

**SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**PLANTEL 095**

*ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA BAJA AUTOESTIMA EN EL  
ADOLESCENTE*

**T E S I S**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE :**

**LICENCIADA EN EDUCACION**

**PRESENTA**

**GRACIELA RAMÍREZ MARTINEZ**

**MEXICO D. F.**

**OCTUBRE DE 2001**

*PARA JESÚS:*

*A ti mi compañero fiel*

*Mi ángel guardián*

*Mi dulce tesoro*

*Por tus horas de soledad*

*Por sacrificar con gusto tus fines de semana con tal de que tu madre salga  
adelante y tengamos juntos un mejor mañana*

*Gracias hijo por tu apoyo incondicional y por ser para mí:*

*Mi inspiración, y mi motivo para seguir*

*A ti dedico este trabajo que es el fruto de estos 5 años de estudio*

*CON AMOR*

*TU MAMÁ.*

*AGRADECIMIENTOS:*

*Agradezco el apoyo incondicional que me han brindado, sus consejos y orientación a:*

*MIS PADRES*

*Por darme siempre el buen ejemplo y señalarme el camino a seguir.*

*LA MAESTRA MIREYA*

*Por su dedicación, su gran calidad humana y por su gran poder de persuasión para que  
lográramos llegar a la meta.*

*MIS PROFESORES*

*Por sus atinadas enseñanzas durante toda la carrera*

*MIS COMPAÑEROS*

*Por este hermoso tiempo que hemos compartido juntos, luchando hombro con hombro  
por llegar al fin.*

*MARIA FELIX*

*Por ser la mejor de las amigas que he tenido, por tu apoyo, tu cariño y tu amistad.*

*M.:Q.:H.:LEONARDO CEJA AVALOS*

*Por tu apoyo, cariño y comprensión*

*Y A TODOS LOS QUE HAYA OLVIDADO MENCIONAR*

**MUCHAS GRACIAS**

## INTRODUCCION

La vida de todo ser humano transcurre por etapas de transición, algunas significativas más que otras, una de ellas podría ser la adolescencia, por ser crucial para el futuro de todo individuo.

Si bien es cierto que la mayoría tiene entendido en teoría que es la adolescencia, cuando sé esta viviendo, o que tenemos un ser querido atravesando esta etapa, se siente que no se sabe que hacer y algunas ocasiones no se comprende por que se comportan de tal o cual forma.

La adolescencia es: un periodo de transición entre la infancia y la edad adulta en la cual se presentan cambios fisiológicos que afectan al individuo, esto a su vez afecta su autoestima, la cual puede verse mermada y causar situaciones de conflicto que pudieran tener consecuencias drásticas.

Es por ello mi sugerencia de trabajar con un taller para elevar la autoestima en esta etapa del ser humano.

El presente trabajo consta de tres capítulos; el primero aborda las características de lo que es la adolescencia y su importancia, en el segundo enfatiza que es la autoestima y porque es tan importante para el adolescente y por último el tercer capítulo es una propuesta pedagógica que nos habla sobre como promover la participación activa de los alumnos mediante la metodología participativa, así como temas de su agrado.

## JUSTIFICACION

Durante toda su vida el ser humano va desarrollando el autoestima a través de:

- Autoconcepto
- Autorespeto
- Autoaceptacion
- Autoevaluacion
- Autoconocimiento.

En cada etapa se viven cambios, algunos son imperceptibles, pero en la adolescencia Son muy notorios; de tal forma, se vuelven inestables, a veces irascibles o excesivamente felices, egoístas o solitarios, no son conscientes ni saben que sucede. Es importante el saber orientar y dar confianza al puberto para lograr recuperar, aclarar y fortalecer su Autoestima.

A través de este trabajo se pretende dar sugerencias a los educadores para que el papel que desempeñan en la vida del adolescente, por medio de sus enseñanzas fortalezca el autoestima del educando, y así se logrará gente de valía.

## OBJETIVOS

1. – Tomando en cuenta que es la adolescencia así como su relación con la autoestima, se pretende crear un espacio de ayuda y reflexión que contribuya al desarrollo y aprendizaje del adolescentes, en su transición a la edad adulta.
2. - Que el adolescente se conozca así mismo y sé de su propio valor, respeto y lugar ante la sociedad y la familia.
- 3.– Concienciar cual es la importancia de la autoestima.
- 4.- Analizar cual es el autoconcepto de cada uno y como nos ven los demás.
- 5.- Identificar los elementos y las características de la alta o baja autoestima.
- 6.- Como es una actitud asertiva.
- 7.- Dar a conocer algunas alternativas para la mejora de la baja autoestima.

# **CAPITULO I**

## **1. “LA ADOLESCENCIA”**

### **1.1 CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS**

El ser humano desde el nacimiento hasta los 12 años, mas o menos crece físicamente con moderación, en este primer periodo completa la formación de sus sistemas orgánicos, glandulares y nerviosos.

Sufre los procesos de la dentición y va desarrollándose poco a poco la inteligencia y las facultades mentales que lo van haciendo participar en la vida.

Alrededor de los 12 años, el organismo del niño comienza a sufrir una serie de modificaciones que lo transforman Totalmente y le provocan cambios físicos y anímicos que aran de el, al paso del tiempo un ser adulto; a ese periodo De desarrollo especial, intenso en calidad y cantidad, se le denomina adolescencia.

De las raíces latinas: adoleceré que significa crecer.

#### **1.1.1 CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA**

Los cambios físicos de la adolescencia son los más evidentes:

El varón desarrolla su cuerpo, crece en estatura y su complexión aumenta, así como el vigor de sus músculos, crecen sus miembros se ensanchan los hombros y la espalda, se desarrolla el tórax; comienza a cambiar su voz, la cual se hace mas grave, se desarrolla el sistema piloso en la cara, pecho, axilas, y región pubiana.

Al mismo tiempo hay una evolución de los órganos genitales y un despertar de sensaciones a su nivel.

En la adolescente sucede algo parecido:

Las caderas se le ensanchan, los senos se desarrollan, el vello asoma en las axilas y pubis, en forma general el cuerpo de líneas curvas armoniosas se manifestara en forma especial ya que es una característica propia de la mujer adulta.

Ningún otro periodo del desarrollo está sujeto a tantas variaciones. Por lo general, las niñas comienzan su adolescencia o pubertad antes que los varones; sin embargo dentro del mismo sexo, unos se adelantan a otros, lo que provoca a veces en el sujeto sentimientos diversos.

El muchacho cuya pubertad se retarda, con respecto a sus compañeros puede crear un complejo de inferioridad; en cambio el que se adelanta se siente demasiado torpe y falto de destreza.



Pero hay algo más que crece en el organismo del adolescente, algo más importante que requiere más atención que lo antes dicho, esto es, los cambios en la mente del adolescente, su vida interior.

La cual comprende no solo las facultades mentales que se relacionan con el pensamiento, memoria, razonamiento, la asociación de ideas, la facultad de evocación o creación, esto es los procesos emocionales y sentimentales, porque despiertan a un mundo hasta entonces desconocido y en el cual han de conducirse no siempre solos, sino estrechamente interrelacionados con los otros dos procesos evolutivos: el físico y el mental.

Es aquí donde se puede manifestar deterioro de la autoestima del adolescente, por eso es recomendable una buena comunicación con la familia en forma armoniosa; esto es con el fin de evitar una baja autoestima.

En esta edad, la inteligencia sufre un desarrollo que es evidente por una exaltación de las facultades de juicio comprensión, así, como una gran inquietud por descubrir nuevos caminos al conocimiento.

Es en esta etapa donde regularmente surgen las vocaciones señalando el nuevo camino que la vida de cada uno a de tomar en el futuro.

Suele despertarse la curiosidad manifestándose en un plano más elevado, hacia los hechos de la naturaleza, hacia las manifestaciones de lo bello y hacia las múltiples facetas de la vida.

Es aquí donde los complejos sentimientos van haciendo que aparezca el desarrollo de la propia personalidad del joven, la cual debe ser moldeada y encausada hacia normas morales de bondad, altruismo, generosidad, amor y solidaridad, alejándolos de los egoísmos, odios y rencores, de las pasiones mal sanas, y de los hábitos deshonestos.

“Hay personas que no han crecido, en realidad, aunque lo hayan hecho físicamente, porque no han evolucionado emocionalmente y actúan en la vida como niños, sin más ruta que la de sus caprichos.

Actúan así porque en su adolescencia no evolucionaron sus emociones paralelamente al desarrollo de su cuerpo y de su inteligencia.

