. Esto requiere de un desarrollo en el pensamiento que permita al adolescente percatarse de su continuidad, descubrirse y descubrir su desarrollo a lo largo del tiempo.

La **MISMIDAD** se refiere al autoreconocimiento, autoconcepto; a la conciliación del concepto que el adolescente hace de sí, con el que de él se forma su comunidad.

La mismidad requiere que se configure el sí mismo a través de la integración de los esquemas corporales que se suceden a lo largo del desarrollo.

La mismidad es la tendencia del sujeto a reconocerse al ser reconocido primeramente como sujeto diferenciado de la madre, posteriormente entre pares (deporte, pareja, amigo íntimo, actividades grupales) y luego ante los adultos.

Tres ideas principales surgen de los planteamientos de Mouján, a) la identidad como organización de todos los aspectos de el ser persona y como integradora a su medio social; b) el resultado de la identidad siempre es en dos niveles, el individual (autoafirmación) y el colectivo (comunidad); c) la identidad se finca en la unidad, mismidad y continuidad.

Por lo tanto el trabajo con adolescentes en la línea de la identidad ha de basarse en lo expuesto, pues nos ubica en los elementos básicos y finales de la identidad, en sus premisas (unidad, mismidad, continuidad) y en sus resultados (individualidad, comunidad, plenitud).

“La conquista de la unidad es pues, el resultado de un proceso evolutivo en el que cada persona avanza hacia una mayor integración y diferenciación. Al nacer, el niño está fusionado con su madre y más tarde con el núcleo familiar, le es difícil concebirse como diferente o existiendo fuera de ese ambiente del que toma los usos, las costumbres, a sí como los valores de las cosas del mundo y de sí mismo. Conforme participa en la vida que acontece fuera del núcleo familiar, adquiere nuevas perspectivas de sí y de los demás e integra paulatinamente una forma de ser propia, única, que lo diferencia de los demás y con la que construye poco a poco su identidad.” (9)

(9) MERINO, María del Carmen. Las etapas y tareas de la adolescencia. México, Pág. 23

1.4.- EL ADOLESCENTE Y SUS PADRES

En este periodo la relación entre padres e hijos es distante y conflictiva, debido a que el joven se encuentra en una etapa de transición, sin embargo no todos los adolescentes responden de la misma forma, ésto depende de la relación, la comunicación y el trato que tuvo el joven en su infancia a través de sus padres y de alguna manera repercute el historial familiar de sus padres.

En este periodo los adolescentes se la pasan criticando a sus padres, los tienen en un concepto de anticuados, de egoístas y posesivos, ya que no los dejan vivir su vida.

“Cuando los padres se dirigen a ellos, suelen responder con agresividad y actitudes despectivas. Cuando los padres ordenan o limitan sus actividades, reaccionan con rabietas. Algunos padres responden a estas conductas con ira y tratan de imponer el orden con severos castigos o reprimendas verbales, lo que hace que se genere un círculo vicioso difícil de romper. A mayor presión de los padres, mayor rebeldía y conducta rechazante de los adolescentes.” (10)

Para los padres es muy difícil aceptar que su pequeño ahora ya sea un joven, sin embargo, esto muchas veces lo manejan a su propia conveniencia de una manera inconsciente las dos partes, ya que a veces al joven se le exigen mayores responsabilidades y no reconocen sus derechos, por el contrario el joven busca su independencia y en momentos de inseguridad se refugia en sus padres.

(10) Organización Panamericana de la Salud. Hablemos de salud sexual. Ed. Asociación mexicana de salud sexual, U.S.A., 2000. Pág. 25

“Mientras el individuo se encuentra en este periodo de transición, pasa de los hábitos de conducta infantiles a los maduros, y de las actitudes infantiles a las maduras. Ahora debe aprender a valerse por sí mismo y enfrentar al mundo por sí sólo, sin que sus padres o maestros actúen de paraguas como lo hacían cuando era niño.” (11)

Consideramos que esto es verdad sin embargo en muchas ocasiones es mucho más complejo de lo que parece; ya que por ejemplo si un adolescente trata de comportarse de una forma adulta, los papas le hacen sentir que todavía es un niño pero en ocasiones esto se rige de acuerdo al interés que el joven y los padres tengan.

El adolescente entra en una serie de conflictos entre los valores que sus padres le inculcaron y los valores del grupo con el que convive, sin embargo por eso es un período de transición en donde el joven va formando sus propios valores según las expectativas que tenga en la vida.

El joven adolescente construye su propia escala de valores tomando en cuenta aquellos que son valiosos para él, y omitiendo los que para él no son importantes o pasados de moda, la creación de la escala de valores es algo personal y nos indica que el joven llegó al término de la adolescencia formando así su propia identidad.

“La autoestima de los púberes es sumamente frágil. Son muy sensibles a las críticas, sobre todo de los padres. Buscan con intensidad la aprobación de los individuos que los rodean, pero con mucha frecuencia se sienten incomprendidos, aumentando de esta manera los sentimientos de soledad, enajenamiento y temores de perder la razón.” (12)

(11) HURLOCK, B. Elizabeth. Psicología de la adolescencia. Ed. Paídos, Buenos Aires, Argentina, 1971, Pág. 18.

(12) Organización Panamericana de la Salud. Hablemos de salud sexual. Ed. Asociación mexicana de salud sexual, U.S.A., Pág. 24.

Es importante mencionar que los padres son la principal fuente de desarrollo de la autoestima ya que ellos son los primeros educadores, por lo tanto es necesario que los padres inculquen en sus hijos la comunicación, el respeto y la autonomía, esto a su vez se tiene que fomentar desde la infancia con el objetivo de que al llegar a la etapa de la adolescencia el joven tenga sus principios bien establecidos y no tome el camino equivocado.

Por lo tanto es necesario mencionar algunas sugerencias para fortalecer la autoestima del adolescente tomadas del Dr. C. Robert y Nancy J. Kolodny en su libro “cómo sobrevivir la adolescencia de su hijo adolescente” :

- Evite criticar constantemente a su hijo.
- Demuestre interés en lo que hace su adolescente.
- Demuestre a sus hijos adolescentes que usted cree en la capacidad que ellos poseen.
- Siempre que sea posible, permite que sus adolescentes adopten sus propias decisiones.
- Ayude a sus hijos adolescentes a identificar la diferencia entre las cosas que ellos pueden cambiar y las que están fuera de su control.
- Ayude a sus adolescentes a fijar metas realistas.
- Predique generosamente su amor.

Desarrollando estos aspectos se propicia una autoestima positiva tanto en el joven como en los padres, como podemos ver estas sugerencias están al alcance de todos los padres de familia ya que no requiere de ningún gasto económico, sólo de atención, respeto y libertad hacia el joven, pues este debe aprender a tomar sus propias decisiones tomando en cuenta que los padres deben de comprender, apoyar y respetar la individualidad de sus hijos.

1.5.- EL MUNDO SOCIAL DEL ADOLESCENTE

El adolescente se enfrenta a un mundo difícil, a una sociedad que lo reprime y que se muestra incomprensiva y hostil, que le impone creencias, valores, y costumbres, que el adolescente rechaza, pues él se aferra y defiende sus valores y desprecia los que quiere imponerle el adulto.

Dentro del mundo social del adolescente existen diferentes puntos esenciales que juegan un papel importante durante esta etapa, uno de estos puntos es la “amistad”, el joven púber hace amistades buscando características e ideales iguales o similares a él, que le sean admiradas o amadas por que constituyen algo que el sujeto mismo quisiera tener y dentro de la amistad se apodera de ellas.

Los amigos llenan el vacío y la soledad que deja el alejamiento de la familia además de que forman parte importante durante la adolescencia pues juegan un papel trascendental en la vida del adolescente.

La amistad permite al adolescente vivir un vínculo donde se experimenta la comprensión confidencialidad, ayuda mutua, lealtad, afecto y apoyo.

Otros de los puntos fundamentales en esta etapa es el “noviazgo”, debido a que el adolescente experimenta cambios físicos relacionados con la recién adquirida capacidad de reproducción y la característica del impulso sexual, el adolescente se encuentra inmerso dentro de una sociedad que lo limita en el aspecto sexual, pues existen diferentes valores y creencias en cuanto al tema de la sexualidad.

Escoger a una pareja que se encuentra fuera del vínculo familiar se da primeramente a esta edad; la familia ya no cubre las necesidades afectivas, y los cambios que sufre el adolescente hacen que el joven se interese por personas del sexo opuesto buscando así relaciones amorosas, sin que esto signifique rechazar los vínculos familiares.

Para el adolescente es totalmente nuevo tener una relación amorosa, pues aquí donde experimenta nuevas sensaciones, emociones y sentimientos que formarán parte de su personalidad futura.

El último punto importante dentro del mundo social del adolescente es la escuela, para el adolescente ésta es un lugar con muchas restricciones, pues experimenta rechazo a clases pero también se vive con agrado la oportunidad de convivir con compañeros y amigos. Dentro de la institución se tiene la oportunidad de asociarse, identificarse, y conocer jóvenes de la misma edad con mismos intereses y por lo tanto es un espacio gratificante para el adolescente; pero debido a que se encuentra en diversos cambios también la escuela puede ser vista como un enemigo ya que dentro de ella están profesores, tareas, reglas que hace que se transforme en un espacio de lucha y rebeldía.

La escuela es vivida como un lugar a donde se debe asistir se quiera o no y en donde se encuentran establecidos y estructurados tiempo y espacio además de que también se encuentra implantado un sistema excesivo de vigilancia y sanciones.

Dentro de la escuela hay roles jerárquicos en donde el adolescente ocupa el último lugar pues no tiene ni voz ni voto, ya que la mayoría de los profesores no dan lugar para que el joven exprese su opinión en lo que se refiere a las clases o a los métodos que se emplea.

También existe una diferenciación entre los alumnos, pues se les clasifica como bueno o malos alumnos y los profesores no se dan cuenta de que el etiquetar al alumno hace que este sea inseguro y que pierda poco a poco su autoestima.

La escuela juega un papel importante durante la adolescencia ya que es aquí en donde el adolescente se encuentra en busca de su identidad, y la etiqueta que adquiera de la forma como es valorado en la escuela le influirá en la adquisición de una identidad negativa o positiva, la configuración de la identidad no se da en solitario, tiene mucho peso la imagen o la opinión que el otro tiene sobre el adolescente.

CAPÍTULO II
LA AUTOESTIMA

2.1.- COMO ENTENDER LA AUTOESTIMA

La etapa de la adolescencia es un periodo de transición en donde el individuo pasa de la edad infantil a la edad adulta y en donde se presentan cambios difíciles de comprender y mucho más difícil adaptarse al medio que los rodea ya que él adolescente se encuentra en busca de su identidad, así como también en busca de su independencia, y en donde desarrollan nuevas aptitudes, capacidades, intereses, gustos, ambiciones, metas y demás.

Por tal motivo durante esta etapa de la adolescencia es importante el desarrollo de la autoestima, ya que aquí el joven entra en un lapso de contradicción, se encuentra inseguro debido a los cambios biológicos y psicológicos que sufre, su cuerpo comienza a cambiar, comienza a cuestionarse acerca de la religión, su entorno, sus padres, inicia un periodo de rebeldía en contra de las reglas de la familia, la escuela.

De acuerdo a lo anterior, durante esta etapa juega un papel importante el desarrollo de la autoestima, considerando que ésta es una de las bases fundamentales para el éxito del hombre y que forma parte esencial para el desarrollo de la personalidad y de la identidad del adolescente.

Es por esto que se considera importante el fortalecimiento de la autoestima en esta etapa, ya que si el joven presenta una baja autoestima hay más probabilidades de que caiga en la deserción escolar, drogadicción, tabaquismo, prostitución, suicidio, etc., debido a la poca valoración que hace de su persona.

Partiendo de lo anterior M. Rodríguez nos dice que “la autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante; es también reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo sano por las capacidades y habilidades, y tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones” (13)

Como lo menciona José Antonio Alcántara en su libro: “Como Educar la Autoestima” en donde nos dice que la autoestima condiciona el aprendizaje, ya que un adolescente con un nivel de autoestima bajo se siente incapaz de aprender, tiende a tener bajas calificaciones, y a esto sumarle los comentarios de los padres, hermanos, compañeros y profesores, hace que él adolescente sienta un auto desprecio y esto puede ser destructivo para él, ya que lo puede llevar a la deserción escolar.

También la autoestima fomenta la responsabilidad, si un alumno cuenta con una autoestima alta, se puede comprometer y actuar con madurez , pues tiene confianza en si mismo, por tal motivo es capaz de enfrentar las dificultades que se le presentan en el transcurso de su vida.

La buena autoestima propicia una independencia en el adolescente, ya que el joven se acepta como es, y por tanto es capaz de tomar sus propias decisiones.

Hay que considerar que la autoestima se viene desarrollando desde la infancia con el trato que nos dan nuestros padres y familiares, etc., es por eso que es importante contar con una buena orientación para fortalecer la autoestima y así conocernos a nosotros mismos y sentirnos satisfechos con lo que somos, y sacar provecho a todas nuestras cualidades, atributos físicos, aptitudes y también reconocer y aceptar nuestros defectos y debilidades para así intentar mejorar.

(13) RODRÍGUEZ, Estrada Mauro. Autoestima: clave del éxito personal. Ed. El manual moderno, México, 1988, Pág. 24.

Reforzando lo anterior N. Branden nos dice que “ cuando somos niños, los adultos pueden nutrir o minar nuestra confianza y respeto por nosotros mismos, según nos respeten, nos amen, nos valoren y nos alienten a tener fe en nosotros mismos o no.” (14)

Durante la adolescencia es importante hablar de autoestima y fortalecerla ya que en este periodo el adolescente se siente más confuso, esto es debido a los cambios que presenta tanto en su organismo como en sus emociones, pensamientos, etc.

El adolescente se siente inseguro, inquieto, se muestra rebelde hacia toda autoridad (padres, maestros, etc.), por tal motivo se encuentra confundido pues se da un choque entre lo que dicen los amigos y lo que piensan los padres, busca independencia y es fácilmente influenciado por lo tanto tiene mas probabilidad de caer en ciertas adicciones.

La autoestima es “una actitud hacia uno mismo”(15) , es el como nos sentimos, si nos amamos, si nos respetamos, si nos aceptamos tal y como somos, etc. esto es parte de la autoestima y de ella depende el como nos vamos a desarrollar en el futuro, en nuestro trabajo, en la escuela, y en todos los ámbitos de nuestra vida.

La autoestima no es tangible, no se puede tocar, degustar, oler, ver ni oír, simplemente se puede sentir, se puede percibir en los otros. Si observamos con atención nos asombra como algunas personas destilan o emanan seguridad, se desplazan por cualquier lugar serenas, aún cuando en nuestro concepto no tengan mucho de que enorgullecerse.