La adolescencia esa edad difícil, porque en ella los jóvenes perciben el contenido emocional de las cosas y de los actos con mayor intensidad, y sus emociones están sujetas a constante mudanza, porque no han madurado aún, y se agitan dentro del yo consciente en una especie de tormentosa confusión.

La pedagogía moderna se preocupa por estos problemas, que son decisivos en la vida de todo joven. Es la hora de la preparación vocacional para la lucha por la vida, el momento de los grandes estremecimientos sentimentales que pueden dejar una marca duradera en todo adolescente y por consiguiente, los padres tienen una grave responsabilidad en esta etapa de la vida de sus hijos ya que les corresponde orientarlos y darles apoyo inteligente y constante encauzándolos por el buen camino, a fin de lograr que triunfen en la vida.." (1)

(1) Para más información véase " Encyclopedias Barsa", autores varios; Editorial William Benton, Buenos Aires, Chicago, México, 1969, Tomo II P. 65.

## 1.2 LA RELACION PADRES – HIJOS ADOLESCENTES

Debemos tomar en cuenta que muy pocos padres actuales salen ilesos del paso de esta etapa en sus hijos.

Mientras el chico atraviesa con la velocidad de un ciclón muchas etapas que incluyen:

Las presiones sociales, cambios de estado de ánimo, emociones y sensaciones; los padres suelen sentirse como náufragos en el centro de la tormenta resistiendo como pueden.

Experimentan grandes ansiedades por el bienestar de su hijo que está en esta transición.

Antes, cuando los niños eran más pequeños, las relaciones eran más fáciles y llevaderas, en cambio ahora con la adolescencia los problemas son más frecuentes y más complicados.

El desarrollo y los problemas de los adolescentes nos amenazan de muchas maneras; aprendiendo a aceptarla y manejando nuestros propios sentimientos en forma honesta podremos resolver los problemas que acaecen de forma afectiva.

Pongamos como ejemplo que esta etapa de nuestros hijos es como terminar nuestra carrera profesional, y antes de buscar trabajo se tiene que hacer un retroinspección y reconocer

nuestras propias debilidades, para poder atender un trabajo en forma eficaz sin mezclarlo con nuestros propios sentimientos inspirados o movidos por el, por muchas circunstancias similares, vividas e nuestro haber...“Así pues volviendo a la adolescencia, algunas de las cuestiones que formarían parte del examen conciliatorio a efectuar por parte de los padres para no mostrar ambigüedad de sentimientos en su relación con los adolescentes son las siguientes:

- ¿Qué siento hacia mi hijo adolescente en este momento?
- ¿Qué significa un hijo adolescente para mí?
- ¿Veo a mi hijo adolescente como un segundo futuro ante la soledad o las necesidades económicas de mi propia vida?
- ¿Quiero que él cumpla con mis expectativas y ambiciones?
- ¿No será que no me fió de él por que yo no era de fiar  
Cuándo tenía su edad?
- ¿Tengo miedo de perder el control y el poder que ejerzo sobre él?

Como padres deben responder honestamente a las preguntas arriba expuestas de esta manera se abrirá para vosotros el camino para aceptarnos y aceptar a vuestros hijos adolescentes como seres humanos. Sabiendo como piensas, que sientes hacia él, podrás ayudarle a plantear comportamientos que sean la base de un respeto mutuo". (2)

Aquí la Psicóloga Gloria Marsellach Umbert, por medio de un cuestionario sugiere que los padres traten primero de entenderse a ellos para proceder a entender a sus hijos, obteniendo como resultado una relación cordial y llevadera para ambos; no debemos olvidar que una familia unida es una familia feliz, algo muy importante en nuestros días.

(2)Para más información consúltese en Internet en Ciudad futura Psicólogo en la Red "Gloria Marsellach Umbert" [psicoaciudadfutura.com](http://psicoaciudadfutura.com).

### 1.3 ¿QUÉ PAPEL JUEGAN LA SOCIEDAD Y LOS AMIGOS EN ESTA ETAPA?

Partamos de concepto sociedad:

“Agrupación natural o pactada de personas, con unidad distinta de la de cada cual de sus individuos, constituida para lograr mediante la mutua cooperación alguno de los fines de la vida”. (3)

Desde el momento en que se habla de sociedad, hablamos de normas, reglas y principios preestablecidos, a seguir; Es en la adolescencia donde el derrotero de la vida marca la entrada del niño a la sociedad, ello le indicará los pasos a seguir dentro de los cánones ya instituidos.

No siempre es satisfactorio seguir reglas y sobre todo para los jóvenes, que están interesados en vivir intensamente la aventura de la vida sin descanso ni tregua, volcándose muchas veces en rebeldía esta oposición; el problema (por así decirlo) radica en lo incontrolable que a veces resulta esa rebeldía, está puede llegar a casos extremos como son: La violencia y el vandalismo.

(3)Véase *Diccionario Hispánico Universal*, Editorial W.M. JACSON Inc. México 1958, Tomo I p. 1297

Si bien es cierto que el joven requiere de apoyo incondicional por parte de la familia y la sociedad, existe otro eslabón trascendental en el desarrollo del niño que, dependiendo de la

influencia que ejerzan en él logrará triunfar o fracasar en la vida: los amigos. Pero que es la amistad:

“Es afecto puro y recíproco entre dos o más personas.” (4)

El niño crece rodeado por compañeros de su misma edad, tanto en preescolar como en primaria sus grandes amigos y su mundo son: sus compañeros de la escuela y su maestra (o), pero que pasa cuando el niño entra a la secundaria, cambia su ámbito de movimiento, este se amplía, tiene que salir al mundo; comienza sus primeras salidas solo (a), conoce más gente y en cierta forma se sale del control de casa (no es posible estar con ellos para investigar a todo aquel que se les acerque o conviva con ellos), es aquí en donde puede existir el peligro, no todo el que habla con ellos es bien intencionado y no todo aquel que se dice su amigo realmente quiere su bien. Pero no podemos aislarlos del mundo, lo conveniente es orientarlos y prevenirlos de los riesgos que conlleva la vida, así como los vicios que esta esconde, parafraseando los comerciales de cuídate a ti mismo:

“Un amigo es aquel que te demuestra abiertamente lo que siente y no te pide que lo hagan a escondidas y que no se lo cuentes a nadie...” Orientemos al joven, haciéndole ver que su mejor amigo siempre será su padre ( en forma genérica), que están ahí para apoyarlo.

(4)Ob. Cit. P. 99.



## ***CAPITULO II***

### **2.1 LA AUTOESTIMA**

Aunque el término autoestima es algo relativamente moderno, algunos autores lo definen como:

La disposición a sentirse competente para hacer frente a los desafíos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad.

La Autoestima plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida digna, significativa y cumplir sus exigencias, más concretamente podemos decir que la autoestima fortalece:

La confianza en nuestra capacidad de pensar, de enfrentarnos a los desafíos de la vida. La certeza de conseguir el triunfo y a ser felices, el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a cubrir nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros propios principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

#### **2.1.1 ELEMENTOS QUE INTEGRAN LA AUTOESTIMA.**

La eficacia personal significa confianza en el funcionamiento de nuestra mente, capacidad de pensar y entender, para aprender, para elegir y tomar decisiones; confianza para entender los

hechos de la vida que entran en el ámbito de nuestros intereses y necesidades, el tener confianza en uno mismo.

El respeto a uno mismo: significa el sentimiento de certeza que tengo en mi valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; la satisfacción al reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, deseos y necesidades; la certeza de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales

## **2.2 ¿PORQUÉ ES TAN IMPORTANTE LA AUTOESTIMA SOBRE TODO PARA EL ADOLESCENTE?**

“ El autoconocimiento y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. Los éxitos y fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello.

Tener un autoconcepto y una autoestima positiva es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social.

Tener un autoconcepto y una autoestima positiva es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social.

El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación, contribuye a la salud y al equilibrio psíquico.” <sup>(5)</sup>

En la adolescencia es donde se presentan mas altibajos de la autoestima por los cambios y emociones que se experimentan en ella. En ella puede recuperar, aclarar y fortalecer su autoestima. Dándole apoyo, comprensión, respeto, ayuda y cariño se facilitará la superación de esta difícil etapa.

(5) Véase en Internet Gloria Marsellach Umbert-[psicoaciudadfutura.com](http://psicoaciudadfutura.com).

## 2.3 ¿CÓMO SE DESARROLLA?

Erikson habla de ocho etapas por las que atraviesa el hombre en su proceso de vida. Las edades varían según el ambiente en que se desarrolle, este esquema tiene ciertas similitudes con la teoría Psicodinámica.<sup>(6)</sup>

Para el paso de una etapa a otra se vive una crisis; suele ir acompañada de depresión y ansiedad, ya que es dejar algo seguro conocido; por algo incierto y desconocido:

### PRIMERA ETAPA: **CONFIANZA VS. DESCONFIANZA (0 a 2 años)** <sup>(7)</sup>

Queda confirmada la autoestima en esta etapa, ya que es muy importante en el desarrollo de la persona, pues según sea ésta, así llevará la confianza, la fe, la aceptación de sí misma y hacia los demás, ya que el niño percibe que es importante y valioso para las personas que le son significativas.

La satisfacción de obtener logros le dará la seguridad necesaria para “arriesgarse” a dar el siguiente paso. Entonces la crisis, depresiones y ansiedades serán constructivas y no destructivas.

(6) Relativo a la similitud con la teoría psicodinámica esta nos habla de las relaciones causa – efecto y destaca por lo general los impulsos y los motivos de cada etapa, así como su tarea por realizar en cada una.

(7) Véase Erikson E.H. Los niños y la sociedad, 2ª Ed. Nueva York, Norton 1963.

Sin tomar en consideración casos enfermizos de padres enajenados que no aman a sus hijos, lo normal es que estos los quieran y se lo demuestren; sin embargo, no basta que le den amor, sino que es preciso que el niño lo sienta, lo perciba, se dé cuenta, tenga confianza, sepa que está seguro, atendido, amado, “apapachado”.

El ser humano tiene tanta necesidad de sentirse amado y acariciado, que cuando los bebés tiene cubiertas sus necesidades de comida, limpieza, abrigo, etc. Si no hay contacto con su piel, no se les toma en brazos, ni se les habla, no sobreviven.

El niño en esta etapa está para recibir, no tiene la capacidad de dar.

#### **SEGUNDA ETAPA: AUTESTIMA VS. VERGÜENZA (2 a 4 años)**

Empieza a darse cuenta, que puede dar, empieza a tener autocontrol y fuerza de voluntad. Se atreve y no. Debe recordar que hay que alentar lo positivo de cada etapa para que la autoestima se vaya enriqueciendo y afirmando.

El ejemplo de los padres es muy importante, pues es más fácil desarrollarse en un ambiente de flexibilidad que en uno de rigidez, en uno que ponga límites, que él tendrá que respetar y cumplir, pero también provea el respeto a su persona.

#### **TERCERA ETAPA: INICIATIVA VS. CULPA (4 a 6 años)**

De los 4 a los 6 años, ya dirige su voluntad a un propósito; se le llama a esta etapa lúdica o de juego. Hace y deshace, construye y destruye, compone y descompone; todo esto le va dando seguridad. Su curiosidad sexual y fantasías no deben ser cortadas, sino encauzadas. Si esta etapa se resuelve bien, pasa a la siguiente sin problema.

#### **CUARTA ETAPA: INDUSTRIA VS. INFERIORIDAD (6 A 12 AÑOS)**

Aquí su autoestima lo hace ser responsable, cooperar en grupos y se despierta su interés en aprender.

#### **QUINTA ETAPA: IDENTIDAD VS. CONFUSIÓN (12 a 16 años)**

De los 12 a los 16 años, empieza con la pubertad, se llega a la adolescencia.

Es la crisis donde las etapas anteriores se cuestionan:

Se llama de identidad porque la persona se vuelve egoísta, solitaria, de carácter cambiante; lo mismo esta feliz que enojada, no sabe que le pasa ni qué quiere. En esta etapa puede recuperar, aclarar y fortalecer su autoestima. Darles confianza, comprensión, respeto y ayuda le facilitará superar esta difícil etapa.

## **SEXTA ETAPA: INTIMIDAD VS, AISLAMIENTO (18 a 24 años).(8)**

En esta etapa comienza ya a realizarse compartiendo, aprecia la intimidad la ansiedad profunda e integra el sexo y el amor.

La persona ya es madura y busca trascender. Si no se consolidaron las etapas anteriores se provoca aislamiento y estados de neurosis.

## **SÉPTIMA ETAPA: GENERATIVIDAD VS. ESTANCAMIENTO ( 24 a 50 años)**

En esta las personas son productivas, creativas, consolidan y cuidan a su familia, amigos, trabajo, etc. Hay una total proyección del ser humano a relacionarse y ser productivo. En el caso contrario las personas se encuentran estancadas, no aman, no son creativas, no son productivas. Su autoestima es baja con todas sus consecuencias.

(8) De esta fase así como las etapas 4 y 5 serán las más importantes y que se deben tomar en cuenta para el estudio del adolescente.

## OCTAVA ETAPA: INTEGRIDAD VS. DESESPERACIÓN ( 50 en adelante)

En esta etapa es la integración de todas las etapas; aquí la fe, seguridad, armonía, espiritualidad y el orden dan todos los frutos. Al estar satisfecho y feliz de una vida plenamente vivida, la trascendencia y los valores supremos de amor, bondad, paciencia, etc. Y todo lo que significa sabiduría, el individuo vive más conciente y plenamente.

Como podemos ver la autoestima es algo que se va adquiriendo a través de la vida y que en determinadas facetas esta puede devaluarse o aumentarse de acuerdo al entorno que rodea a cada persona.



## 2.4 COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

Se refiere específicamente al cumplimiento y satisfacción de dos tipos de necesidades en el individuo: las necesidades básicas y las de crecimiento.

Las necesidades básicas comprenden los siguiente aspectos:

-Fisiológico.- Que se refiere al suministro de alimentos para el adecuado funcionamiento del organismo; el acceso a un lugar de residencia; manifestación e interés por el aprendizaje, estudio y reflexión, etc.

Las necesidades de crecimiento, que se constituyen en los siguientes niveles:

Autorrealización: Se manifiesta por medio del comportamiento de los individuos y se caracteriza porque la persona se muestra menos dependiente y más autónoma, autodirigida, sus motivaciones son de desarrollo, llenas de gratificación y excitación, como la realización de anhelos y ambiciones; se encuentra dispuesto a dar y muestra preferencia por la intimidad y reflexión.

En general el individuo busca la productividad, creatividad, verdad individualidad, sentido del humor, esfuerzo, etc.

Autoconcepto: Constituye una serie de creencias que el individuo tiene de sí mismo y se manifiestan a través de su conducta.

Autoevaluación: Consiste en evaluar las situaciones y acontecimientos como positivos o negativos para el individuo; si le satisfacen, interesan y permiten un crecimiento y aprendizaje constante.

Autoaceptación: Se refiere a la admisión y reconocimiento de todas las partes del sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir.

Autorrespeto: Definida como la atención y satisfacción de las propias necesidades y valores; la expresión y manejo conveniente de sentimientos y emociones, sin hacerse, daño ni culparse.

Es la búsqueda y valoración de todo aquello que hagan a las personas sentirse orgullosas de sí mismas.

Sabiendo equilibrar todos y cada uno de los componentes se logrará una vida plena y sana.

## 2.5 ASERTIVIDAD

Asertividad Es el derecho del individuo de expresarse, siempre y cuando lo haga cuidando el no afectar los derechos de los demás. También tiene el derecho de dar a conocer sus necesidades, de decir no y sentirse satisfecho de sus decisiones.

Ser asertivo implica mantener en equilibrio entre:

Pasividad: Con esta conducta, uno confina sus actos dentro de ciertos límites estrechos.

Asertividad: Con este comportamiento, uno define o habla por sí mismo o por los demás sin lesionar los derechos de otros.

Agresividad: Aquí, uno desdeña los derechos elementales de los demás con una actitud grosera o irrespetuosa.

Al lograr el equilibrio el individuo logra:

Sentirse más satisfecho con él mismo.

Reducir cualquier sensación desagradable que experimente durante el día.

Estar en condiciones de mejorar sus relaciones con los demás.

Aminorar la tensión o estrés.

Terminar la posibilidad de alcanzar una posición de liderazgo.

Por lo tanto, la asertividad consiste en la defensa de sus derechos y los sentimientos de los demás. El comportamiento asertivo puede ser físico o verbal y con frecuencia, en los casos más eficaces, operan las dos dimensiones.