(14) BRANDEN, Nathaniel. Como mejorar la autoestima. Ed. Paidós. EE.UU., 1987, Pág. 13.

(15) ALCANTARA, José Antonio. Cómo educar la autoestima. Ediciones CEAC, España, 1993, Pág. 17.

La autoestima no es vanidad, engreimiento, despotismo o desfachatez, es la serena seguridad de ser quien eres, como eres y saber que está bien para ti ser así.

La cultura y muchas veces las religiones demandan que seamos humildes y en ocasiones sumisos, que nos olvidemos de nosotros en aras de los otros, deteriorando nuestra propia imagen, provocando que nos perdamos el placer de estar y ser como somos. Por ello nuestra autoestima se devalúa.

De acuerdo a la escuela humanista, “la autoestima constituye el cimiento del hombre”(16), ya que en la actualidad los científicos del desarrollo humano tales como: Alcántara, Maslow, Branden, Rodríguez, Rogers, entre otros han realizado estudios donde plantean que la autoestima es parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental y por tal motivo es esencial desarrollarla y fortalecerla.

A continuación daremos algunas definiciones de autoestima:

- | |
|---|
| ➤ **Alcantara: “ La autoestima es una actitud hacia uno mismo, como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo”. |
| ➤ **Branden: “ La autoestima es una experiencia íntima, reside en el núcleo de nuestro ser, es lo que yo pienso y siento sobre mi mismo”. |
| ➤ **Rodríguez: “ La actitud del individuo hacia si mismo y el aprecio por su propio valer juega un papel de primer orden en el proceso creador”. |
| ➤ **Maslow: “ Solo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo, solo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos, solo podremos amar cuando nos amamos a nosotros mismos”. |

(16) Ibid, pág. 7

De acuerdo a lo anterior nosotros definimos a la autoestima como :

La opinión que el individuo tiene de sí mismo, así como el valor que éste se atribuye y al cómo se siente consigo mismo, sin embargo consideramos que Nathaniel Branden en su libro “El poder de la autoestima” maneja una definición más amplia de autoestima por lo que la tomaremos como base en el desarrollo de este tema:

“La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente, consiste en:

- 1.- Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
- 2.- Confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.” (17)

(17) BRANDEN, Nathaniel. El poder de la autoestima. Ed. Paidós, EE.UU., 1992, Pág. 14.

2.2.- DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES

Como ya lo mencionamos en el capítulo anterior el desarrollo de la autoestima es un factor primordial en los adolescentes por lo que consideramos de suma importancia fomentarla de una manera favorable, sin embargo esto no es un trabajo sólo de los maestros y orientadores sino también debe existir una participación por parte de la familia y amigos por lo que esto debe ser un trabajo en equipo ya que de nada sirve que el orientador trabaje en este tema si en casa los padres lo menosprecian, insultan, agreden de manera verbal y física.

En el desarrollo de este tema los padres juegan un papel de suma importancia por el vínculo afectivo que hay entre ellos y su hijo (s) adolescente, por tal motivo debe existir una estrecha comunicación con el orientador para que él los ayude a guiar de una manera óptima la estabilidad emocional por la que pasa el joven.

Los padres deben empezar por convivir más con su hijo, darle confianza, seguridad, apoyo, libertad para decidir en cuanto a su persona (desde que ropa ponerse hasta que hacer con su vida) y establecer una buena comunicación, sin olvidar claro los límites del hogar para que esto no se convierta en un libertinaje.

Sin embargo, no todos los padres cooperan de esta manera al contrario pareciera que su trabajo es ir contra corriente al hacer comparaciones entre hermanos, amigos y familiares; o incluso en ocasiones decirle a su hijo eres un bueno para nada, un burro, inútil, un tonto, etc. además de humillarlo frente a otras personas.

Uno de los mejores regalos que los padres pueden hacerle a su hijo es fomentar su autoestima. No se trata de un proceso fácil ni rápido, hacen falta años para que el autorespeto y la capacidad de confiar y creer en uno mismo (bases sobre las que se asienta la autoestima) se establezcan firmemente. Su hijo o hija necesitan todo su apoyo y su estímulo desde que nacen, para descubrir sus puntos fuertes.

Necesita que usted crea en él o ella para que aprenda a creer en sí mismo. Demostrarle que le quiere, dedicarle tiempo, escucharle y elogiar sus logros, todo ello forma parte de este proceso. Si él confía en su amor, admiración y respeto, le resultara mucho más fácil desarrollar una autoestima sólida, necesaria para crecer feliz y emocionalmente sano.

Con lo que respecta a la escuela los profesores deben de fortalecer y apoyar al joven si no lo hacen, lo ignoran y humillan en clase el adolescente se sentirá triste, menospreciado e inferior a sus compañeros.

Además es importante mencionar que la educación tiene entre sus muchos objetivos la formación de estudiantes autónomos, seguros de si mismos, que se valoren y respeten como personas, además de desarrollar sus potencialidades en si una educación integral.

Sin embargo esto no se puede lograr si no existe un apoyo por parte de los padres, pues hay que recordar que la autoestima se va desarrollando desde los primeros años de vida esto es con el núcleo familiar y después con la sociedad.

“Es evidente que la educación puede jugar un rol muy importante. Nadie puede decir cuantos individuos sufren en sus primeros años antes que la psique esté totalmente formada, y es casi imposible que más tarde surja una autoestima positiva, si no se lleva a cabo una intensa psicoterapia.

La investigación sugiere que una de las mejores maneras de poseer una autoestima positiva es tener padres que la poseen y que la exhiban. Además, si tenemos padres que nos eduquen con amor y respeto, que nos permite experimentar una aceptación invariable y benevolente, que nos brindan la estructura de apoyo de norma razonables y expectativas apropiadas, que no nos abrumen con contradicciones, que no recurren al ridículo, la humillación o al maltrato físico como medios para controlarnos, que reflejan que creen en nuestra capacidad y bondad, tenemos posibilidades razonables de interiorizar sus actitudes y obtener así la base para tener una autoestima positiva.” (18)

Dentro de esta etapa de la adolescencia los jóvenes se encuentran susceptibles por lo que le dan gran peso a las opiniones que sus amigos hacen, e incluso los medios de comunicación representan un obstáculo que dificulta el desarrollo de la autoestima al manejar estereotipos de vida un tanto idealista y estéticos, sin embargo si el adolescente tiene una autoestima alta es poco probable que las opiniones de los demás influyan sobre él, por el contrario si presenta una autoestima baja los comentarios de los demás le causaran un conflicto o desequilibrio emocional.

Mauro Rodríguez clasifica los siguientes puntos sobre una autoestima alta y baja que servirán como base para reconocer e identificar la propia, así como la de los demás para ayudarse a sí mismo y a ellos:

(18) BRANDEN, Nathaniel. El poder de la autoestima. Ed. Paidós, EE.UU., 1993, Pág. 66.

Autoestima alta

- Usa su intuición y percepción.
- Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás.
- Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto.
- Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos.
- Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente.
- Acepta su sexo y todo lo relacionado con él.
- Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera.
- Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar.
- Se gusta a sí mismo y gusta de los demás.
- Se aprecia y se respeta y así a los demás.
- Tiene confianza en sí mismo y en los demás.
- Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes.
- Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás.

- Toma sus propias decisiones y goza con el éxito.
- Acepta que comete errores y aprende ellos.
- Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla.
- Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno.
- Tiene la capacidad de autoevaluarse y no tiende a emitir juicios de otros.
- Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan.
- Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.

Autoestima baja

- Usa sus prejuicios.
- Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
- Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo.
- Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático.

- Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende.
- No acepta su sexo, ni lo relacionado con él.
- Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera.
- Ejecuta su trabajo con insatisfacción; no lo hace bien ni aprende a mejorar.
- Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás.
- Se desprecia y humilla a los demás.
- Desconfía de sí mismo y de los demás.
- Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.
- No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás.
- No toma decisiones, acepta la de los demás, culpándolos si algo sale mal.
- No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos.
- No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades, por lo tanto no los defiende ni desarrolla.
- Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre.

- No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; se la pasa emitiendo juicios de otros.
- Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás.
- Maneja su agresividad destructivamente, lastimándose y lastimando a los demás. (19)

Un adolescente con autoestima alta reconoce sus habilidades y debilidades, las acepta, corrige y mejora. Se quiere, se respeta y se siente orgulloso de sí mismo. Tiene deseos de superación y esto le ayuda a tener seguridad en la toma de decisiones.

El adolescente con autoestima baja no se respeta, ni valora, se autodestruye, no acepta sus defectos ni conoce sus cualidades, esto lo lleva a sentirse insatisfecho consigo mismo y con los demás, por lo que tiene mayor probabilidad de caer en malos vicios o incluso cometer delitos.

Es por esto que la autoestima es una necesidad importante para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida. Siendo indispensable para el desarrollo normal y sano y teniendo un valor de supervivencia.

“La existencia de una persona comienza nueve meses antes de su nacimiento, en el momento de la concepción, es decir cuando se une un sólo espermatozoide (célula reproductora masculina) de entre millones, con un óvulo (célula reproductora femenina). Eres el resultado único e irrepetible de entre muchos millones de posibilidades. Cada persona es única. ¡ cada uno de nosotros es una maravilla de la naturaleza.” (20)

(19) RODRÍGUEZ, Estrada Mauro. Autoestima: clave del éxito personal. Ed. El manual moderno, México, 1988, Pág. 27

(20) ITUARTE, Angeles. Adolescencia y personalidad. Ed. Trillas, México, Pág. 20

“La autoestima es siempre una experiencia íntima; es lo que pensamos y sentimos con respecto a nosotros mismos, no lo que otra persona piensa y sienta con respecto a nosotros. La autoestima es realmente la reputación que obtenemos ante nosotros mismos.” (21)

“La autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante.” (22)

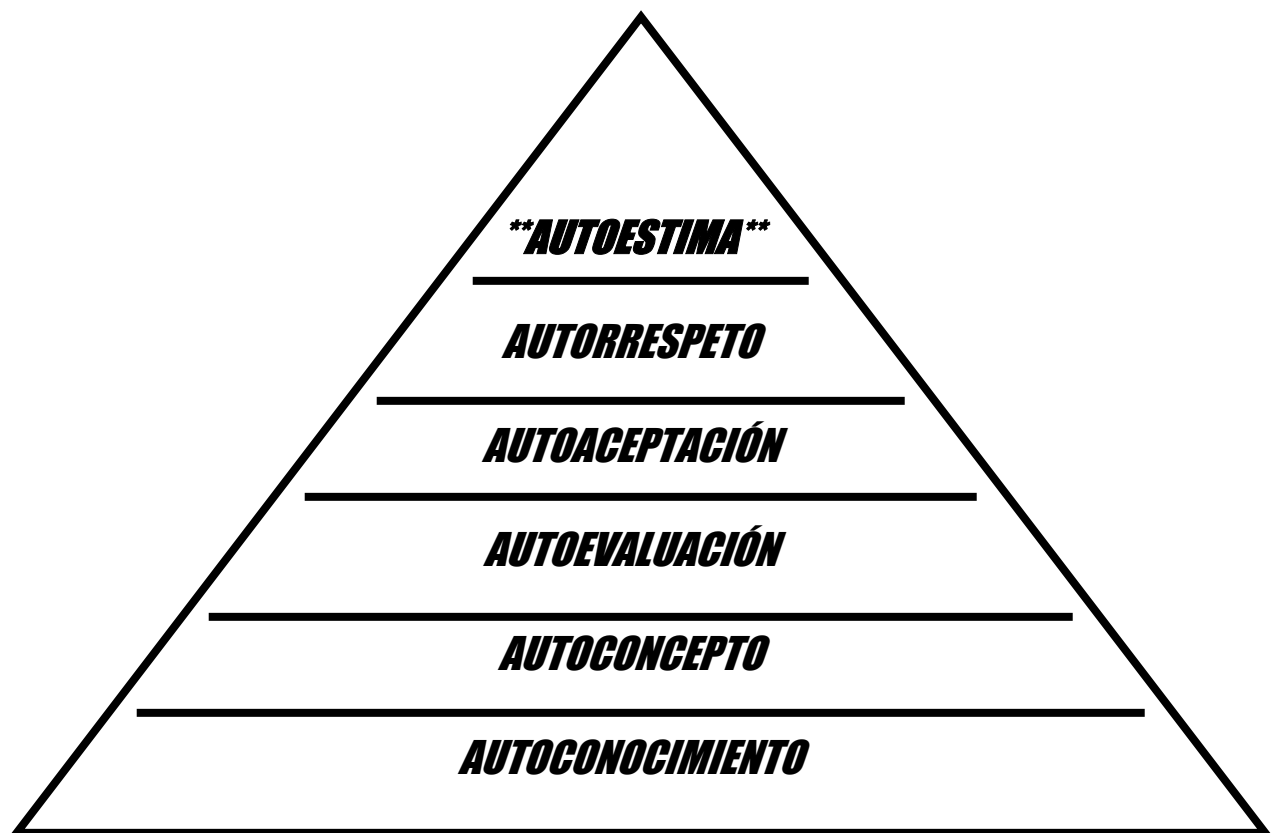
Todos los seres humanos pasamos por momentos difíciles en el transcurso de nuestra vida, que pueden hacer que se de un desequilibrio temporal o indefinido, sin embargo el efecto que estas situaciones producen depende del tipo de autoestima que se tenga, ya que la persona con autoestima baja sentirá que el mundo se le viene a bajo, mientras que el individuo con autoestima alta lo tomará como un reto más en su vida sin causarle un conflicto emocional severo.

(21) BRANDEN, Nathaniel. El poder de la autoestima. Ed. Paidós, EE.UU., 1993, Pág. 109.

(22) RODRÍGUEZ, Estrada Mauro. Autoestima: clave del éxito personal. ED. El manual moderno, México, 1988, Pág. 24

2.3.- LA AUTOESTIMA COMO UN AGENTE DE CAMBIO EN LA ADOLESCENCIA.

Consideramos a la autoestima como un agente de cambio en los adolescentes, porque si ellos se valoran así mismo, empiezan por respetarse y dejar de hacer daño a su propia persona, entonces la autoestima se convierte en un agente de cambio que les da la oportunidad de amarse y revalorarse como seres humanos. Sin embargo para que esto se logre es necesario conocer y entender la escalera de la autoestima de Mauro Rodríguez.