En general sus relaciones y comunicaciones con los demás fluyen cada vez con más suavidad de la que hubiera creído posible; ¿Por qué? Porque es capaz de decir a la gente lo que quiere o siente en forma discreta, enérgica más no exigente; una forma cautivadora y tal vez hasta motivadora.

Ser asertivo puede ayudar a otro de diversas maneras y por varias razones:

1. - La forma en que se comunica revela que Ud. Respeta los derechos de otro. ¿Quién no quiere, espera y merece respeto?

Piense en aquellos a los que aprecia. Es posible que transmitan algún grado de respeto por Ud. Cada vez que se encuentran.

Así ocurre con los que son asertivos.

2. - Ser asertivo da a la otra persona margen de maniobra. Si Ud. me solicita algo, incluso si es algo que no espero o no quiero hacer, pero lo requiere dé modo que me siento bien con su petición, tengo opciones.

Si convivimos en asertividad podremos vivir en armonía

## **2.6 CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA BAJA AUTOESTIMA.**

Es claro que las causas de la baja autoestima, dan pie a las consecuencias de la misma; en este apartado hablaremos simultáneamente de las dos:

### **2.6.1 INFLUENCIA DE LOS FACTORES FAMILIARES Y SOCIALES.**

Muchas teorías han hablado acerca del Autoestima en el individuo, así como identificar y categorizar las etapas, condiciones y procesos por los cuales atraviesa el individuo en la formación de su autoconcepto, en el transcurso de su vida. Entre los autores representativos se encuentran:

Allport , Erikson y Sullivan. Todos de una forma o de otra indican que la Autoestima va intrínseca en el autoconcepto y esta se desarrolla desde la primera etapa de vida del individuo hasta su muerte. (9)

De igual forma consideran que entre las condiciones individuales que repercuten en la imagen y valoración de los individuos se encuentran los aspectos fisiológicos, (tratados ya en los primeros capítulos), la depresión, la ansiedad, sentimientos de incompetencia en las relaciones interpersonales, la percepción de cuerpo, la personalidad, etc. Así considerando las diferentes fuentes de estimulación y de intercambio a las que se enfrenta el individuo en su proceso de vida, como el ámbito familiar y social que a continuación se mencionan; también es importante tomar en cuenta el conocimiento y valoración de la propia integridad, traducida por el reforzamiento de comportamientos a favor de la salud física y mental.

(6) Algunos autores afirman que la autoestima se enlaza al ser desde su gestación en el vientre de la madre.

Condiciones que benefician a su vez, la dinámica familiar y un adecuado establecimiento de relaciones interpersonales, ajenos a todo vicio y conductas autodestructivas.

Por su parte, en el ámbito familiar se contempla la influencia de los siguientes elementos (Hurlock 1970) que pueden modificarse mediante un correcto manejo e interpretación de los alumnos, maestros y padres de familia:

1. - **El poder de los padres:** En donde la importancia radica en la cantidad de autonomía que los padres conceden a los hijos, brindándoles o no la confianza necesaria para que puedan ejecutar sus propios actos.

2.- **Desavenencias familiares:** influyen desfavorablemente al efectuar la homeostasis familiar, generando ansiedad e inseguridad, estimulando agresiones verbales entre los integrantes.

3.- **Tamaño de la familia:** Existe mayor probabilidad de desarrollar una autoestima menos saludable, si los hijos interactúan con cierta rivalidad y desavenencias con los miembros de la familia. Considerando que la autoestima se conforma por la interacción con el medio y las personas involucradas en el contexto familiar.

4.- **Status en la familia:** En esta situación las mayores presiones se presentan regularmente a los progenitores por parte de los padres, con relación a las expectativas que se esperan de ellos, pues al no cumplirse en la forma que estos esperan, se generan comportamientos violentos o de indiferencia trayendo como consecuencia inclinaciones negativas, alejamiento, corriendo un grave peligro, ya que muchos se refugian en las drogas. Esta misma situación puede repercutir en los hermanos de menor edad.

5.- **Status socioeconómico de la familia:** En forma directa, su influencia proviene de la clase de control que ejercen los padres. Indirectamente, por la comparación que hacen los hijos de su status con el de sus padres.

6.- **Los conflictos maritales:** También se asocian a una baja autoestima, al igual que los valores, éxitos, aspiraciones y defensas individuales ( Coopersmith, 1967).

Complementariamente se afirma que las interacciones sociales son una parte de la realidad que confronta el individuo con su propio autoconcepto, en este sentido, adquirir seguridad personal por medio de conductas de resistencia al cambio. Esto se refiere al enfrentamiento con circunstancias nuevas, aceptación de nuevos roles y expectativas depositadas en el individuo por otras personas significativas en la vida de él.

Considerando que el entorno familiar puede constituirse como uno de los centros que proporcionan las experiencias positivas o negativas del individuo, para el establecimiento y reforzamiento de conductas en beneficio de la salud física y mental del mismo, es importante mencionar aquellos factores y comportamientos de los padres, que ejercen una influencia directa en los niños y adolescentes para el desarrollo de su autoestima; y que es necesario se retoman tanto en un taller de autoestima como en un taller para padres, con la finalidad explícita de que los padres y familiares modifiquen aquellos elementos que perjudican a sus hijos y puedan retomar (conocer, valorar, etc.) los que favorecen su entorno familiar y brinden la oportunidad de mejorar la calidad de vida.

De esta manera, se habla de la existencia de una serie de condiciones de seguridad que específicamente se refieren a que el niño experimente una total aceptación de sus pensamientos, valores, y sentimientos de existencia. Que opere en un contexto con límites bien definidos y firmes, justos razonables y negociables que le den confianza en su capacidad, en el alcance y logro de sus metas personales.

Igualmente, que el niño sienta respeto por su dignidad como ser humano, de forma que sus padres respeten sus deseos, muestren disposición a negociar las reglas familiares, tratando de eliminar el recurrir a una disciplina punitiva.

Por el contrario, enfatizar la recompensa y reafirmación de comportamientos positivos.



La autoestima de los padres también repercute en el comportamiento del niño, ya que el trato que brinden a las demás personas refleja la forma en que se trata así mismo. Complementariamente, si al niño le son vedados los riesgos y la explicación esencial para su desarrollo, este puede que es inadecuado para los desafíos normales de la vida, sintiéndose incapacitado para la supervivencia independiente (Coopersmith, 1967).

En lo que respecta al periodo de la adolescencia, se contempla que es en esta etapa donde se presenta la consolidación del concepto de sí mismo (Coleman, 1980). Por la creciente independencia emocional y la necesidad de adaptar decisiones fundamentales de trabajo, valores, comportamiento sexual, elección de amistades, cambios de roles, etc.

Por tanto, el autoconcepto y estimación del individuo constituyen el núcleo y patrón de personalidad responsable en gran medida de la felicidad o dificultad que experimenta el adolescente cuando trata de mejorar su personalidad (Hurlock, 1970); por estas razones, es importante que los padres de familia y maestros orienten y apoyen oportunamente al niño en esta etapa de su vida.

El autoconcepto puede constar de factores como los siguientes:

- a) **Autoimagen física:** Comprende características tales como la altura, obesidad, identificación con el sexo pertinente, imperfecciones, etc.

- b) Autoimagen psicológica:** Constituida por rasgos como la timidez, honestidad, mezquindad y la agresividad.
- c) Autoimagen real:** Es la imagen de lo que el adolescente cree que las personas significan en su vida, piensa a su respecto tanto física como psicológicamente.
- d) Autoimagen ideal:** Es el cuadro de lo que el adolescente quisiera ser en el plano físico y psicológico.

En muchas ocasiones, al no valorarse y no brindarle al niño y adolescente apoyo emocional y una conducción adecuada, éstos buscan el refugio en otras “fuentes de gratificación” como son las malas compañías, los lugares equivocados, hasta llegar a los extremos como la drogadicción, la prostitución e incluso el suicidio.

La mayoría de las escuelas en el ámbito medio superior se ocupan en su currícula de materias específicas en la formación académica del adolescente para prepararlos para ser gente instruida y culta el día de mañana lo cual es muy loable, sin embargo queda un hueco por cubrir, ya que en esta etapa aunque es de transición, es la que tiene los cambios más significativos para el ser humano y es cuando más necesita de un apoyo. Es por eso que mi proyecto se basa en un taller de autoestima dirigido a esta fase de la vida tan importante, el cual abordaremos en el siguiente capítulo.