*Autoconocimiento.- “cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos”
(R. Schüller en: Rodríguez Mauro, 1998, pág. 9)*

Significa que debemos saber todas las partes que nos conforman (física, psíquica y social), en cuanto a la parte física es el conocer el organismo por dentro y por fuera, es decir tener conocimiento de las estructuras y funciones de nuestro organismo, es el saber que si no se alimenta no puede haber ninguna actividad y también tener en cuenta que si no hay ejercitación motriz no hay flexibilidad. En tanto que la parte psíquica esta dividida en tres fases que son: emotivo, la mente y el espíritu. En lo emotivo tenemos que el individuo va a reaccionar de acuerdo a los estados de animo en que se encuentre, esto es, si un individuo se encuentra en estado de animo positivo o alegre su reacción tenderá a ser sana y positiva, por el contrario, si esta sumergido en la tristeza su reacción será o se tornara negativa y poco eficaz. En la mente se ubica la percepción, la inteligencia, voluntad y la razón. Los cuales dependiendo de la persona pueden ser explotadas y manejadas en beneficio de la o las personas.

En la parte espiritual se advierte que la presencia del significado de la vida, es decir el Yo profundo tiene gran relevancia para la persona ya que es la expresión de lo que se quiere lograr y como quiere lograrse.

En la parte social, el sujeto debe saber como se expresa y relaciona con los demás. Saber como se esta relacionando y desempeñando el papel de hermano, amigo, padre, madre, vecino, alumno, maestro, etc.

En si es conocer nuestras habilidades y debilidades, y esto nos da la oportunidad de entender todas las manifestaciones de nuestro cuerpo desde quienes somos, hacia donde vamos, y como actuamos ante ciertos estímulos.

El punto principal de este primer paso es conocer todas las partes de nuestro cuerpo, ya que si alguna de estas partes funciona diferente, todas las demás se afectan y resienten.

Autoconcepto.- “Dale a un hombre una autoimagen pobre y acabará siendo un siervo” (R. Schüller en: Rodríguez Mauro, 1998, pág. 10)

El autoconcepto es todo lo que creo y pienso acerca de si mismo, a su vez esto se manifiesta en la conducta que presento.

Si alguien se cree débil, actuará como débil.

Si se cree tonto, actuará como tonto.

Si se cree inteligente, actuará como tal.

Autoevaluación.- “El sentirse devaluado o indeseable es, en la mayoría de los casos, la base de los problemas humanos.” (Carl Rogers en: Rodríguez Mauro, 1998, pág. 10)

La autoevaluación es una capacidad interna que nos permite evaluar las cosas como buenas si lo son para la propia persona, si nos hacen sentir bien, nos satisfacen, nos enriquecen y como malas carecen de interés por lo que no nos satisfacen y no nos permiten crecer como personas.

En este caso la autoevaluación es respetarnos, darnos el valor, como seres humanos que somos y no devaluarnos, ya que si nosotros mismos lo hacemos los demás también lo harán, es por esto que la autoevaluación como la palabra lo dice debe empezar por uno mismo.

Esta autovaloración estará orientada al cambio y por consiguiente al crecimiento.

*Autoaceptación.- “La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio de su propio valer, juegan un papel de primer orden en el proceso creador”
(Rodríguez M.1998, pág. 11)*

Es admitir y aceptar con orgullo todas mis habilidades y cualidades a si mismo reconocer las debilidades y limitantes sin negarlas, ya que si las acepto puedo transformar las que son susceptible de ello, con el propósito de ser mejor cada día.

Para poder crecer y cambiar, debemos empezar por aprender a aceptarnos a nosotros mismos. Autoaceptación no significa no desear cambiar o mejorar, significa no estar en guerra con uno mismo.

Autorrespeto.- “La autoestima es un silencioso respeto por sí mismo” (Dov Peretz Elkins en: Rodríguez Mauro, 1998, pág. 11)

Autorrespeto es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Sólo en la medida en que la persona se respete a si misma, respetará a los demás y a su vez recibirá el respeto de sus semejantes. Teniendo presente que en una valoración de lo que representa no ser mejor o peor, sino diferente a todos.

AUTOESTIMA.- “Sólo podremos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos” (Maslow en: Rodríguez Mauro, 1998, pág. 11)

Es la síntesis de todos los pasos anteriores, es decir si una persona se conoce, se respeta, se ama, se valora y se acepta tal y como es, tendrá una buena autoestima y logrará así realizarse como persona.

Es importante que el adolescente conozca la escalera de la autoestima ya que lo hará cambiar, reflexionar, hacer una revaloración de sus acciones hacia su propia persona.

Le da la oportunidad de conocerse a si mismo y aceptarse con ciertas limitantes tratando siempre de mejorar su vida personal y social. Teniendo siempre presente que es un ser importante, único e irrepetible.

En muchas ocasiones los jóvenes con autoestima baja se hacen adictos al alcohol, drogas o a las relaciones destructivas la intención inconsciente es invariablemente aliviar la ansiedad y el dolor. Se vuelven adictos a tranquilizantes y calmantes. Los enemigos de los que intentamos huir son el temor y el dolor. Cuando los medios elegidos no funcionan y empeoran los problemas, se ven impulsados a tomar cada vez más veneno que los esta matando.

Los adictos no son menos temerosos que otros seres humanos, lo son más, ésto se debe a la poca valoración que presentan hacia su persona, su dolor no es más leve, es más severo, inconscientemente poco a poco se van autodestruyendo. Al igual que no podemos comparar la felicidad con relaciones nocivas, tampoco podemos conseguir nuestra autoestima con la bebida o la droga porque son prácticas que evocan odio hacia uno mismo.

La autoestima les da la oportunidad de conocerse, respetarse, valorarse, y amarse a si mismo, a través de ella los jóvenes pueden llegar a una superación personal, además de alcanzar un autoconocimiento sobre su persona, una autonomía ya que se vuelven independientes en la toma de decisiones y pueden pasar la etapa de la adolescencia con cierta tranquilidad.

La autoestima es el agente de cambio porque permite a los jóvenes transformar su forma de vida, ya que la buena autoestima no se puede relacionar con drogas, actos delictivos, etc. Por el contrario tener una buena autoestima significa estar bien con uno mismo, sin necesidad de recurrir a narcóticos para poder realizar las metas que se deseen en la vida.

2.4.- LA AUTOESTIMA COMO UNA HERRAMIENTA PARA EL ORIENTADOR

“Orientar es, fundamentalmente, guiar, conducir, indicar de modo progresivo con el fin de ayudar a las personas a conocerse a si mismas y a identificar el mundo que las rodea: es auxiliar a un individuo a clarificar la esencia de su vida a comprender que él es una unidad con significado capaz de – y con derecho a – usar de su libertad, de su dignidad personal, dentro de un clima de igualdad de oportunidades y actuando en calidad de ciudadano responsable, tanto en su actividad laboral como en su tiempo libre” (Rodríguez Moreno, 1986, pág. 3)

Características esenciales de la orientación:

(Tomado de Meuly Ruiz, Rene. La practica del orientador en las escuelas secundarias diurnas del D.F: estudio de caso)

- La orientación es un proceso continuo y permanente; educativo y/o vocacional.
- Es una relación de ayuda personalizada para prevenir o solucionar problemas, llámese consejo o asesoría.
- Es una relación de ayuda para la toma de decisiones.
- Constituye una intervención educativa.
- Se organiza en algunos países, entre ellos el nuestro como un servicio de asistencia educativa.
- Es una practica educativa especializada que se conforma por aportes de la pedagogía, la psicología, la sociología y otras disciplinas.
- Su concepción depende del enfoque teórico que se sustente sobre esta practica.

“Con la finalidad de ayudar a un individuo a su ubicación oportuna en un contexto particular que le permita conocer la realidad que lo rodea y con ello desarrollar su proyecto de vida, se lleva a cabo la práctica de la orientación educativa.”(González García, Silvia, 1998)

La orientación educativa tiene un campo de trabajo muy amplio por lo tanto cuenta con diferentes áreas:
(González, Op. Cit.)

Orientación Escolar

El objetivo que pretende esta área es: lograr que el alumno se adapte a la institución para que pueda desempeñarse académicamente en condiciones óptimas. Su principal tarea es la inducción a la vida escolar, por medio de actividades formativas en relación al plan de estudios, servicios ofrecidos por el colegio y normatividad institucional.

Orientación Vocacional

Esta área contempla como objetivo la elección de carrera a través de la aplicación de instrumentos psicométricos y de distintas alternativas para la entrevista vocacional; también bajo esta categoría, se localizan las experiencias y resultados de intervenciones grupales, acerca de la elección de carrera; incluye también lo relacionado con el papel que la personalidad desempeña en el proceso de elección.

Orientación Profesional

El informar sobre las condiciones que prevalece en las diferentes profesiones y el mercado de trabajo es el objetivo de esta área; se incluyen asimismo los trabajos sobre seguimiento de egresados y de composición y distribución de la matrícula universitaria.

Orientación Personal o Individual

La finalidad de esta área consiste en auxiliar al solicitante cuya problemática le impide un desempeño académico adecuado. Este servicio por lo general se realiza mediante la consejería. Se le apoya también en su adaptación al contexto escolar o en su elección vocacional.

Orientación Psicopedagógica

Esta área busca mejorar el aprovechamiento académico del alumno a través del uso de un conjunto de herramientas como la impartición de cursos sobre técnicas de estudio, hábitos de estudio, curso sobre la preparación de exámenes, la exposición de temas, la elaboración de apuntes, etc.

Como podemos ver el campo de trabajo del orientador es muy extenso, y se encuentra relacionado con la vida personal, escolar, familiar, social, etc. del alumno, por lo tanto el orientador debe conocer y manejar adecuadamente una serie de temas relacionados con las inquietudes de los adolescentes, haciendo énfasis en el tema de la autoestima.

Considerando que la autoestima es uno de los ejes del desarrollo humano, se tiene presente que el orientador educativo juega un papel fundamental e importante en el desarrollo de este tema, ya que el orientador puede tomar a la autoestima como una herramienta de cambio, en donde el objetivo principal es ayudar al adolescente a conocerse, aceptarse y amarse, a si mismo superar los obstáculos que se le presentan dentro de esta etapa, además de ayudarlo a no caer en adicciones.

Creemos que es importante que un orientador debe tener presente los siguientes puntos:

- *Todos tienen cualidades y defectos.*
- *Todos pueden reconocer sus defectos y cualidades.*
- *Todos los individuos tienen algo bueno de lo cual siempre pueden estar orgullosos.*
- *Todos son importantes.*
- *La forma de sentirse influye sobre manera en lo que se hace en la vida propia.*
- *Cuando se esta bien con uno mismo se puede actuar mejor y lograr estar bien con los demás.*
- *Cada individuo tiene cualidades únicas y habilidades especiales.*

A partir de ésto el orientador debe de trabajar con el orientado sobre sus alcances y limitaciones así como también sobre sus cualidades y habilidades propias de cada individuo. Con el fin de que se respete y valore a si mismo y de igual forma hacerlo sentir importante y diferentes a todos.

Por lo que el orientador debe desempeñar su profesión por convicción propia, considerando que ésto lo hará más sensible y humano y que a su vez le ayudará a detectar con mayor facilidad los problemas por los que atraviesan los jóvenes y así poder orientarlos de una manera más eficaz acorde con su realidad.

El orientador al ser más sensible y humano creará un ambiente propicio para que el joven se sienta seguro y así poder trabajar con más confianza y empatía lo cual permitirá al orientador ayudarlo a mejorar su autoestima y por lo tanto su calidad de vida en todos los aspectos que la conforman.

“El sol es el orientador, que debe brillar, acompañar, ayudar a dar luz; no está ni por arriba ni por abajo del orientado, está aun costado <compartiendo> el sol es el que permite que los frutos salgan <a flote>, que los orientados salgan, o, al menos, sepan que pueden salir de la oscuridad y la cerrazón. El resultado es como un camino, donde transitan varios autos, varias personas, o sea que el proceso (por llamarse así) es un camino sin fin y con fin se van consiguiendo metas y aparecen otras.”(Muller, Mariana, 1989.)

Partiendo de que la autoestima es uno de los ejes del desarrollo humano esta puede favorecer a que la persona concrete de manera acertada su proyecto de vida, siendo éste a corto, mediano y largo plazo, por lo que se va conformando en el transcurso de nuestra vida, teniendo en cuenta que este plan de vida no es rígido por el contrario, tiene que ser flexible y adecuarse a las necesidades e intereses del individuo.

Una de las funciones del orientador educativo está relacionada con la prevención de problemas como la drogadicción, alcoholismo, sexualidad, violencia intrafamiliar, etc. y es precisamente con la autoestima como se puede atenuar o prevenir que los alumnos se inclinen a tomar salidas falsas o erróneas para dar solución y olvidarse de los problemas que tengan, llámense familiares, escolares, sociales y personales.

El orientador educativo al abordar el tema de autoestima estará apoyando y contribuyendo a que los alumnos al verse en situaciones adversas logren superar o afrontar los diferentes problemas que se presenten en su vida.

Es importante indicar que es en el nivel secundaria donde la autoestima es más viable y pertinente por lo que el orientador la debe desarrollar y trabajar de manera más insistente, ya que es en esta etapa donde el alumno necesita más orientación debido a los cambios físicos, emocionales y sociales que presenta.

El orientador al elevar la autoestima de sus alumnos estará apoyando a que estos asuman relaciones enriquecedoras y amistosas, con el círculo social con el cual se desarrollan, además estará favoreciéndose a sí mismo y a los demás.

Al desarrollar el orientador la autoestima el adolescente tendrá la convicción de ser competente para vivir y digno de ser feliz, esto equivale a enfrentar la vida con mayor confianza, seguridad, benevolencia y optimismo, y por lo tanto el joven tendrá mayores posibilidades de alcanzar sus metas.

Sin embargo, para que esto se pueda lograr es necesario que el orientador cuente con una buena autoestima, ya que está en contacto directo con el joven y representa un elemento clave en la formación y en el desarrollo de su educación.

El orientador además de seguir un programa puede incorporar diferentes temas de acuerdo a los intereses que los alumnos manifiestan en esta etapa de su vida, aquí el orientador debe utilizar toda su creatividad y sus conocimientos para elaborar un taller acorde a las necesidades de los jóvenes, con el fin de que sea significativo, relevante, ameno e interesante, para que los alumnos participen y desarrollen de manera favorable los temas a tratar, en este caso la autoestima con el propósito de desarrollarla de una manera positiva.

CAPÍTULO III

EL TALLER DE AUTOESTIMA

3.1.- QUE ES UN TALLER

1. “Es una estructura pedagógica de acción en la cual tanto la enseñanza como el aprendizaje conforman un marco de fuerte compromiso personal, en base a propuestas específicas.
2. Es una técnica operativa del proceso de aprendizaje-enseñanza-aprendizaje mediante la acción, a realizarse sobre un proyecto concreto de trabajo en grupo.
3. Es una forma, un camino, una guía flexible, dúctil, enriquecedora para la persona y el grupo, fundamentada en el aprender haciendo por placer y la activación del pensamiento por propia convicción necesidad y elaboración.
4. Es un instrumento, un método pedagógico práctico de abordaje del niño, del docente, del conocimiento y de la realidad, tomando como punto neurálgico la acción protagónica y responsable individual y grupal.
5. Es una estructura grupal personalizada de acción, orientada por la experiencia de enseñanza-aprendizaje, que incluye al alumno como sujetos de educación en una co-gestión participatoria, libre, responsable y placentera.”⁽²³⁾

Tomando en cuenta estas definiciones nosotros consideramos que la más completa y acertada para nuestra propuesta es la número tres, ya que propicia en el joven el aprender haciendo por satisfacción propia, por lo que un taller debe ser elaborado de acuerdo a las necesidades e intereses que el joven manifieste en esos momentos, y de esta manera el adolescente participaría por convicción propia.

(23) LESPADA, Juan Carlos. Aprender haciendo: los talleres en la escuela. Ed. Hvmánitas, Buenos Aires, pág. 21

3.2.- DIFERENTES TIPOS DE TALLERES

Según Lespada Juan Carlos en su libro “Aprender haciendo: los talleres en la escuela”, existen diferentes tipos de talleres, los cuales se clasifican en:

- ABIERTO
- CERRADO
- MIXTO

Se llama taller *abierto* aquel en el que los participantes ingresan, permanecen y egresan cuando así lo desean.

Ventajas:

- Máximo nivel de libertad de gestión.
- Favorece la adecuación de las propias necesidades y aspiraciones con las propuestas del taller y el estado de ánimo variable.

Desventajas :

- En aquellos participantes que aún necesitan un grupo más o menos estable, pueden darse dificultades de interrelación constante.
- Exige mayor preparación del conductor y el manejo positivo de la autoestima, competencia personal, etc.
- Puede ser factor de desorientación en el alumno por la variación del campo.

Se llama taller *cerrado* a aquél que comienza su actividad con una matrícula y la mantiene hasta su culminación, no pudiendo el alumno egresar para inscribirse a otro taller, ni viceversa.

Ventajas :

- En la escuela primaria, especialmente de primero a quinto grado facilita el cumplimiento de los objetivos grupales.
- Merced a la permanencia y constante estructuración del campo se facilita la aprehensión de los propósitos, problemas, recursos y conflictos del grupo operativo, que irán siendo analizados y superados a medida que van apareciendo.
- Delimita con mayor precisión el esquema referencial.
- Facilita el conocimiento y la interacción grupal y la maduración individual, reduciendo el nivel de ansiedad e inseguridad.

Desventajas :

- Puede tender al estereotipo.
- Suele irse convirtiendo lentamente en una “clase” tradicional si se combina con poca habilidad con otros tipos de taller en donde el coordinador es único.

El taller *mixto* lo constituyen derivaciones de los tipos abierto y cerrado.

El autor maneja otros tres tipos de talleres los cuales los clasifica de acuerdo a la etapa evolutiva o a la edad de los participantes estos son:

- HORIZONTAL
- VERTICAL
- TOTAL

El taller *horizontal* es aquel organizado con alumnos de la misma edad o etapa evolutiva que participan en iguales propuestas de trabajo.

En la escuela se puede llamar así a los formados por alumnos del mismo grado, en una misma sección o de un mismo grado y diferentes secciones, mezclados.

Ventajas :

- Facilita la planificación de las actividades, la selección de estrategia y la evaluación del proceso.
- Concentra los intereses, necesidades y posibilidades, límites y niveles de la misma etapa evolutiva.
- Respetar la natural tendencia del niño a agruparse según esas características.
- Facilita la rotación de líderes naturales.

Desventajas :

- Existe el peligro de convertirse en una clase más.
- Limita la comunicación con alumnos de diferentes niveles, intereses y aptitudes.
- En la vida diaria todas las edades conviven. La separación pedagógica en manos inexpertas puede influir como elemento que aumente la tendencia a la discriminación.
- Esto no sucede si el coordinador es experto.

El taller *vertical* esta formado por alumnos de diferentes edades que participan en un mismo proyecto de actividades específicas concentradas en una sola área o materia.

En la escuela participan alumnos de diferentes grados.

Ventajas :

- Aporta esquemas referenciales variados.
- Combate el estereotipo.
- Obliga a la variación constante y consideración de escalas de dificultad muy bien diferenciadas y seriadas.
- Refleja el hecho vivencial de la con-vivencia y la con-formación.
- Es integrador de la multiplicidad inter-etapas.

Desventajas :

- Difícil elección del tipo de actividades estrategias y evaluación.
- Incrementa en algunos casos el grado de intimidación.
- Pueden formarse subgrupos por edades y/o posibilidades o intereses.
- Los mayores tienden a ejercitar roles de liderazgo autocrático con respecto a los menores.

Se llama taller **total** al que incluye a todos los docentes y alumnos de la escuela, en la propuesta de trabajo, interrelacionando diferentes áreas, materias o aspectos.

Ventajas :

- Favorece la autogestión, la interrelación de conocimientos y actividades, integrándolas en un único resultado.
- Posibilita tanto la expresión individual, la de los subgrupos por etapas evolutivas, como la del grupo total, cuando el trabajo de fin común sea planificado ajustadamente.
- Altamente gratificador.
- Máximo nivel de satisfacción personal, grupal e institucional.
- Incluye multiplicidad, variedad en actividades, materias, áreas y aún dentro de cada una de ellas facilita la división por niveles de posibilidades de concreción.
- Es el taller más completo, aúna todos los criterios.
- Facilita la interacción responsable y cooperativa de alumnos, docentes, escuela y comunidad.

Desventajas :

- Exige el máximo nivel de preparación.
- La reunión de etapas, áreas y docentes diversos, suma también el máximo de dificultades de coordinación.
- Exigente nivel de selección y orientación de metas, actividades y estrategias.
- Necesidad de un tiempo más prolongado de adaptación personal e intergrupala.
- Puede incrementarse la competencia entre los sub-grupos, si no se halla criteriosamente planificado.

En esta propuesta nosotros haremos una combinación entre el taller cerrado y el horizontal, considerando que el taller de autoestima es un tema extenso que requiere una reflexión y una concientización por parte de cada miembro del equipo participante, por lo tanto es importante mantener el mismo número de alumnos que se encuentren en la misma etapa evolutiva, dirigiéndose este taller a adolescentes de 13 a 16 años de edad.

3.3.- QUE SE PROPONE EL TALLER SOBRE EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES.

Ante todo, ser un ámbito educativo, donde se le enseñe al adolescente a descubrirse en lo que es, y donde él mismo puede constituirse desde su persona y su historia, como un espacio donde el adolescente pueda conformarse a partir de la reflexión dirigida. Es un lugar donde confluyen realidades psicológicas, sociales, filosóficas, entretejiéndose bajo el hilo conductor de la acción formativa del mostrar como descubrir el propio ser por un lado y por el otro, el de adquirir una forma de ser propia ante el género humano.

Si es en la adolescencia donde se configura una identidad, donde se busca ser alguien, cuando se comienza a pensar la dirección de la propia vida, ¿por qué no aprovechar este momento para brindarle al adolescente un espacio dentro del cual se pueda afirmar en su condición humana, conociéndose a sí mismo y a quienes lo rodean?

En el taller se pretende propiciar dos tipos de experiencia: la personal y la interindividual.

Yo me experimento, en esa experiencia existo,
al existir así me conozco
tengo una seguridad sentida.

Yo te experimento,
en esa experiencia existe, (cobras significado para mí),
al existir así te conozco, tengo una seguridad de ti.
(Carl Rogers)

El taller debe ser ante todo un lugar para el autodescubrimiento y la consolidación de la autoestima. Es un espacio para que el adolescente se sienta seguro de sí mismo y capaz de tomar sus propias decisiones.

Este taller se propone:

Ayudar el proceso de formación de la identidad y la autoafirmación del adolescente a través de su participación reflexiva en la dinámica de un grupo de iguales.

Propicia el autoconocimiento y afirmación del adolescente a través de la revisión de la propia vida y de sus capacidades personales.

Ayuda al adolescente en la valoración y aceptación de los vínculos interpersonales más significativos que constituyen su cotidianidad, a partir de la reflexión que de ellos haga en relación a sí mismo y su sexualidad.

Propiciar en el adolescente la vivencia de la cooperación como valor fundamental en las relaciones humanas con el propósito de reforzar la seguridad y la confianza en sí mismo.

Propiciar en el adolescente una autoestima positiva, tomando en cuenta sus cualidades y debilidades con el fin de elaborar un proyecto de vida, de acuerdo a sus alcances y limitaciones.

Favorecer un ambiente grupal en el cual los adolescentes participantes se sientan valorados por lo que son y donde al mismo tiempo aprecien y respeten a los demás.

Fortalecer procesos de introspección a través de espacios que permitan al adolescente conocerse, aceptarse y afirmarse.

3.4.- ETAPAS Y TEMÁTICAS A ABORDAR.

El taller se llevará a cabo en tres etapas, cuya división no fue arbitraria, obedece a la relación y secuencia de los temas escogidos. La división por etapas ofrece la ventaja de contar con tres pequeños talleres (que en realidad integran uno sólo), ésta se verá en la práctica, pues se parte del supuesto de que puede ser difícil para el adolescente mantener un esfuerzo prolongado. Si se entra al taller con la idea de que se concluirá tras un largo periodo, el suponer que la meta no se alcanzará hasta entonces puede disminuir el interés del adolescente. En cambio si se le presentan tres talleres seriados, los logros son a mediano plazo, la idea de escalar por peldaños hace más accesible el esfuerzo mantenido.

El taller está diseñado en una duración aproximada de 24 horas, distribuidas en 12 sesiones, las cuales se impartirán 2 días a la semana, en donde cada una de estas, tendrán un tiempo de 2 horas cada sesión, tomando en cuenta que este taller de autoestima puede adaptarse a las necesidades de los participantes y en algunos temas pueden extenderse más tiempo del propuesto.

ETAPA I.- QUÉ ES AUTOESTIMA Y LOS FACTORES QUE INCIDEN PARA SU DESARROLLO.

Se pretende que él adolescente haga conciencia de la importancia que tiene el desarrollo de la autoestima, con el fin de mejorar su vida personal y social, tomando en cuenta que la autoestima es uno de los ejes del desarrollo humano.

TEMAS A TRATAR

Sesión I

Presentación y encuadre del taller.

Dinámica 1.- Collage.

Sesión II

Tema: ¿Qué es la autoestima?

Dinámica 2.- ¿quién soy?

Sesión III

Tema: Elementos que conforman la autoestima.

Dinámica 3.- El juego de la autoestima.

Sesión IV

Tema: Autoestima alta y baja.

Dinámica 4.- ¿Tengo autoestima alta o baja?

ETAPA II.- YO SOY YO

Se pretende el autoconocimiento y autoafirmación del adolescente a través de la revisión de la propia historia y de las capacidades individuales, a fin de que pueda vislumbrar un proyecto personal de vida.

Sesión V

Tema: La importancia de los padres en el desarrollo de la autoestima.

Dinámica 5.- El sociodrama.

Sesión VI

Tema: ¿Cómo influye la opinión que los demás tienen de mí?

Dinámica 6.- Otros afectan nuestro autoconcepto.

Sesión VII

Tema: Aceptación de uno mismo.

Dinámica 7.- Mí bandera personal.

Sesión VIII

Tema: Capacidades y limitaciones.

Dinámica 8.- Yo soy yo

ETAPA III.- LA AUTOESTIMA COMO AGENTE DE CAMBIO

A través de esta última etapa del taller, el adolescente reconocerá sus cualidades y defectos y los aprovechará de una manera favorable, con todo esto se pretende que el joven tome a la autoestima como un agente de cambio, que le puede brindar la oportunidad de cambiar su vida de una manera positiva.

Sesión IX

Tema: ¿Como repercute la autoestima baja en el adolescente?

Dinámica 9.- Reflexión de autoestima baja.

Sesión X

Tema: Lo variable de la autoestima.

Dinámica 10.- Doble personalidad.

Sesión XI

Tema: La autoestima como agente de cambio.

Dinámica 11.- Conociéndome.

Sesión XII

Cierre del taller.

Dinámica 12.- Clausura merecida.

3.5.- CONTENIDO DEL TALLER

ETAPA I

Sesión I

PRESENTACIÓN Y ENCUADRE DEL TALLER

La instrumentación didáctica de este taller es el resultado de la inquietud de hacer de la educación un espacio para el desarrollo de las capacidades humanas, que le permitan al adolescente ser en el mundo, ser cada vez más conciente de él y de su capacidad de modificar su vida.

Se propone un taller, un espacio didáctico en el que se conjugan aspectos teóricos y prácticos. Teóricos por que su contenido se sustenta de diferentes autores, práctico porque en su interior se generan vivencias en quienes participan, mismas que son reflexionadas, comentadas y analizadas.

En el taller se jugará a autoconocerse, autoapreciarse, autoafirmarse, es un espacio donde a través de la vivencia y reflexión de diversas situaciones que atañen a la realidad del proceso adolescente, éste se pulirá a sí mismo, se dejará pulir por los demás y les ayudará a pulirse. Esto siguiendo la metáfora de un taller de artesano, en donde se le da forma, textura, tamaño, profundidad, color, consistencia, belleza a la materia. Es un taller porque a semejanza de lo que ocurre con los materiales usados por el artesano, el adolescente contará con una opción para conocer su autoestima y de esta manera desarrollarla de una manera favorable.

Dinámica 1

COLLAGE

(Tomado de Acevedo Alejandro. Aprender jugando I)

USOS:

- Facilitar la comunicación en pequeños grupos.
- Expresión de tensiones, intereses y motivaciones personales.

RECURSOS MATERIALES:

- Un cartoncillo para cada participante.
- Papel, tijeras, pegamento, revistas y plumones para cada grupo.
- Salón suficientemente iluminado, amplio y con mesas de trabajo.

DURACIÓN:

- 75 minutos.

TAMAÑO DEL GRUPO:

- Ilimitado.

DISPOSICIÓN DEL GRUPO:

- Equipos de cinco a seis personas.

INSTRUCCIONES ESPECIFICAS:

- Ninguna.

DESARROLLO:

- Con recortes pegados al cartoncillo, cada participante debe contestar a la pregunta: ¿Quién soy? (tiempo limitado al criterio del instructor).
- Cada uno de los integrantes del equipo, interpreta el “Collage” de cada participante. Sólo cuando cuatro o cinco compañeros han expresado su punto de vista, el autor explica o aclara su obra.
- Una vez que los equipos han terminado se hace una mesa redonda general con el objeto de evaluar la experiencia y de aflorar los sentimientos de los participantes.

Sesión II

Tema: ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es difícil de entender, dado que hasta hace poco hemos comenzado a entenderla. Es la aceptación total de nosotros mismos tal y como somos, como sentimos y como actuamos. Si nos aceptamos podemos llegar a querernos, a respetarnos y a (lo más importante) amarnos.