***C APÍTULO III***

**TALLER DE AUTOESTIMA**

**PRÁCTICO - PSICOLÓGICO**

**QUIÉRETE**

**QUIÉREME**

**EDUCANDO CON AMOR**

**POR UN FUTURO MEJOR**

### **3.1 OBJETIVO GENERAL:**

Que individuo se conozca así mismo y sé de su propio valor, respeto y lugar entre la familia y la sociedad.

#### **Específicos:**

- a) Analizar la importancia de la autoestima en el individuo.
- b) Analizar cual es nuestro autoconcepto y como nos ven los demás.
- c) Identificar los elementos y características de una alta o baja autoestima.
- d) Analizar nuestros errores y nuestros aciertos.
- e) Proporcionar alternativas para mejorar la baja autoestima.
- f) Dar a conocer alternativas para mejorar el trato con los demás escogiendo una actitud asertiva.

### **3.2 METODOLOGÍA**

El curso taller está diseñado para promover la participación activa de los alumnos, con el fin de intercambiar experiencias y opciones.

Mediante la metodología Participativa se tratarán temas relacionados con el alumno y su medio ambiente, compuesto por: la familia, la escuela y la comunidad, así como temas relacionados con las adicciones, la baja autoestima y como detectarla, temas de su agrado o interés, y planear un proyecto de vida.

### **3.3 DURACIÓN**

El taller consta de 18 sesiones de dos horas de duración que podrán ser llevadas a cabo una vez por semana en el horario asignado.

#### **DIRIGIDO A:**

**Adolescentes de todas las edades.**

#### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

La evaluación del curso taller, se hará de la siguiente forma:

- 1.- Diagnóstica:** Al encuestar los conocimientos que los participantes tienen acerca de los contenidos al inicio del curso.
- 2.- Permanente:** Al término de cada sesión el asesor aplicará una evaluación que le permitirá hacer los ajustes necesarios para el buen desarrollo del curso.
- 3.- Final:** Evaluando mediante cuestionarios que permitan valorar el cambio de actitudes positivas en la interacción como miembros de una familia, de una comunidad, de una escuela y los conocimientos sobre las adicciones, su prevención y como será una vida mejor.

#### **3.4 TEMAS A DESARROLLAR:**

- AUTOCONOCIMIENTO
- AUTORRESPECTO
- REVALORACIÓN DEL AUTOESTIMA
- RELACIONES FAMILIARES
- VALORES

- LA AMISTAD
- LA ESCUELA
- PROYECTO DE VIDA

### **3.5 SUGERENCIAS PARA EL BUEN DESEMPEÑO DE LAS SESIONES**

- 1.- Durante la primera sesión es conveniente que se establezcan los objetivos, procedimientos y reglas del taller para facilitar el desarrollo del mismo.
- 2.- Las lecturas, reflexiones y dinámicas son sugerencias para abordar los temas; en ningún momento son verdades absolutas, son el inicio de una plática que puede profundizarse tanto como el taller lo requiera.
- 3.- Es importante cuidar los tiempos de las sesiones, cada actividad debe cumplir un objetivo y llegar a una conclusión sin perderse en asuntos o temas colaterales que pudieran desviar los objetivos propuestos.
- 4.- el asesor es un facilitador de comunicación, promueve el intercambio de experiencias, opiniones y forma de pensar.

Es importante que desde el principio se establezca un marco de respeto y confianza entre los participantes del taller.

5.- Es recomendable evaluar cada sesión, esto permite llevar el seguimiento de los talleres y conocer lo que el alumno piensa y necesita; así como tener un panorama amplio de los conocimientos adquiridos, actividades propuestas y su mejora en el desarrollo de las sesiones.

6.- La influencia del asesor es determinante para el éxito de los talleres. Su entusiasmo, capacidad de observación a los requerimientos, motivación y gran iniciativa para el enriquecimiento de las 18 sesiones, permite lograr la continuidad de los talleres.

7.- Realizar una autoevaluación para reconocer el logro de los objetivos, en el cambio de actitudes personales y familiares.

### 3.6 GUÍA DE PRESENTACIÓN <sup>(10)</sup>

MI NOMBRE ES

---

---

TENGO \_\_\_\_\_ AÑOS.

VIVO EN

---

---

LAS ACTIVIDADES DE UN DIA IDEAL PARA MÍ SERIAN:

---

---

---

(10) Esta guía de presentación nos sirve para tener más acercamiento con los alumnos que integran el taller.



### 3.7 SIGNIFICADO Y ESTRUCTURA DEL TALLER DE AUTOESTIMA

Cada individuo es la medida de su amor así mismo, su Autoestima es el marco de referencia desde el cuál se proyecta.

Se hace referencia a muchos estudios del hombre a través de los siglos, ya que este tema no es nuevo y la Biblia enseña:

“Ama a tu próximo como a ti mismo”. En todas las épocas, religiones y filosofías, así como en las ciencias humanas, se ha legado siempre a esta verdad.

En la actualidad, científicos del desarrollo humano, afirman que la Autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, es la plena expresión de sí mismo.

Existe un cuento que es oportuno mencionar:

“Iba un niño con su papá en el tren. El recorrido duraría unas horas. El padre se acomoda en el asiento y abre una revista para distraerse. El niño lo interrumpe preguntándole: ¿Qué es eso papá?, el hombre se vuelve para ver qué es lo que señala su hijo, y contesta: “Es una granja hijo”. Al recomenzar su lectura otra vez el niño le pregunta: ¿Ya vamos a llegar? Y el hombre le contesta que falta mucho. No bien había comenzado nuevamente a ver su revista

cuando otra pregunta lo interrumpe; y así se siguieron las preguntas, hasta que el padre, ya desesperado y buscando cómo distraer al chico se da cuenta que en la revista aparece un mapa del mundo, lo corta en pedacitos y se lo da al niño diciéndole que es un rompecabezas y que lo arme. Feliz se arrellana en su asiento, seguro de que el niño estará entretenido todo el trayecto. No bien a comenzado a leer su revista de nuevo cuando el niño le exclama: ¡ya terminé!. ¡Imposible! ¡No lo puedo creer! ¿Cómo tan pronto?. Pero ahí está el mapa del mundo perfecto. Entonces el padre pregunta: ¿Cómo pudiste armar el mundo tan rápido?. El hijo contesta: Yo no me fijé en el mundo, atrás de la hoja está la figura de un hombre, **compuse al hombre y el mundo quedó arreglado”...**

Y así es, el individuo se preocupa por ver, juzgar y arreglar lo que está fuera de él, cuando la solución a muchos problemas sería que cada persona viera y arreglará lo primero que le corresponde, que es ella misma. Si todos hicieran esto, el mundo sería otro. Al menos cada quien debe hacer su parte.

Dentro de la creación, el hombre es el único ser que tiene el poder de contemplar su vida, actividad y privilegio de la conciencia, ésta lo lleva a buscar, transformar escoger y decidir lo que para él es significativo, “ pero el que no se ama no puede ser libre no tiene confianza en sí mismo para atreverse a serlo”.

El hombre tiene la capacidad para elegir la actitud personal ante cualquier reto, o un conjunto de circunstancias y así decidir su propio camino. Lo que el hombre llega a ser lo tiene que ser por sí mismo. Se ha llamado a la Autoestima la clave del éxito personal, porque ese **sí mismo**, a veces esta **oculto y sumergido en la inconsciencia o en la ignorancia**.

## 3.8 PLANEACION DE ACTIVIDADES

### SESION # 1

#### OBJETIVOS:

1.1 Presentar el taller,

1.2 Por medio de un test ubicar a cada integrante del taller en su canal de aprendizaje,

1.3 Analizar que es la autoestima mediante la concientización del valor que tiene cada quien.

BLOQUE	ACTIVIDADES	CRONOGRAMAS	RECURSOS
Reconocimiento de nuestros valores	Para iniciar la sesión realizar las dinámicas de fantasía del futuro y el espejo para lograr la integración del grupo.  Dar un breve panorama sobre lo que es el taller y como vamos a trabajar.	10 minutos 15 minutos 20 minutos	Hojas de papel blancas y lápices
La autoestima y la escuela canales de conocimiento	Elaborar un test en el que se auto califiquen para dar a conocer su canal de aprendizaje	30 minutos	Copias del ejercicio
Las relaciones familiares y la autoestima	Realizar la dinámica Recuperar la autoestima.  Analizar la importancia de saber recuperar tu autoestima  Analizar la lectura "La autoestima", realizarla, comentarla en forma grupal y concluir con los puntos de discusión.	10 minutos	Hojas de papel blancas, lápices y copias de la lectura.