Somos los únicos seres que tenemos el poder de contemplar nuestra vida, nuestras actitudes y que tenemos el privilegio de la conciencia. Esto nos lleva a buscar, transformar, escoger y decidir lo que es significativo solamente para nosotros

Nuestra autoestima empieza a desarrollar cuando somos pequeños, a través de la relación con nuestros padres y familiares, posteriormente con nuestros maestros y amigos.

El estar contigo, atentamente, observándote, sin criticarte, te permite conocerte un poco más y atender los puntos que deseas modificar y, por su puesto, apapachar e incrementar los puntos que te satisfacen.

La autoestima no es tangible, no se puede tocar, degustar, oler, ver ni oír, simplemente se puede sentir, se puede percibir en los otros. La autoestima, no es vanidad, engreimiento, despotismo o desfachatez, es la serena seguridad de ser quién eres, como eres y saber que está bien para ti ser así.

Estas son algunas definiciones de autoestima:

“Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo; sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podremos amar cuando nos amamos a nosotros mismos.”⁽²⁴⁾

“Actitud hacia uno mismo: forma de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. No es intencional, es un proceso que depende de la historia de cada persona.”⁽²⁵⁾

“Tener confianza en nuestra habilidad para pensar y resolver los retos de la vida. Es sentirnos valiosos y merecedores de gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.”⁽²⁶⁾

“La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente, consiste en:

1.- Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.

2.- Confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.”⁽²⁷⁾

(24) MASLOW, Abraham en: Rodríguez Mauro. Autoestima: Clave del éxito personal. Ed. El manual moderno, México, 1988, pág. 3

(25) ALCANTARA, José Antonio. Como educar la autoestima. Ed. CEAC, España, 1993, pág. 17.

(26) BRANDEN, Nathaniel en: Ruíz Rocio. Orientaciones educativas para fortalecer la autoestima en los adolescentes. UPN, México, 1999, pág. 27.

(27) BRANDEN, Nathaniel. El poder de la autoestima. Ed. Paidós, EE.UU., 1987, pág. 14.

Dinámica 2

¿QUIÉN SOY?

(Tomado de Rodríguez Mauro. Autoestima: Clave del éxito personal)

OBJETIVO:

- Que la persona empiece a hacer conciencia de sí misma.

RECURSOS MATERIALES:

- Se dará a cada participante el cuestionario adjunto para que termine las frases incompletas.

PROCESO:

- Comentarios en grupo por voluntarios que quieran aportar sus respuestas.

CUESTIONARIO:

1.- Mí personaje favorito (a) es

2.- Si pudiera tener un deseo, sería

3.- Me siento feliz cuando.....

4.- Me siento muy triste cuando.....

5.- Me siento muy importante cuando.....

6.- Una pregunta que tengo sobre la vida es.....

7.- Me enojo cuando.....

- 8.- La fantasía que más me gustaría tener.....
- 9.- Un pensamiento que habitualmente tengo es.....
- 10.- Cuando me enojo, yo.....
- 11.- Cuando me siento triste, yo.....
- 12.- Cuando tengo miedo, yo.....
- 13.- Me da miedo cuando.....
- 14.- Algo que quiero, pero me da miedo pedir, es.....
- 15.- Me siento valiente cuando.....
- 16.- Me sentí valiente cuando.....
- 17.- Amo a.....
- 18.- Me veo a mí mismo (a).....
- 19.- Algo que hago bien es.....
- 20.- Estoy preocupado (a).....
- 21.- Más que nada me gustaría.....
- 22.- Si fuera anciano (a).....
- 23.- Si fuera niño (a).....
- 24.- Lo mejor de ser yo es.....
- 25.- Detesto.....
- 26.- Necesito.....
- 27.- Deseo.....

Sesión III

Tema: ELEMENTOS QUE CONFORMAN LA AUTOESTIMA

La autoestima está formada de varios elementos que conforman lo que se denomina *Escalera de la autoestima*. Estos pasos o escalones están interrelacionados y se complementan entre sí, para llevarnos a obtener una autoestima alta.

AUTOCONOCIMIENTO

Conocer las partes que me componen: necesidades, habilidades, manifestaciones, los papeles (roles) que vivo y a través de los cuales soy:

Conocer ¿porqué y cómo actúo y siento ?

Si logro unificarlos tendré una personalidad fuerte y congruente.

Si alguna de mis partes funciona diferente, todas las demás se afectan y resienten.

AUTOCONCEPTO

Es todo lo que creo acerca de mí mismo, que manifiesto en mis conductas.

Si me creo débil, actuaré como débil.

Si me creo sana, actuaré como tal.

Si me creo guapa, actuaré como tal.

AUTOEVALUACIÓN

Aquí reflejaré mi capacidad para elegir, evaluando las cosas que para mí sean buenas; si me hacen sentir bien, me satisfacen, me enriquecen y como malas en caso opuesto.

AUTOACEPTACIÓN

Es admitir y reconocer todas mis características sin negarlas, ya que si las acepto puedo transformar las que quiero.

AUTORRESPECTO

Es atender y satisfacer mis necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin dañarme y culparme. Buscar aquello de lo que me enorgullezco.

AUTOESTIMA

Aquí se sintetizan todos los pasos anteriores. Si me conozco, concientizo mis cambios, creo mi propia escala de valores y desarrollo mis capacidades aceptándome y respetándome, tendré *AUTOESTIMA*.

Dinámica 3

EL JUEGO DE LA AUTOESTIMA

(Tomado de Ruíz Rocío. Orientaciones educativas para fortalecer la autoestima en los adolescentes)

OBJETIVO:

- Enseñar a los jóvenes ¿qué es la autoestima y qué cosas la afectan?

TIEMPO APROXIMADO:

- De 20 a 40 minutos.

MATERIAL:

- Hojas de papel del mismo tamaño para cada miembro del grupo.

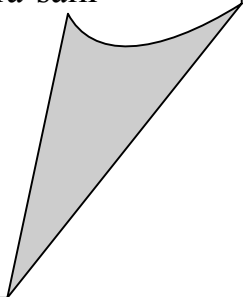
PROCEDIMIENTO:

Pregunta al grupo si alguien sabe que significa autoestima: si nadie sabe, explíqueles que la autoestima es la forma en que cada persona se siente con respecto a sí mismo, y que esta estrechamente relacionada con nuestra familia y nuestro medio ambiente. Explíqueles también, que cada día enfrentamos cosas o sucesos con respecto a nosotros mismos.

Entregue una hoja de papel a cada participante, explicándoles que ésta representa su autoestima. A continuación usted leerá una lista de sucesos que pueden pasar durante el día y que le hacen daño a nuestra autoestima. Dígales que cada vez que usted lea una frase, ellos arrancaran un pedazo de la hoja, (y que el tamaño del pedazo que quiten significa más o menos la proporción de su estima que este suceso quitaría). Dígales que cuando quiten el pedazo de hoja según sientan digan “eso me afecta mucho” o “eso no me afecta mucho”.

Una vez terminada la actividad, mencione que ahora van a recuperar la autoestima reconstruyendo por pedazos, en la misma manera en la que la quitaron.

QUITAR LA AUTOESTIMA (imagina que en la última semana te ha pasado lo siguiente)

- Una pelea con tu novio o novia que no has terminado.
 - Tu maestro te criticó sobre tu trabajo.
 - Un grupo de amigos cercanos no te incluyó en un paseo.
 - Uno de tus padres te criticó y te llamo “malcriado” (a).
 - Un amigo (a) reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.
 - Algún rumor que surgió sobre tu reputación.
 - Tu novio (a) te deja por otra (o) muchacha (o).
 - Un grupo de amigos se burló de ti, por tu forma de peinarte o por la ropa que traes puesta.
 - Sacaste mal las notas en un examen.
 - Tu equipo favorito de fútbol perdió un juego importante.
 - Un muchacho (a) que te cae muy bien rechazó tu invitación para salir contigo.
- 

RECUPERAR LA AUTOESTIMA

- Algún compañero de la escuela te pidió un consejo sobre algún asunto delicado.
- Un muchacho (a) que te gusta te invitó a salir.
- Tu padre o madre te dijo de repente que te quiere mucho.
- Recibiste una llamada o una carta de un amigo antiguo.
- Sacaste buenas notas en un examen.
- Un muchacho (a) aceptó la invitación para salir contigo.
- Tu equipo favorito ganó un juego importante.
- Tus compañeros de clase te nombraron como líder de ésta.
- Tu novio (a) te mandó una carta de amor.
- Todos tus amigos te dijeron que les gustó tu ropa y peinado.

DISCUSIÓN:

- ¿Todos recuperaron su estima?
- ¿Cuál fue el suceso que más quitó de tu estima?
- ¿Cuál fue el suceso que menos dañó tu estima?
- ¿Cuál fue el suceso más importante para recuperar tu estima?
- ¿Qué podemos hacer para defender nuestra autoestima cuando nos sentimos atacados?
- ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros amigos y familiares cuando su autoestima está baja?

SESIÓN IV

Tema: AUTOESTIMA ALTA Y BAJA

La autoestima no es un estado rígido o inflexible, sino que cambia en función de las experiencias y los sentimientos personales. Así mismo, afecta por completo todas las actividades que el individuo realiza y lo “refleja” ante todas las personas que entran en contacto con él.

La autoestima puede ser alta o baja, cada persona nace con la capacidad de generar acciones y sentimientos positivos, pero también es posible que cada uno aprenda a no amarse a través de las experiencias en la vida y del trato con los demás.

La persona con autoestima alta se comporta de una manera responsable, segura, capaz de resolver los desafíos que la vida le presente, esto no quiere decir que la autoestima alta sea siempre un estado de éxito, todos los seres humanos atraviesan momentos difíciles en la vida, que les hace perder el equilibrio, estos momentos son considerados como un reto para las personas que tienen buena autoestima, saliendo más rápidos de ellos con éxito y más fortalecidos.

Por el contrario, la persona que tiene una autoestima baja se comporta de una forma insegura, apática, indiferente, desconfiado, agresivo, hacia si mismo y hacia los demás, son temerosos ante los problemas, se bloquean y este comportamiento destructivo les impide afrontar los conflictos de la vida de una manera favorable, en muchas ocasiones este tipo de personas al sentirse incapaces de resolver sus problemas toman caminos equivocados como pueden ser la drogadicción, prostitución, alcoholismo, violencia e inclusive llegar al suicidio.

“Para aumentar la autoestima no es necesario cambiar de piel, ganar mucho dinero, cambiar de sexo o volver a nacer. Sólo se necesita hacer un esfuerzo por cambiar las actitudes y poner en practica todos los atributos y habilidades que el hombre posee, en forma positiva.”⁽²⁸⁾

Es importante que las personas tengan presente los siguientes aspectos:
(tomado de manual del ISSSTE)

- Todos tienen cualidades y defectos.
- Todos pueden reconocer sus defectos y cualidades.
- Todos los individuos tienen algo bueno de lo cual siempre pueden estar orgullosos.
- Todos son importantes.
- La forma de sentirse influye sobre manera en lo que se hace con la vida propia.
- Cuando se está bien con uno mismo se puede actuar mejor y lograr estar bien para con los demás.
- Cada individuo tiene cualidades únicas y habilidades especiales.

(28) GUTIERREZ, Manuel. Manual del ISSSTE. México, 1994, pág. 46

Dinámica 4

¿TENGO AUTOESTIMA ALTA O BAJA? (Tomado de Palladino en: Manual del ISSSTE)

INSTRUCCIONES:

Para que el lector pueda apreciar cómo anda en cuanto su autoestima, deberá escribir una V de *verdadero* o una F de *falso* en la línea que hay después de cada frase, reflejando al contestar la manera como piensa habitualmente:

1. Considero que mi trabajo/desarrollo personal ha progresado más por suerte que porque yo lo merezca.....
2. A menudo me encuentro preguntándome: “¿por qué no puedo tener más éxito?”.....
3. No creo estar trabajando al máximo de mi potencial.....
4. Considero un fracaso el no lograr mis objetivos.....
5. Cuando los demás son amables conmigo, sospecho de ellos.....
6. El alabar a los demás por sus atributos muchas veces me hacen sentir incómodo.....
7. Es difícil ver que ascienden a mis compañeros de trabajo por que muchas veces siento que yo lo merezco más.....
8. No creo necesariamente que nuestra mente tenga una influencia directa sobre nuestro bienestar físico.....

9. Cuando las cosas van bien, por lo general no me duran mucho.....
10. Le doy gran importancia a lo que los demás piensan de mí.....
11. Me gusta impresionar a mis amigos.....
12. Me resulta difícil enfrentar mis errores.....
13. No siempre me siento cómodo explicando lo que quiero decir.....
14. Me resulta difícil pedir disculpas.....
15. Tiendo a aceptar lentamente los cambios en el trabajo debido a mi miedo.....
16. El aplazar las cosas es uno de mis hábitos de trabajo.....
17. A menudo me encuentro pensando “¿para qué intentarlo?, no lo lograré”.....
18. Cuando mi jefe me alaba, por lo general no le creo.....
19. No creo que mis compañeros de trabajo deseen que yo avance en el terreno profesional.....
20. Evito tratar a la gente a la que considero no agradar.....
21. Mi actitud hacia la vida podría mejorar.....

22. Para ser honesto, tiendo a culpar a mis padres de lo que está sucediendo con mi vida.....

23. Me resulta difícil ver lo bueno en los demás.....

24. No considero que la gente pueda cambiar sus actitudes.....

Ahora sume todas las frases verdaderas y falsas y anote los totales.

Verdaderas: Falsas:

Si en más de la mitad de las frases tiene *verdadero*, sería conveniente que dedicara un buen tiempo para reflexionar sobre su vida, a solas o en compañía de alguien que le asesore. Piense acerca de las razones por las cuales tiene estos sentimientos. Si marcó *falso* en la mayor parte de las oraciones, parece que tiene una buena autoestima u está en camino para tener más éxito y satisfacciones propias.

ETAPA II

Sesión V

Tema: LA IMPORTANCIA DE LOS PADRES EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

Para el desarrollo de la autoestima es de suma importancia la participación de los padres, ya que el primer contacto que tiene el niño es con ellos, por lo tanto si éstos lo aceptaron tratarán de darle lo mejor de si, por el contrario si fue rechazado los padres no le darán la importancia el apoyo, el amor que el niño necesita, probablemente se la pasen recriminándole, castigándole, criticándole, etc. Lo que propiciará en el niño una devaluación de sí mismo que por supuesto le afectará en el desarrollo de una autoestima favorable.

Es por esto que los padres son la fuente principal para el desarrollo de la autoestima, sin embargo esto no la determina, ya que existen diferentes factores que inciden en el desarrollo de ésta.

Cuando el niño entra a la etapa adolescente la mayoría de las veces estos problemas aumentan debido a los cambios que se presentan durante esta etapa, ya que el joven busca su independencia y la aprobación de si mismo, por el hecho de buscar su identidad ocasiona una serie de conflictos especialmente con los padres ya que estos no aceptan que su pequeño ahora sea adolescente, ya que aceptarlo significa reconocer que ahora pueden ser juzgados por ellos, frecuentemente los padres olvidan que también fueron adolescentes con las mismas dudas e inquietudes que sus hijos.

“Los padres pueden alimentar la confianza y el amor propio o colocar enormes obstáculos en el camino del aprendizaje de tales aptitudes; transmitir que creen en la capacidad y bondad de su hijo o bien lo contrario; crear un ambiente en el cual el niño se sienta seguro, o uno de terror; fomentar el surgimiento de una buena autoestima o hacer todo lo concebible para subvertirla.”⁽²⁸⁾

Obstáculos para el crecimiento de la autoestima.

Los padres crean importantes obstáculos para el crecimiento de la autoestima de su hijo cuando:

- Transmiten que el niño no es “suficiente”.
- Le castigan por expresar sentimientos “inaceptables”.
- Le ridiculizan o humillan.
- Transmiten que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia.
- Intentan controlarle mediante la vergüenza o la culpa.
- Le sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su normal aprendizaje y creciente confianza en sí mismo.
- Educan al niño sin ninguna norma, sin una estructura de apoyo, o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas. En ambos casos inhiben el crecimiento hormonal.

(28) BRANDEN, Nathaniel. El poder de la autoestima. Ed. Paidós. EE.UU., 1992. pág. 34.

- Niegan la percepción de su realidad e implícitamente le alientan a dudar de su mente.
- Trata hechos evidentes como irreales, alterando así el sentido de racionalidad del niño; por ejemplo, cuando un padre alcohólico se tambalea hasta la mesa no acierta a sentarse en la silla y cae al suelo mientras la madre continúa comiendo o hablando como si nada hubiera sucedido.
- Aterrorizan al niño con violencia física o con amenazas, inculcando agudo temor como característica permanente en el alma del niño.
- Tratan a un niño como objeto sexual.
- Le enseñan que es malvado, indigno o pecador por naturaleza.

Dinámica 5

EL SOCIODRAMA

(Tomado de Ruíz Rocío. Orientaciones educativas para fortalecer la autoestima en los adolescentes)

OBJETIVO:

- Los jóvenes analicen su autoestima a través de la representación de un hecho o situación de nuestra vida real.

TIEMPO APROXIMADO:

- De 20 a 30 minutos.

PROCEDIMIENTO:

- Se pide la participación de algunos compañeros para realizar el sociodrama, el resto de ellos son observadores y dirán al término del sociodrama su punto de vista señalando lo que se conoce del tema, como lo vivimos y como lo entendemos. Los alumnos participantes deberán elegir un hecho o situación real en donde su autoestima sufre algún daño, pero señalando la forma en que lograron superar dicha situación.

DISCUSIÓN:

- ¿Cómo se sintieron durante y después de realizar el sociodrama?
- ¿Cómo eligieron el tema que abordaron en el sociodrama?
- ¿Es importante reconocer los problemas que afectan nuestra autoestima y tratar de aprender algo positivo de ellos, para elevarla?

Sesión VI

Tema: ¿CÓMO INFLUYE LA OPINIÓN QUE LOS DEMÁS TIENEN DE MÍ?

Durante la etapa de la adolescencia el joven se encuentra susceptible hacia la opinión que los demás tiene sobre él y esto afecta de manera directa en su comportamiento, seguridad y personalidad.

La sociedad frecuentemente critica las conductas que el adolescente manifiesta que van desde su forma de vestir hasta su forma de expresarse, y tratan de imponer sus valores, normas y costumbres; ante esta situación el joven se revela y solo retoma lo que para él es importante de esta manera va formando su propia identidad.

En esta etapa la preocupación por la ropa o por la apariencia personal adquiere gran significado, ya que frecuentemente el joven por tratar de ingresar y sentirse aceptado por un grupo social no es capaz de vestirse de acuerdo a lo que el realmente quiere, sino sólo se enfoca a imitar o seguir estereotipos de vida que en muchas ocasiones son equivocados.

Como podemos ver este tipo de conductas frecuentemente depende del tipo de autoestima que se tenga; ya que un adolescente con autoestima elevada o positiva se siente capaz y valioso, confiado y apto para la vida: “puedo hacerlo, lo lograré, quiero superarme...”. Por el contrario un joven con autoestima baja o negativa se siente inepto, inseguro, poco valioso como persona: “no valgo nada, no puedo, no lo hago...”.

“Existen personas que no se sienten a gusto consigo mismas, que no se valoran, pero prefieren no pensar. No se detienen a averiguar cómo son, qué piensan respecto a ellas mismas, qué les gusta, qué errores han cometido, qué deberían modificar.

Este tipo de personas son susceptibles a tener problemas y, desde luego, a culpar a los otros, principalmente a los más cercanos.

También hay personas que eligieron pensar sobre cómo son sus gustos, saben qué quieren lograr. Aprenden de sus errores y experiencias, descubren qué deben modificar. Aceptan su situación actual aun a sabiendas de que hay cosas por cambiar. No culpan a los demás de los problemas que llegan. Asumen su propia responsabilidad.

La diferencia entre estos dos perfiles se encuentra en que el primero no se aprecia a sí mismo y el segundo ha encontrado el concepto de autoestima.”

“La autoestima es siempre una experiencia íntima; es lo que pensamos y sentimos con respecto a nosotros mismos, no lo que otra persona piensa y siente con respecto a nosotros.

La autoestima es realmente la reputación que obtenemos ante nosotros mismos.” (29)

(29) BRANDEN, Nathaniel. El poder de la autoestima. Ed. Paidós. EE.UU., 1992. pág. 109.

Dinámica 6

OTROS AFECTAN NUESTRO AUTOCONCEPTO

(Tomado de Rodríguez Mauro. Autoestima: clave del éxito personal)

MATERIAL:

- Cinta adhesiva.
- Letreros.

OBJETIVO:

- Que los participantes se den cuenta cómo el autoconcepto es influido por la idea que de ellos tienen los demás.

LISTA DE LETREROS O ETIQUETAS:

Sermonéame	Enjuíciame	Cállame
Aconséjame	Ignórame	Ridiculízame
Escúchame	Admírame	Apóyame
Compréndeme	Acéptame	Elógiame
Respétame	Dime que estoy Equivocado	Dime que tengo razón

El instructor colocará un letrero (con cinta adhesiva) sobre la frente de cada participante sin que éste lo lea (en caso de que haya mas participantes se pueden repetir los letreros).

Se formarán parejas y durante tres minutos cada uno hablará de alguno de los siguientes temas. Su pareja expresará acuerdos o desacuerdos al respecto.

1. El uso de la marihuana debería ser legalizado.
2. La libertad sexual debería ser ejercida por hombres y mujeres.
3. La asistencia a las escuelas debería ser libre.
4. Cualquier mujer tiene el derecho de abortar, cuando ella lo decida.
5. Las muchachas de 16 años son más maduras que los muchachos de la misma edad.

El debate continúa hasta que el participante se da cuenta de cuál es el letrero.

PROCESO:

1. ¿Pudo adivinar qué letrero tenía? ¿Qué es lo que le llevó a saberlo?
2. ¿Le gustó jugar su papel? ¿Porqué sí o porqué no?
3. En su vida real, ¿hasta qué punto puede soportar las reacciones de los demás hacia su modo de ser al cual usted mismo le haya puesto etiqueta?
4. ¿Cómo y cuánto cree que las personas que le rodean pueden influir en su autoconcepto?
5. ¿Porqué cree que le sucede esto a la mayoría de la gente?
6. ¿Porqué esto no les pasa a todos?

Sesión VII

Tema: ACEPTACIÓN DE UNO MISMO

La aceptación hacia uno mismo esta implícita en la autoestima, ya que si nos aceptamos tal y como somos en nuestra forma de ser, de pensar, actuar y sentir e incluso físicamente nos sentiremos satisfechos con nosotros mismos lo que equivale a respetarnos y amarnos con nuestros defectos y cualidades.

El aceptarnos no significa gustarnos, es no estar en guerra con nosotros mismos, sin embargo ésto no quiere decir que no podemos cambiar al contrario es modificar lo que no nos agrada de nuestra persona y que esté a nuestro alcance, por ejemplo cambiar nuestra forma de ser, pensar, vestir, actuar ya que éstos son rasgos que se pueden transformar por el contrario existen factores que no están a nuestro alcance como son la estatura y rasgos físicos y por lo tanto debemos aceptarlos y tomarlo por el lado positivo.

A los adolescentes y a la gente en general suele preocuparles mucho su apariencia física. Por desgracia la sociedad actual sobre estima la apariencia física (como te ven de tratan) los medios de comunicación nos venden un ideal de belleza estereotipada, que no corresponde ni a nuestro biotipo, ni a nuestro grupo racial, ni a nuestra realidad socioeconómica. Todas las personas tenemos cualidades y rasgos hermosos, de los cuales podemos sentirnos orgullosos; tenemos que descubrirlos si es que no lo hemos hecho. También hay aspectos que nos gustaría mejorar, pero tenemos que hacerlo por convicción propia, no para parecernos a alguien que nos impusieron como modelo a imitar.

“Como cada uno de los seres humanos soy único e irrepetible ¡sí, así es! Desde el momento mismo de la fecundación soy único, pues un óvulo y un espermatozoide se encontraron y se fusionaron, y los 46 cromosomas resultantes de ese maravilloso encuentro se mezclaron para formar un núcleo normal del huevo con 23 pares de cromosoma que se transformaron en un ser humano completamente diferente de cualquier otro: éste que soy yo. Las posibilidades de combinación son tales que no ha habido ni habrá jamás dos individuos idénticos, soy una verdadera obra de arte. Soy persona.”⁽³⁰⁾

Dinámica 7

MI BANDERA PERSONAL

(Tomado de Ruíz Rocío. Orientaciones educativas para fortalecer la autoestima en los adolescentes)

OBJETIVO:

- Ayudar a los adolescentes a considerar sus habilidades y debilidades.

TIEMPO APROXIMADO:

- De 20 a 35 minutos.

MATERIAL:

- Hoja de trabajo “Mi bandera personal”, marcadores para cada miembro del grupo y hojas blancas.

PROCEDIMIENTO:

De a cada participante una copia de la hoja de trabajo. A continuación elija seis de las preguntas, lea en voz alta y escríbalas en hojas blancas y pégalas en el pizarrón formando una bandera. Explique que una bandera usualmente representa un país, y que la bandera explica algo sobre el país y su historia. Por lo tanto el ejercicio que van a hacer es sobre su bandera personal.

Pida a los adolescentes que respondan a las preguntas trazando un dibujo, diseño o poniendo alguna frase o palabra. Por ejemplo: si un adolescente es bueno en la música, puede dibujar un instrumento musical. Explique que no se trata de ver quien tiene habilidades artísticas, por el momento sólo quiere que utilicen su imaginación y creatividad. (De 15 a 20 minutos para el diseño).

Después que los miembros del grupo hayan terminado sus dibujos o frases y escritos sus nombres en la bandera, pídales que formen pequeños grupos para que compartan sus dibujos; luego reúna al grupo grande para la discusión final.

DISCUSIÓN:

- ¿Te fue difícil contar tu historia personal a otros?
- ¿Habías pensado en esas cosas antes?
- ¿Qué aprendiste de ti mismo?

HOJA DE TRABAJO “ MI BANDERA PERSONAL”

- 1.-¿Cuál piensas que ha sido el máximo logro de tu vida hasta ahora?
- 2.-¿Qué es lo que más te gusta de tu familia”
- 3.-¿Qué es lo que más valoras en la vida?
- 4.-Menciona tres cosas o actividades en las que eres bueno.
- 5.-¿Qué te gustaría mejorar en ti mismo?
- 6.-Si fueras un animal, ¿cúal serias?
- 7.-Si mueres hoy, ¿por qué te gustaría ser recordado?
- 8.-¿Qué es lo que más les gusta de ti a los miembros del sexo opuesto.
(Cualidad o logro)?
- 9.-¿Quién es la persona que más admira? ¿por qué?
- 10.-¿Qué es lo que más te gusta de tu cultura o país?
- 11.-¿Cuál es tu sueño o aspiración más alto?

Sesión VIII

Tema: CAPACIDADES Y LIMITACIONES

El joven adolescente se encuentra dentro de un mundo nuevo, el mundo del adulto, en donde existen diferentes factores que intervienen en su desarrollo e identidad.

Los medios de comunicación influyen de manera negativa en el joven adolescente, ya que los estereotipos que maneja la televisión por ejemplo son modelos altos, ojos claros, delgados, regularmente éstos afectan y devalúan la personalidad del adolescente ya que los jóvenes quieren parecerse a X o Z artista o modelo, eso los frustra de una u otra manera, porque saben que no pueden ser como ellos ya que cada uno de los seres humanos somos diferentes.

El adolescente se encuentra en busca de su identidad y para lograrlo necesita tomar en cuenta sus capacidades y limitantes, tiene que saber para lo que es bueno y para lo que no es bueno, cada individuo tiene habilidades para desempeñar ciertas tareas, por ejemplo, hay quienes son buenos en matemáticas, por lo tanto se desenvuelven favorablemente en esa área, pero hay quienes no tienen esa habilidad, por lo tanto hay que verlo por un lado positivo pues tal vez en otras áreas se desempeñe mucho mejor.

El joven tiene que tener en cuenta sus limitantes, pero no por eso sentirse menos que los demás al contrario, tiene que sacarle provecho a esas debilidades sin sentirse devaluado o menospreciado.

Cada persona es diferente y por lo mismo cuenta con diferentes capacidades y diferentes limitaciones, el punto es que debemos aceptarnos, amarnos y respetarnos tal y como somos.

Dinámica 8

YO SOY YO

(Tomado de Ruíz Rocío. Orientaciones educativas para fortalecer la autoestima en los adolescentes)

OBJETIVO:

- Reforzar los componentes de la autoestima.

TIEMPO APROXIMADO:

- 30 Minutos

MATERIAL:

- Hojas impresas con el poema “Yo soy Yo”, para cada joven.

PROCEDIMIENTO:

- Se reparte a los adolescentes la copia del poema, para su lectura e identificación de los componentes de la autoestima.

DISCUSIÓN:

- ¿Cómo se sintieron al leer el poema?
- Les agradó ¿por qué?

YO SOY ...