### 3.8.1 DINAMICA

#### **“EL ESPEJO”**

Se organiza el grupo por parejas, de tal forma que queden de pie uno frente al otro, uno de los participantes hará las veces de espejo por lo que tendrá que imitar todos los movimientos, gestos y reacciones que pudieran tener su compañero, procurará hacerlo con toda precisión.

Después de unos minutos se invierte los papeles, una vez la pareja haya tenido la oportunidad de actuar como “espejo” se procede a la reflexión y los comentarios en grupo.

Reflexión: muchas de las cosas se aprenden por imitación pero en ocasiones esta imitación limita a las personas.

### 3.8.2 DINÁMICA

#### **“FANTASÍA DEL FUTURO”**

OBJETIVO: Lograr la integración de grupos a través de la fantasía relajante.

MATERIALES: Una hoja de papel y lápiz.

Cada participante escribirá en su hoja de trabajo “un día” situado en cualquier momento del futuro. Puede ser un día especial que le gustaría experimentar o un día ordinario.

Es importante crear una experiencia de algo que realmente quiera hacerse en el tiempo libre aprovechándolo de la mejor manera posible.

Al finalizar la hoja de trabajo se comenta el ejercicio con el objeto de interiorizar los intereses personales en grupo y los usos que se le da al tiempo libre.

### 3.8.3 CANALES DE COMUNICACIÓN

#### TEST

Contesta lo que se te pide seleccionando la opción que más se adecue a tu forma de ser y pensar, contesta con la mayor sinceridad posible utiliza la hoja de respuestas:

- 1) Si pudiera gastar \$1,000,000.00 en uno de los artículos siguientes ¿Cuál elegiría?
  - a) Un colchón nuevo
  - b) Un estérío nuevo
  - c) Un televisor nuevo
  
- 2) ¿Que preferirías hacer?
  - a) Quedarse en casa y comer comida casera
  - b) Ir a un concierto
  - c) Ir al Cine
  
- 3) Si en lugar de vacaciones realiza alguna de estas actividades, ¿Cuál elegiría?
  - a) Ir a una conferencia
  - b) Hacer un paseo por los alrededores
  - c) Descansar y no ir a ninguna parte

- 4) ¿Cuál de estos ambiente le gusta más?
- a) Uno con una vista panorámica espléndida
  - b) Uno en el que sienta la brisa del Océano
  - c) Uno en un lugar tranquilo

- 5) ¿A qué acontecimiento preferiría asistir?
- a) A una boda
  - b) A una exposición de pintura
  - c) A una reunión social

- 6) ¿Cómo se considera Ud.?
- a) Atlético
  - b) Intelectual
  - c) Humanitario

- 7) ¿Cómo prefiere mantenerse en contacto?
- a) Por carta
  - b) Por teléfono
  - c) Comiendo juntos



8) ¿Cómo prefiere pasar el tiempo libre?

- a) Conversando
- b) Acariciándose
- c) Mirando algo juntos

9) Si no encuentra las llaves, ¿ qué hace?

- a) Las busca mirando por todas partes
- b) Sacude los bolsillos o la cartera para oír el ruido
- c) Busca al tacto

10) Si tuviera que quedarse en una Isla desierta, ¿ Qué es lo que preferiría llevar?

- a) algunos libros buenos
- b) un radio portátil
- c) Su bolsa de dormir

11) ¿Cómo es su forma de vestir?

- a) impecable
- b) informal
- c) muy formal

12) ¿Cómo prefiere estar a la moda?

a) Como se usa

b) Muy elegante

c) Cómodo

13) Si tuviera todo el dinero necesario ¿ Qué haría?

a) Comprar una hermosa casa y quedarse ahí

b) Viajar, conocer el mundo

c) Introducirse al mundo social

14) Si pudiera elegir, ¿Qué preferiría ser?

a) Un gran médico

b) Un gran músico

c) Un gran pintor

15) ¿Qué es lo más sexy para ti?

a) La iluminación tenue

b) El perfume

c) Cierta tipo de música

## HOJA DE RESPUESTAS

PREGUNTA	V	A	K
1	C	B	A
2	C	B	A
3	B	A	C
4	A	C	B
5	B	C	A
6	A	B	C
7	A	B	C
8	C	A	B
9	A	B	C
10	A	B	C
11	A	B	C
12	A	B	C
13	B	C	A
14	C	B	A
15	A	C	B

VISUAL\_\_\_\_\_

AUDITIVO\_\_\_\_\_

KINESISTÉTICO\_\_\_\_\_

NOTA: Para Obtener el resultado de este test se suman las columnas de acuerdo a la letra superior y se coloca el resultado en cada línea que corresponde a cada columna, de acuerdo al resultado, sabremos el nivel en el que se encuentre el alumno, ya sea que tenga más de alguno de los puntos o no, el resultado es que vamos a situar al alumno en el que tenga mayor puntuación.

### 3.8.4 DINÁMICA

## RECUPERAR LA AUTOESTIMA

En la última semana, imagina que te ha pasado lo siguiente:

- Algún compañero de escuela te pidió tus consejos sobre un asunto delicado.
- Un(a) muchacho(a) que te gusta te invita a salir
- Tu padre o madre te dijo de repente que te quiere mucho
- Recibiste una carta o llamada de un amigo(a) antiguo(a)
- Sacaste buenas notas en un examen o tuviste éxito en tu trabajo
- Un muchacho(a) aceptó tu invitación a salir con tigo
- Tu equipo favorito de fútbol ganó un juego importante
- Tus compañeros te nombraron líder de la clase
- Ganaste una beca para estudiar en tu colegio preferido
- Tu novio(a) te mandó una carta de amor
- Todos tus amigos(as) dijeron que les gusta tu ropa o tu peinado
- Escuchaste sin querer un comentario donde se referían a ti como él / la mejor muchacho(cha) de tus amigos(as)

## PUNTOS DE DISCUSIÓN:

¿Todos recuperaron su autoestima?

¿Qué fue el suceso que más quitó de tu autoestima? ¿Por qué?

¿Cuál fue el suceso que menos dañó tu autoestima?

¿Cuál fue el suceso más importante para recuperar la autoestima?

¿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?

**RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR LA DINAMICA:** Pedir a los jóvenes que hagan una lista sobre cómo responderían a los sucesos que quitaron su autoestima y como podrían controlar el “daño” que estos sucesos pueden causar.

Pedir a los jóvenes que hagan una lista, durante el transcurso de un día, sobre cosas o sucesos que mejorarían su autoestima y que presenten sus listas en grupos pequeños.

### 3.8.5 LECTURA

## LA AUTOESTIMA

“ Si una persona no es capaz de reconocerse como valiosa difícilmente podrá reconocer en los demás sus valores”

Decimos que una persona tiene autoestima cuando se aprecia a sí misma con sus cualidades y defectos, cuando busca y da lo mejor de sí para aprender a ser su mejor amigo, y valorar sus esfuerzos, cuando aprende a quererse y a respetarse.

Así nos vamos formando una idea del mundo que nos rodea, de nosotros mismos; cuando nacemos, somos el centro del mundo somos nosotros y instintivamente buscamos satisfacer nuestras necesidades básicas pero poco a poco en la familia y en la escuela nuestra idea de nosotros mismos va cambiando.

La autoestima no es egocentrismo, es valoración, reconocimiento y aceptación de sí mismo.

La autoestima permite disfrutar de la vida y echar mano de lo mejor de ti para resolver los problemas que enfrentas con ánimo de lucha, con tu mejor creatividad y capacidad.

La falta de autoestima es límite del desarrollo completo de tu persona.

Para tener un sólido aprecio de sí mismo debemos crear pensamientos positivos y realistas, y actuar de manera que el ambiente pueda darnos información sobre nuestros rasgos, creando así un círculo virtuoso de la autoestima.

Debemos estar siempre alerta de los enemigos del autoestima:

Enemigo No.1	No seas tu propio juez calificador, negativo.
<u>Don tache</u>	superficial, no critiques ni regañes constantemente.

Enemigo No.2	no olvides que eres un ser humano con cualidades, deberes y defectos que cometen errores y corrige.
--------------	---

Tirano

Nunca

Siempre

El ser humano tiene capacidad para ser cada vez mejor, pero lo ideal es que disfrute de ésta y no la padezca por culpa de la baja estima de sí mismo.