*En el mundo no hay nadie como yo,
Hay personas que se parecen, que reconozco,
Pero nadie es igual a mí,
Así, lo que hago, lo que yo digo, es verdaderamente mío,
Porque sola (o) lo escogí,
Sola (o) me elegí...
Soy mi dueña (o).*

*Me pertenece mi cuerpo, incluyendo lo que hace,
Mi mente, incluyendo mis ideas y pensamientos,
Mis ojos, incluyendo lo que ven,
Mis sentimientos, incluyendo mis angustias, mis alegrías,
Mis frustraciones, mis amores, mis decepciones,
Mi boca, incluyendo lo justo y lo injusto que de ella sale,
Mi voz, incluyendo las palabras que reflejan mis ánimos,
Y todos mis actos...*

*Toda (o) yo me pertenezco...
Me pertenecen mis fantasías y mis sueños,
Mis esperanzas y mis temores,
Me pertenecen mis triunfos y mis éxitos,
Al igual que mis fracasos y errores.*

*Hay cosas en mí que me confunden
Y otras que no conozco.*

*Pero, porque toda (o) yo me pertenezco,
Corrijo..
Amo...
Me amo...
Y soy mi amiga (o).*

*Toda (o) yo me pertenezco...
Mi apariencia, como soy ante los demás,
Diga lo que diga,
Haga lo que haga,
Ésa (o) soy yo.*

*Mi yo auténtico
Iluminando el espacio que ocupo en este instante.*

*Soy responsable
De lo que siento y de lo que pienso.*

*Puedo tomar o desechar lo que viene,
Puedo conservar las cosas buenas.
Puedo ver, oír, sentir,
Pensar, hablar, actuar, inventar.*

*Tengo herramientas para sobrevivir,
Tengo herramientas para convivir, ser productiva (o)
Y encontrar armonía y
Orden en el mundo de la gente y de las cosas.*

*Me pertenezco y, por lo tanto,
Puedo construir y construirme.*

*Yo soy...
...y estoy bien.*

VIRGINIA SATIR

Sesión IX

Tema: ¿COMO REPERCUTE LA AUTOESTIMA BAJA EN EL ADOLESCENTE?

Lo cierto es que el desarrollo de la autoestima no se puede dar de un día para otro, esta se va dando o generando con el paso de los años, pero es en el transcurso de la adolescencia cuando el joven toma conciencia de los cambios que se le presentan ya sea física o emocionalmente y empieza a caracterizarse con una autoestima alta o baja y esto depende del círculo familiar y social en donde el joven se ha desenvuelto.

Existen diversos factores que hacen que un adolescente tenga una baja autoestima, cuando es pequeño la familia (padres y hermanos) fomentan la autoestima y dependiendo del ambiente en el que haya crecido el joven, va a hacer el cómo se va a desarrollar en su vida futura, si creció en un ambiente en donde lo maltrataron física y emocionalmente, donde lo ignoraban, no lo respetaban, los padres eran autoritarios y represivos, lo criticaban continuamente, el niño crecerá con carencia de seguridad y llegará a la adolescencia con una autoestima baja.

“La autoestima es algo que se puede aprender, ya que depende de la situación anímica general del individuo y está se puede modificar. Según cómo éste siente que le perciben, acepta y quieren las personas importantes de su vida, y según se haya desarrollado -desde la infancia- su seguridad, autoconcepto, sentido de pertenencia, motivación y competencia, y las haya integrado a su personalidad así se habrá formado su nivel de autoestima.”⁽³¹⁾

(31) VOLI, Franco. La autoestima del profesor. Manual de reflexión y acción educativa. Ed. PPC, España, 1996, pág. 49.

La autoestima baja repercute en el joven de distintas maneras, el adolescente se va a sentir inferior a los demás, inseguro, triste, devaluado, confundido, desconfiado, no va a afrontar los retos que se le presentan en la vida, tendrá malas calificaciones y estará cerca de personas que tengan al igual que él baja autoestima.

Esto lo llevará a seguir un camino totalmente equivocado que lo conducirá a la drogadicción, delincuencia o suicidio, que lo llevará a la autodestrucción, por tal motivo es importante que desde la infancia se desarrolle una autoestima favorable, ya que la imagen que se genera desde que somos pequeños es la misma que llegará con nosotros a la adolescencia y a la edad adulta.

Dinámica 9

AUTOBIOGRAFIA

(Tomado de Ávila Ortiz Cristóbal. Una estrategia de intervención psicopedagógica para la tutoría en orientación educativa)

OBJETIVO:

- Favorecer la percepción realista de uno mismo.
- Apreciar cada una de las circunstancias, factores y acontecimientos que componen la propia historia personal.

RECURSOS MATERIALES:

- Un salón suficientemente iluminado y amplio.
- Una ficha de trabajo.

TIEMPO:

- 50 Minutos

DISPOSICIÓN DEL GRUPO:

- En pareja

ACTIVIDADES:

- Se aplica al objetivo del ejercicio.
- Se divide al grupo en parejas, y se les da una ficha de trabajo para ser completada por cada uno de los alumnos.
- Se lee la ficha de trabajo individualmente y se complementan los enunciados.
- Se discute la actividad anterior en parejas.
- Se organiza el grupo, de manera tal que algunos alumnos lean ante el grupo su propia historia personal.
- Se discute el ejercicio grupalmente y se obtienen conclusiones.

FICHA DE TRABAJO

AUTOBIOGRAFIA

- Me llamo...Nací en... El día...del mes...año...
- Mis padres me han dicho que nació (preguntales su primera impresión cuando te vieron). Ellos se llaman...
- Las enfermedades que he tenido son...
- En mi tiempo libre lo que más me gusta hacer es (aficiones, juegos, deporte)...
- De mis objetos personales lo que más aprecio es...
- En general mis gustos sobre comida, vestido, lecturas, etc. Son los siguientes...
- Lo que más me gusta estudiar es...
- Los programas de TV que más prefiero son...
- La hora del día que más me gusta es...
- Los cuidados de higiene personal que práctico a diario son...
- De todas las cualidades que un hombre/mujer puede tener (belleza, constitución atlética, inteligencia, simpatía, generosidad, etc.) lo que más valoro es...
- Creo que las cualidades que yo poseo son...
- Lo que más me gusta de mí es... Lo que menos es...
- Lo que hago o pienso para mejorar mi aspecto personal es...
- Para aumentar mis cualidades personales...

Sesión X

Tema: LO VARIABLE DE LA AUTOESTIMA

La autoestima es un tanto variable ya que en ella repercuten algunos factores unos ellos es el estado de ánimo de la persona, sin embargo cuando el joven se la pasa constantemente deprimido es un indicador de que algo anda mal, por el contrario es normal que todos en cierto momento de nuestra vida nos sintamos deprimidos.

En este caso la autoestima alta no es un estado de éxito total, en ella también se llega a presentar un estado de ánimo poco favorable, sin embargo las personas con este tipo de autoestima lo ven como momentos de reflexión y aprendizaje de los cuales siempre hay algo bueno que tomar, esto los hace recuperarse rápidamente y lo toman como un reto más de la vida.

Por el contrario los adolescentes con autoestima baja constantemente se deprimen, se devalúan, piensan que la vida no vale nada, que no tienen derecho a ser felices, esto los hace caer en depresiones cada vez más severas y no hacen nada por salir de ellas, al contrario se van destruyendo poco a poco, inclusive empiezan a ingerir bebidas alcohólicas, drogas, lo que en muchas ocasiones hace más difícil su recuperación.

Regularmente los jóvenes con autoestima baja empiezan a socializarse con personas de mala reputación, esto hace que el joven empiece a imitarlos debido a que solamente con ellos se siente aceptado y valorado, sin tomar conciencia que este tipo de amistades lo irán destruyendo poco a poco.

Dinámica 10

DOBLE PERSONALIDAD.

(Tomado de Rodríguez Mauro. Autoestima: Clave de éxito personal)

MATERIAL:

- Hoja y lápiz para cada participante.

OBJETIVO:

- Darse cuenta de la naturaleza cambiante de la autoestima, identificar los propios estados de alta y baja autoestima y las circunstancias o causas que provocan una y otra.

PROCESO:

Explicar a los participantes lo fluctuante de la autoestima, algunas veces dramáticamente dentro de cada persona y a menudo durante el curso del mismo día. Este ejercicio es para identificar estas experiencias y obtener control sobre ellas.

En una hoja dividida en dos con una línea vertical, escribir en el lado izquierdo cómo se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo. En el lado derecho, cómo se siente piensa y actúa cuando se está mal consigo mismo.

Se les debe pedir a los participantes que observen estos dos estados como parte ellos mismos, que con su imaginación den a cada parte un nombre que pueda simbolizarlos.

Compartir en grupos de tres o cuatro lo que se escribió, tratar de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir la autoestima. Concretizar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.

Al finalizar deben llevar a cabo una “lluvia” de ideas, usando la fantasía para seguir todas las formas posibles de elevar la autoestima.

Sesión XI

Tema: LA AUTOESTIMA COMO AGENTE DE CAMBIO

Es importante considerar que la autoestima es una parte importante en el desarrollo humano, en este caso si un joven tiene una autoestima baja se sentirá menos y pensará que no vale nada, que no es importante para nadie y por lo tanto es un fracaso.

En la adolescencia el joven por naturaleza quiere empezar a experimentar todo aquello que esta prohibido como las drogas, el alcohol, tabaco, etc. Sin embargo, ésto dependerá del nivel de autoestima que tenga, ya que si presenta una autoestima baja será mas vulnerable a caer en adicciones que lo llevarán a una autodestrucción; por el contrario el joven con autoestima alta sabrá distinguir donde, cuando y con quién puede ingerir un poco de alcohol y tabaco y de antemano sabrá que las drogas destruyen al organismo.

De acuerdo a lo anterior el joven con una autoestima alta se sentirá satisfecho consigo mismo, sabrá que es importante y tendrá actitudes positivas tanto para él como para la gente que se encuentra a su alrededor.

Considerar a la autoestima como un agente de cambio quiere decir, que el joven al elevar o mejorar su autoestima cambiará totalmente su forma de ver la vida y actuará favorablemente, se sentirá satisfecho, se amará y respetará tal y como es, con sus defectos y virtudes y con sus habilidades y debilidades, se sentirá importante.

Por lo tanto el tener una autoestima alta significa estar a gusto y contento con lo que se tiene y no frustrarse por lo que no está al alcance de ellos.

Dinámica 11

CONOCIÉNDOME (Tomado del manual del ISSSTE)

Cada sujeto tiene cualidades y defectos que son dignos de conocerse para poder amarlos y así sentirse satisfecho consigo mismo y con los demás. El lector también podrá identificarlos de una manera sencilla:

- Tome una hoja cualquiera y un lápiz.
- Escriba en ella cinco cualidades y cinco defectos que crea tener en sí mismo.
- Cuenta con quince minutos para ello.
- La actividad es individual, para que reflexione sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Qué le costó más trabajo identificar, sus cualidades o sus defectos?
 - ¿A qué atribuye su dificultad para identificar sus cualidades o sus defectos?

Sesión XII

CIERRE DEL TALLER

Se le invita al joven a tomar conciencia sobre los siguientes aspectos:

¿Qué aprendieron?

¿Qué les gusto? ¿Qué no les gusto?

¿Qué es la autoestima para ti?

¿Consideras a la autoestima como uno de los ejes más importantes de nuestra vida? Si o No ¿por qué?

Con esto se pretende la reflexión y concientización de los jóvenes a partir de todo lo expuesto en el taller, haciendo una evaluación oral en donde participen todos los adolescentes de manera individual y posteriormente se les invita a hacer una lluvia de ideas con el propósito de realizar una definición grupal sobre la autoestima y su importancia.

Dinámica 12

CLAUSURA MERECEIDA

(Tomada de Acevedo Alejandro en Aprender jugando 2)

USOS:

- Desarrolla la autoevaluación en términos de los resultados alcanzados.
- Permite a los grupos un repaso rápido a manera de resumen del lugar que ocupa la participación individual en los logros grupales de aprendizaje
- Sensibiliza a los participantes en su calidad de contribuciones al grupo, emitiendo visualizar posibles incrementos de la misma en futuras ocasiones.

RECURSOS MATERIALES:

- Salón amplio y confortable.
- Mesa pequeña al centro.
- Diplomas y/o constancias de participación.

DURACIÓN:

- 30 Minutos aproximadamente.

TAMAÑO DEL GRUPO:

- De 16 a 18 participantes.

DISPOSICIÓN DEL GRUPO:

- Libre.

INSTRUCCIONES ESPECIFICAS:

- Este ejercicio a dado magníficos resultados en grupos en donde la participación ha sido particularmente desigual. Pero demanda del instructor sumo cuidado para plantearlo, por el grado de confrontación que exige el participante.

DESARROLLO:

- Ya verificado los objetivos de aprendizaje y las expectativas del grupo, el instructor anuncia el término del evento.
- Le plantea al grupo que a diferencia de otros tipos de clausuras pomposas y frías ésta será una clausura cálida.
- Así pues, le pide a los participantes que pasen a recoger su diploma o constancia de participación que se encuentran al centro del salón encima de la mesita.
- Al recoger su respectivo diploma, cada participante le dirá al grupo porque cree merecerlo.
- Al finalizar da las gracias.

NOTA:

- Puede haber algún participante que no considere merecer el diploma o constancia, en esos casos el instructor pide la opinión del grupo.

CONCLUSIONES

- Una de las etapas más importantes por donde pasa todo ser humano es la adolescencia que se caracteriza por ser la etapa transitoria entre la infancia y la adultez y donde se presentan cambios físicos y psicológicos.
- Durante este periodo de transición la mayoría de los jóvenes adolescentes se encuentran en busca de su propia identidad en donde se sienten confundidos, inadaptados e incomprensidos por el mundo de los adultos, quienes constantemente los reprimen agreden y rechazan. El adolescente se encuentra con cambios físicos y biológicos que se presentan en su cuerpo, para las jóvenes inicia la menstruación, el crecimiento de senos y caderas, aparición de vello púbico y axilar; y en los jóvenes se presenta el cambio de voz, ensanchamiento de hombros, aparición del vello facial, axilar y púbico, se presenta la eyaculación, etc. entre otros.
- Otros de los cambios que se presentan en el adolescente son los psicológicos, en donde el joven se muestra rebelde hacia las reglas u órdenes de los adultos. Durante esta etapa la relación entre los padres se muestra conflictiva y distante, pues los padres tratan de imponer sus órdenes y el adolescente las rechaza, durante esta etapa el joven va creando su escala de valores en donde toma sólo los que para él son valiosos y descarta los que no.
- El adolescente al dejar de comportarse y pensar como niño, empieza a aceptar e incorporar los cambios que se le presentan durante esta etapa, logrando así un equilibrio emocional y social para de esta forma comenzar a construir su identidad.