Los factores comunes que influyen en la baja autoestima son:

1.- La permanente comparación con otros, que nos hacen sentir menos o más feos, menos hábiles, inteligentes o peores conductas de los demás.

- 2.- El señalamiento permanente de los errores y la nula consideración de los aciertos.
- 3.- La exigencia exageradas, que el que se espere mucho de nosotros.
- 4.- La burla, la crítica permanente o la indiferencia de los demás.

Es importante que reconozcamos y tomemos conciencia de lo importantes y valiosos que somos. Cada persona es distinta. única, e irreplicable; porque todos somos buenos para algo, por que somos pieza importante de un rompecabezas llamado vida, en el que cada uno de nosotros es indispensable para conformar el todo; es por eso, que debemos tener en alto nuestras metas y objetivos de manera clara y precisa. Para lograr lo mejor de uno mismo y poderlo ofrecer a los demás.



### 3.8.6 DINÁMICA

#### **COMÓ ME VEN ME TRATAN**

**OBJETIVO:** Favorecer conductas que mejoren la autoestima del adolescente.

**DESARROLLO:** Explicar a los adolescentes que el ejercicio que van a realizar consiste en identificar solamente cualidades en las personas con quienes se relacionan.

**ORIENTADOR:** Pegar en la espalda de cada adolescente una hoja en blanco.

Dividir al grupo en 2 equipos de 10 personas aproximadamente.

Otorgar las indicaciones necesarias para que al concluir la actividad cada adolescente tenga escrita en su hoja como mínimo 8 cualidades.

Revisar que ningún adolescente quede rezagado, es decir, sin cualidades escritas en su hoja.

Dar 20 minutos para la realización de esta actividad.

Al terminar, pedir a los adolescentes que examinen su lista y evalúen si se identifican con las cualidades asignadas por sus compañeros. Pedir un voluntario para que lea su lista en voz alta, una vez que haya leído, pregúntele si él (ella) sabía que tenía esas cualidades preguntar al grupo en general qué sintieron al leer su lista.

Cerrar el ejercicio subrayando la importancia de poder encontrar cualidades positivas en la gente que nos rodea, así como de reconocer que la gente puede ver en nosotros cosas positivas que nosotros mismos no conocíamos, sin olvidar que también que tenemos características negativas.

### 3.9 PLANEACION DE ACTIVIDADES

#### SESION # 2

##### OBJETIVOS:

2.1 Evaluar el nivel de estimación personal de cada participante.

2.2 Analizar que es la disciplina y que tan importante es su aplicación en cada individuo.

2.3 Capacitar al adolescente para que identifique y responda ante las manipulaciones afectivas.

BLOQUE	ACTIVIDADES	CRONOGRAMAS	RECURSOS MATERIALES
Reconocimiento del autoestima de cada individuo	A través de la aplicación de un pequeño test el alumno evaluará el nivel de estimación personal con el que cuenta.	20 minutos	Copias del test solo de preguntas y lápices.
La autoestima y la Escuela	Realizar la lectura "La Disciplina". Posteriormente se analizará, se hacen comentarios en forma grupal, se efectúan puntos de discusión y se finaliza con una meditación acerca de las conclusiones que cada quién obtuvo.	10 minutos 15 minutos 20 minutos	Hojas de papel blancas, lápices y copias de la lectura
Las relaciones familiares y la autoestima	Realizar la dinámica "Consiguiendo amigos ". Analizar la importancia de saber identificar y como responder ante las manipulaciones afectivas de quienes lo rodean.	20 minutos	Tres tarjetas con las situaciones a dramatizar, escritas, gis y pizarón.

### 3.9.1 TEST DE ESTIMACIÓN PERSONAL

**OBJETIVO:** Evaluar el nivel de estimación personal de cada participante.

**INSTRUCCIONES:** Al contestar las preguntas cada participante debe pensar como se siente en la generalidad de los casos. Responderlas de manera franca.

	SI	NO		SI	NO
1 ¿Le hiere mucho cuando le critican?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 ¿Aceptas crítica constructiva?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.- ¿Eres muy tímido o agresivo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2.- ¿Te sientes con confianza cuando te presentan a alguien?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.- ¿Tratas De esconder tus emociones para que los demás no lo noten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 ¿ Tratas tus propias emociones con franqueza y con mente abierta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 ¿No quieres tener amigos íntimos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4 ¿ Aprecias a tus amigos íntimos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 ¿Tratas de echarle la culpa a los Demás por tus propios errores?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5 ¿ Puedes reírte y aprender de tus errores?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 ¿ Buscas excusas para no cambiar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 ¿ Notas y aceptas cambios ti mismo a medida que ocurren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 ¿Evitas nuevas experiencias?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7 ¿ Buscas y te enfrentas a nuevos desafíos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 ¿ Continuamente deseas cambiar tú Apariencia física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8 ¿ Te haces justicia cuando te la mereces?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 ¿ Eres demasiado modesto acerca De sus éxitos personales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9 ¿ Tienes confianza en tu apariencia física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 ¿ Te alegras de que otros fracasen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10 ¿ Te alegra de que los demás triunfen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**EVALUACIÓN:** Columna 1. Si contestó que sí a la mayoría de las preguntas quiere decir que probablemente hace falta mejorar la opinión que se tiene de uno mismo. Columna 2. Si contestó que sí a la mayoría de las preguntas probablemente tiene una opinión positiva de sí mismo.

### 3.9.2 DINÁMICA

## **CONSIGUIENDO AMIGOS**

Solicitar 2 muchachos, apartarlos del grupo y asignarles al azar los papeles de Jorge y Pedro.

Explicar a Jorge

que debe ser muy convincente con Pedro, exponiendo todas las ventajas que tendría de ceder a su petición.

Pedir a Pedro que después de cierta resistencia ceda a la petición de Jorge.

Dejar a los voluntarios una tarjeta donde estará descrita la situación a dramatizar.

Explicar la historia al grupo:

Pedro es un muchacho bastante inteligente que recién entró a una nueva escuela. Los chicos de su clase lo ven

con desconfianza pues él se muestra tímido y reservado. Él quiere pertenecer al equipo de fútbol para

conseguir amigos. Ahora Jorge, el capitán del equipo, está tratando de convencer a Pedro que le

haga un trabajo de Química, a cambio de dejarlo entrar al equipo. Pedro es muy honesto en los estudios

pero Jorge parece decidido a pasar Química y manipula a Pedro para que le ayude. ¿Qué puede hacer Pedro?

Conceder 5 minutos aproximadamente para la dramatización.

Al concluir dé 10 minutos más para que por equipos (entre 5 y 6 adolescentes) encuentren una solución

para el caso de Pedro. Pedir a un representante de equipo la opinión de su equipo y solicite a alguno de ellos

que represente la solución que propusieron.

Conceder 10 minutos para la representación de la solución con la sustitución del personaje de Pedro.

Discutir el ejercicio con todo el grupo.

### **PUNTOS DE DISCUSIÓN:**

- ¿ Cómo se sintieron los adolescentes que representaron a Jorge y Pedro?
- ¿ Qué conductas evidenciaron la manipulación de Jorge?
- ¿ Qué conductas podría asumir Pedro para contrarrestar la manipulación de Jorge?
- ¿Qué podría hacer Pedro para conseguir amigos en su nueva escuela?

### 3.9.3 LECTURA

#### **“ LA DISCIPLINA”**

Los seres humanos tienen sentimientos, pensamientos, deseos y un sin número de emociones, pero en nuestra convivencia con los demás nos encontramos los sentimientos, pensamientos, deseos y emociones de otros.

Los seres humanos somos libres de hacer lo que queramos dentro de nuestras posibilidades pero esta libertad convive con la libertad de los demás.

Los seres humanos estamos sujetos como todo lo que existe, al tiempo: tenemos un presente, un pasado y un futuro, de tal forma que lo que hagamos hoy, tiene que ver con lo que sucederá mañana, y lo que deseamos, lo que queremos o lo que nos gusta puede ser realizado en los tiempos y la forma en que lo queremos, pues estamos sujetos a la convivencia con los deseos y libertad de los otros y estamos sujetos también a la historia personal pasada y futura.

Los impulsos y deseos tienen que sujetarse a la voluntad, en todos nosotros es importante la disciplina por que es la forma de educar la voluntad sobre la base de los valores de convivencia, del bien y del mal.

La disciplina en los primeros años de vida tiene que ver reglas claras, con explicar y hacer entender los motivos de esas reglas y demostrar cuales son las consecuencias de no cumplirlas.