- Hay que considerar que los padres son los primeros educadores y por lo tanto es importante que inculquen a sus hijos desde que son pequeños la comunicación, confianza, respeto y autonomía, para que así al llegar su hijo a esta etapa de adolescencia se encuentre seguro de si mismo y elija el camino correcto.
- La autoestima es uno de los ejes mas importantes en el desarrollo de nuestra vida, ya que nos brinda la oportunidad de conocernos y aceptarnos con nuestros defectos y virtudes y por lo tanto nos proporciona una estabilidad emocional.
- El desarrollo de la autoestima es fundamental durante la etapa adolescente, por lo que consideramos importante fomentarla de una manera positiva, es decir se pretende que exista un trabajo de equipo, en donde participen tanto los maestros, orientadores y padres de familia, ya que de nada sirve que el orientador o maestro trabaje en el desarrollo de una autoestima positiva, si en casa los padres lo menosprecian, ignoran y rechazan, etc.
- La autoestima es una necesidad básica ya que nos brinda la oportunidad de conocernos a nosotros mismos y a aceptarnos con algunas limitantes, para así mejorar nuestra vida personal y social, teniendo siempre en cuenta que somos seres humanos únicos e irrepetibles y por lo tanto importantes.
- Es importante considerar a la autoestima como un agente de cambio, porque a través de ésta los jóvenes pueden llegar a transformar su forma de pensar y actuar en la vida, el tener una autoestima positiva ayuda al adolescente a hacer una persona segura de si misma y afrontar los retos que se le presenten en el transcurso de su existencia.

- La autoestima al ser uno de los ejes del desarrollo humano tiende a favorecer al joven de una manera acertada, a elaborar su proyecto de vida sin importar que éste sea a corto plazo, ya que se va concretando con el paso del tiempo, este plan de vida debe ser flexible y adaptarse a las necesidades del adolescente.
- En esta propuesta taller se pretende que el adolescente conozca la importancia del desarrollo de la autoestima, cuyo objetivo principal es el de orientar al adolescente a conocerse así mismo, valorarse, respetarse, y aceptarse tal y como es, con sus alcances y limitaciones.
- Esta propuesta va encaminada a fomentar una concientización sobre la importancia de la autoestima en los adolescentes, con el fin de formar jóvenes responsables, autónomos, seguros de si mismos, capaces de tomar sus propias decisiones y afrontar los problemas que se le presenten en el transcurso de la vida, tomándolos siempre como una experiencia de la cual siempre hay algo nuevo que aprender.

ANEXOS

ESCALA TENNESSEE DE AUTOCONCEPTO

Autor: William H. Fitts. Adaptación castellana: Elena M. De Álvarez y Guido A. Barrientos.

PROPÓSITO DE LA ESCALA

Durante los últimos años se ha estado utilizando una gran variedad de instrumentos para medir la AUTOIMAGEN. Sin embargo, a continuado la necesidad de disponer de una escala que sea sencilla para el sujeto, ampliamente aplicable y multidimensional en si descripción de la autoimagen. Esta escala fue desarrollada para satisfacer tal necesidad. Puesto que la autoimagen se ha convertido en un medio tan popular y tan importante para estudiar y comprender el comportamiento humano, también se pensó que una escala adecuada para medir el autoconcepto proporcionaría el lazo que ligaría los descubrimientos que se han realizado a través de las investigaciones y del trabajo clínico.

Se ha demostrado que la imagen que el individuo tiene de sí mismo, es de gran influencia en su comportamiento y está directamente relacionada con su personalidad y con el estado de salud mental. Las personas que se ven a sí mismas como indeseables o “malas”, actúan de acuerdo con esa idea. Las personas que tienen un concepto poco realistas de si mismas enfocan la vida y a otras personas también en forma poco realista. Aquellas que tienen autoconceptos desviados actúan en forma desviada.

Así pues, el conocimiento de cómo la persona se percibe a sí misma, es muy útil para poder ayudarla o evaluarla. La escala puede utilizarse en una cierta variedad de propósitos: en la consulta psicológica; evaluación y diagnóstico clínico; investigación en las ciencias del comportamiento; selección de personal; orientación vocacional, etc.

CONFIABILIDAD

Los datos de confiabilidad están basados en el test-retest de 60 estudiantes de preparatoria en un periodo de dos semanas. Sin embargo, otros estudios han demostrado que las características distintivas de los perfiles individuales se encuentran presentes para la mayoría de las personas un año o aún más tiempo después.

ADMINISTRACIÓN

1. La escala se autoadministra y no requiere más instrucciones que las que están indicadas en la cubierta del cuadernillo. Sin embargo, es conveniente hacer notar un punto que requiere la atención especial del examinador. La hoja de respuestas está organizada de tal forma que el sujeto responda EN FORMA ALTERNADA a los reactivos del folleto. Algunas personas pueden confundirse momentáneamente en relación a este punto. Por lo tanto, es conveniente que el examinador esté preparado para este caso.
2. Si se aplica colectivamente, se deberá leer el contenido de las instrucciones en forma conjunta a fin de corroborar que éstas hayan sido bien comprendidas.
3. Es aplicable a todo el rango de ajuste psicológico: desde sujetos sanos y bien ajustados, hasta pacientes psicóticos.
4. Se puede aplicar a sujetos de ambos sexos, desde la edad de 12 años en adelante, cuidando que presenten un nivel escolar de 6to. Año de primaria como mínimo.
5. Se resuelve en un tiempo promedio de 20 minutos.
6. Existen dos perfiles de evaluación: clínico y de orientación.
7. La forma clínica es para investigación, no siendo apropiada para la autointerpretación directa del sujeto. Se utiliza en investigaciones clínicas de grandes grupos.
8. La forma de orientación es para casos individuales, siendo apropiada para la interpretación y/o retroalimentación directa al sujeto. Presenta un número menor de subescalas en su evaluación, a diferencia del perfil clínico.

INSTRUCCIONES

En las paginas siguientes encontrarás una serie de afirmaciones en las cuales te describes a ti mismo, tal como tú te ves. Contesta como si tú te estuvieras describiendo a ti mismo y no ante ninguna otra persona. No omitas ninguna afirmación.

Lee cada afirmación cuidadosamente y después escoge una de las cinco respuestas abajo mencionadas. En la hoja de respuestas, encierra en círculo el número de la respuesta que escogiste, cuidando de no equivocarte en el número de la respuesta, ya que el número de las preguntas no van en forma progresiva; si deseas cambiar la respuesta después de haber hecho el círculo, no borres; escribe una “X” sobre la respuesta marcada y después marca el círculo en la respuesta que deseas. Escribe solamente en la hoja de respuestas. No rayes las paginas de afirmaciones o preguntas.

Significado de las cinco opciones:

- 1 COMPLETAMENTE FALSO
- 2 CASI TOTALMENTE FALSO
- 3 PARTE FALSO Y PARTE VERDADERO
- 4 CASI TOTALMENTE VERDADERO
- 5 TOTALMENTE VERDADERO

No comiences sino hasta que lo indique el examinador.

HOJA DE PREGUNTAS

1. Gozo de buena salud.
3. Soy una persona atractiva.
5. Me considero una persona muy desarreglada.
19. Soy una persona decente.
21. Soy una persona honrada.
23. Soy una persona mala.
37. Soy una persona alegre.
39. Soy una persona calmada y tranquila.
41. Soy “un don nadie”.
55. Mi familia siempre me ayudaría en cualquier problema.

57. Pertenezco a una familia feliz.
59. Mis amigos no confían en mí.
73. Soy una persona amigable.
75. Soy popular con personas del sexo masculino.
77. Lo que hacen otras gentes no me interesa.
91. Algunas veces digo falsedades.
93. En ocasiones me enojo.
2. Me agrada estar siempre arreglado y pulcro.
4. Estoy lleno de achaques.
6. Soy una persona enferma.

20. Soy una persona muy religiosa.
22. Soy un fracaso en mi conducta moral.
24. Soy una persona moralmente débil.
38. Tengo mucho dominio sobre sí mismo.
40. Soy una persona detestable.
42. Me estoy volviendo loco.
56. Soy importante para mis amigos y para mi familia.
58. Mi familia no me quiere.
60. Siento que mis familiares me tienen desconfianza.
74. Soy popular con personas del sexo femenino.

- 76. Estoy disgustado con todo mundo.
- 78. Es difícil entablar amistad conmigo
- 92. De vez en cuando pienso en cosas tan malas que no pueden mencionarse.
- 94. Algunas veces, cuando no me siento bien estoy de mal humor.
- 7. No soy ni muy gordo ni muy flaco.
- 9. Me agrada mi apariencia física.
- 11. Hay partes de mi cuerpo que no me agradan.
- 25. Estoy satisfecho con mi conducta moral.
- 27. Estoy satisfecho con mis relaciones con Dios.
- 29. Debería de asistir más a menudo a la iglesia.

- 43. Estoy satisfecho de lo que soy.
- 45. Mi comportamiento hacia otras personas es precisamente como debería de ser.
- 47. Me desprecio a mí mismo.
- 61. Estoy satisfecho con mis relaciones familiares.
- 63. Muestro tanta comprensión a mis familiares como debería.
- 65. Debería depositar mayor confianza en mi familia.
- 79. Soy tan sociable como quiero ser.
- 81. Trato de agradar a los demás pero no me excedo.
- 83. Soy un fracaso en mis relaciones sociales.
- 95. Algunas de las personas que conozco me caen mal.

- 97. De vez en cuando me dan risa los chistes colorados.
- 8. No soy ni muy alto ni muy bajo.
- 10. No me siento tan bien como debería.
- 12. Debería de ser más atractivo para con personas del sexo opuesto.
- 26. Estoy satisfecho con mi vida religiosa.
- 28. Quisiera ser más digno de confianza.
- 30. Debería mentir menos.
- 44. Estoy satisfecho con mi inteligencia.
- 46. Me gustaría ser una persona distinta.
- 48. Quisiera no darme por vencido tan fácilmente.

- 62. Trato a mis padres tan bien como debiera.
- 64. Me afecta mucho lo que dice mi familia.
- 66. Debería amar más a mis familiares.
- 80. Estoy satisfecho con mi manera de tratar a la gente.
- 82. Debería de ser más cortés con los demás.
- 84. Debería llevarme mejor con otras personas.
- 96. Algunas veces me gusta el chisme.
- 98. Algunas veces me dan ganas de decir malas palabras.
- 13. Me cuido bien físicamente.
- 15. Trato de ser cuidadoso con mi apariencia.

- 17. Con frecuencia soy muy torpe.
- 31. Mi religión es parte de mi vida diaria.
- 33. Trato de cambiar cuando se que estoy haciendo algo que no debo.
- 35. En algunas ocasiones hago cosas muy malas.
- 49. Puedo cuidarme siempre en cualquier situación.
- 51. Acepto mis faltas sin enojarme.
- 53. Hago cosas sin haberlas pensado bien.
- 67. Trato de ser justo con mis amigos y familiares.
- 69. Me intereso sinceramente por mi familia.
- 71. Siempre sedo a las exigencias de mis padres.

- 85. Trato comprender el punto de vista de los demás.
- 87. Me llevo bien con los demás.
- 89. Me es difícil perdonar.
- 99. Prefiero ganar en los juegos.
- 14. Me siento bien la mayor parte del tiempo.
- 16. Soy malo para el deporte y los juegos.
- 18. Duermo mal.
- 32. La mayoría de las veces hago lo que es debido.
- 34. A veces me valgo de medios injustos para salir adelante.
- 36. Me es difícil comportarme en forma correcta.

- 50. Resuelvo mis problemas con facilidad.
- 52. Con frecuencia cambio de opinión.
- 54. Trato de no enfrentar mis problemas.
- 68. Hago el trabajo que me corresponde en casa.
- 70. Riño con mis familiares.
- 72. No me comporto en la forma en que desea mi familia.
- 86. Encuentro buenas cualidades en toda la gente que conozco.
- 88. Me siento incomodo cuando estoy con otras personas.
- 090.Me cuesta trabajo entablar conversación con extraños.
- 100.En ocasiones dejo para mañana lo que debería hacer hoy.

BIBLIOGRAFIA

ABERASTURI, Armida. La adolescencia normal: un enfoque psicoanalítico. Ed. Paidós, Buenos aires, 1990.

ACEVEDO, Alejandro. Aprender Jugando 1 – 2. Ed. Limusa, México, 1989

ALCÁNTARA, José Antonio. Cómo educar la autoestima. Ediciones ceac, España, 1993.

AVILA, Ortiz Cristóbal. Una estrategia de intervención psicopedagógica para la tutoría en orientación educativa, estudio correlacional en la escuela secundaria técnica 106. UPN, México D.F. 1999.

BRANDEN, Nathaniel. Cómo mejorar su autoestima. Ed. Paidós, EE.UU., 1987.

BRANDEN, Nathaniel. El poder de la autoestima. Ed. Paidós, EE.UU., 1993.

BRANDEN; Nathaniel. El respeto hacia uno mismo. Ed. Paidós, EE.UU., 1983.

Centro para actividades en desarrollo y población. ¡Elige un futuro mejor! Ed. CEDPA, U.S.A., 1996.

CONALEP. Desarrollo humano y calidad. Ed. Limusa, México, 1997.

Dr. C. Robert y Nancy J. Kolodny. Como sobrevivir la adolescencia de su hijo adolescente. Editor, Javier Vergara, Buenos Aires Argentina, 1984.

FITTS, William. Escala Tennessee de autoconcepto.

GONZALEZ, García Silvia Isabel. El servicio de Orientación Vocacional y la elección de carrera. UNAM, México, D.F., 1998.

GUTIERREZ, Rocha Manuel. Manual de autoestima. ISSSTE, México, 1994.

HURLOCK, B. Elizabeth. Psicología de la adolescencia. Ed. Paidós, Buenos Aires, Argentina, 1961.

ITUARTE, Ángeles. Adolescencia y personalidad. Ed. Trillas, México, 1997.

LÉSPADA, Juan Carlos. Aprender Haciendo. Ed. Hvmánitas, Buenos Aires, Argentina, 1989.

MASLOW, Abraham. El hombre autorrealizado. Ed. Kairós, Barcelona, 1979.

MERINO, María del Carmen. Las etapas y tareas de la adolescencia.

MULLER, Marina. Orientación Vocacional. 1989.

Organización panamericana de la salud. ¡Hablemos de salud sexual! Ed. Asociación Mexicana de salud sexual, U.S.A., 2000.

Pick, Susan. Planeando tu vida. Ed. Ariel Escolar, México, 1998.

RODRÍGUEZ, Estrada Mauro. Autoestima: Clave del éxito personal. Ed. El manual moderno, México, 1988.

RUIZ, Hernández Rocío. Orientaciones educativas para fortalecer la autoestima en los adolescentes. UPN, México, D.F. 1999.

VOLI, Franco. La autoestima del profesor. Ed. PPC, Madrid, 1996.