Poco a poco, cuando vamos creciendo, lo que debería suceder es que requiramos disciplina externa, nuestros actos deben estar más dominados por nuestra propia voluntad y la reflexión sobre las consecuencias de ellos sobre el bien y el mal de nuestra conducta.

La primera fuente de esas disciplinas es el ejemplo, si nuestros padres son muy disciplinados es muy probable que seamos iguales.

La mejor forma de disciplina es el convencimiento de la regla.

Dándonos cuenta de lo bien que hace al hacerlo así.

Una de las causas de la indisciplina es que no somos conscientes de las consecuencias o sanciones de haber seguido o no la regla.

Con amor, buena comunicación y armonía en el seno familiar, podremos negociar si las reglas nos parecen o no, pero siempre de común acuerdo, haciendo ver a nuestros padres que hemos crecido y que nos interesa participar en nuestra propia educación.



### 3.10 PLANEACION DE ACTIVIDADES

#### SESION # 3

#### OBJETIVOS:

3.1 Capacitar al adolescente para que identifique y responda ante las manipulaciones sentimentales con dobles intenciones.

3.2 Analizar que es la vida y como debemos vivirla.

3.3 Identificar los sentimientos negativos del individuo, la forma de manejarlos, identificar los positivos y las condiciones que posibiliten su repetición.

BLOQUE	ACTIVIDADES	PROGRAMAS	RECURSOS MATERIALES
Relaciones positivas	Realizar la dinámica "buscando un amor", a través del empleo de una asamblea analizar el caso y concluir con lluvia de ideas, resolviendo 4 preguntas preestablecidas.	10 minutos 10 minutos 10 minutos	Tarjetas con las situaciones a dramatizar
La autoestima y la cotidianidad	Leer la reflexión "Que es la vida" analizar como vemos la vida, comentarlo en forma grupal y concluir con los puntos de discusión.	10 minutos 10 minutos 5 minutos	Copias de la reflexión, gis y pizarón.
Las relaciones familiares y la autoestima	A través de la aplicación de un ejercicio el alumno identificará los sentimientos negativos y los positivos, analizará las respuestas por equipos y concluiremos con lluvia de ideas.	20 minutos 5 minutos 5 minutos	Copias del ejercicio y lápices.

### 3.10.1 DINÁMICA

#### **“BUSCANDO UN AMOR”**

Solicitar una pareja de voluntarios y apartarlos del grupo, asignarles los papeles de Juan y Diana, ella deberá mostrarse receptiva y conmovida ante las explicaciones de Juan, después de cierta resistencia cederá a la petición de Juan. Dar a los voluntarios una tarjeta donde estará descrita la situación a dramatizar.

Contextualizar al grupo sobre la escena que van a presenciar.

Diana y Juan son compañeros en la misma escuela, se divierten y se gustan, Juan quiere tener relaciones sexuales con Diana pues le gusta su físico, pero Diana aún no está muy convencida de hacer el amor con Juan, quisiera tratarlo más. Juan se ha dado cuenta que a Diana le gusta ser útil y dar apoyo a los demás, ha decidido envolverla para que hagan el amor. Ahora, ambos se encuentran en una reunión de amigos, se han apartado del grupo y él comenzó a manejar los sentimientos de ella para conmoverla y lograr su objetivo: hacer el amor. Diana parece conmovida ¿qué puede hacer ella?

Conceder 5 minutos aproximadamente para la dramatización.

Al finalizar conceder otros 10 minutos para que por equipos (entre 5 y 6 adolescentes) encuentren una solución para el caso de Diana. Pedir que un representante de cada equipo exprese la opinión de su grupo y solicitar que algunas muchachas sustituyan a Diana y representen la solución que propusieron.

Conceda 10 minutos para la representación de la solución con la sustitución del personaje de Diana. Discuta el ejercicio con todo el grupo.

**PUNTOS DE DISCUSIÓN:**

- ¿Cómo se sintieron los adolescentes que representaron a Juan y a Diana?
- ¿ Qué conductas evidenciaron la manipulación de Juan?
- ¿ Qué conducta podría asumir Diana para contrarrestar la manipulación de Juan?
- ¿Qué podrían hacer Diana y Juan para lograr establecer una relación positiva?

### 3.10.2 REFLEXIÓN

#### “ QUE ES LA VIDA ”

La vida es una oportunidad: aprovéchala

La vida es una hermosura: admírala

La vida es felicidad: saboréala

La vida es un sueño: realízalo

La vida es un desafío: acéptalo

La vida es un deber: cúmplelo

La vida es un juego: gánalo

La vida es un tesoro: cuidalo

La vida es una riqueza: aprovéchala

La vida es un amor: disfrútala

La vida es un misterio: descúbrela

La vida es una promesa: cúmplela

La vida es una tristeza: supérala

La vida es un himno: cántalo

La vida es una lucha: gánala

La vida es una tragedia: hazle frente

La vida es una aventura: arriégate

La vida es felicidad: merécela

La vida es vida: defiéndela.

LA MADRE TERESA DE CALCUTA.

### 3.10.3 EJERCICIO

#### IDENTIFICACIÓN DE SENTIMIENTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS.

##### OBJETIVO:

- A) Identificar los sentimientos negativos del individuo y la forma de manejarlos.
- B) Identificar los sentimientos positivos de individuo y las condiciones que posibiliten su repetición.

##### INSTRUCCIONES:

Responder verazmente la información requerida en las tablas “a” y “b”.

TABLA “A” SENTIMIENTOS NEGATIVOS

Descripción de situaciones que me hacen sentir mal	Sentimientos que experimento	Alternativas de manejo de la situación	Aspectos que no puedo cambiar

**TABLA 2 “B” SENTIMIENTOS POSITIVOS**

<b>Descripción de situaciones que me hacen sentir bien</b>	<b>Sentimientos que experimento</b>	<b>Que puedo hacer para que estas situaciones se repitan</b>

### 3.11 PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES

#### SESION # 4

#### OBJETIVOS:

- 4.1 Conocer realmente quién y como se quiere ser y que tan cerca o lejos se está de serlo.
- 4.2 Ubicar al alumno en su contexto cotidiano, para que valore su realidad y de que forma se comporta.
- 4.3 Valorar la sinceridad para con nosotros mismos y los demás.

BLOQUE	ACTIVIDADES	CRONOGRAMAS	RECURSOS MATERIALES
Reconocimiento de nuestro Yo real e ideal	Realizar el ejercicio “3 personalidades” para lograr que el alumno se dé cuenta que tanto se conoce así mismo, que tan lejos de la realidad se encuentra con respecto a su autoconocimiento.	20 minutos	Hojas blancas de papel y lápices.
La autoestima y la relación con los demás	Realizar un cuestionario de 20 preguntas de falso y verdadero, posteriormente analizar las repuestas se hará un consenso sobre las respuestas correctas y las de cada cual para lograr la ubicación de cada cual en su cotidianidad	10 minutos 15 minutos	Hojas blancas de papel. Lápices y copias del ejercicio.
La autoestima y nuestro autoconocimiento	Analizar la lectura “El cuarto”, comentar en forma grupal la importancia de ser sinceros con nosotros mismos, concluir con los puntos de discusión.	15 minutos 10 minutos 10 minutos	Copias de la lectura.

### 3.11.1 DINÁMICA

## “TRES PERSONALIDADES”

### OBJETIVO:

- A) Conocer realmente quién y cómo se quiere ser y qué tan cerca o lejos se está de serlo.
- B) Reforzar el Yo real e ideal del individuo.

### INSTRUCCIONES:

Identificar las siguientes interrogantes:

¿Qué se hace para lograr ser como se quiere ser?

¿Qué se haría para lograr ser como se quiere ser?

Elaborar conclusiones personales y grupales.

### SITUACIONES:

- I. Si cada uno de ustedes pudiera ser otra persona. ¿Qué persona le gustaría ser?  
(una personalidad de la vida real, la ficción, la historia, el cine, la televisión, etc.)
- II. La personalidad que menos les gustaría ser.
- III. Una personalidad más semejante a cada uno.



### 3.11.2 CUESTIONARIO DE LA COTIDIANIDAD

#### INSTRUCCIONES:

CONTESTA CON UN "F" SI ES FALSO O CON UNA "B" SI ES VARDADERO LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- 1) ¿Tanto hombres como mujeres pueden ser independientes? ( )
- 2) ¿Una vez establecida una relación amorosa ya no es necesario platicar sobre dudas e inquietudes personales? ( )
- 3) ¿Tanto hombres como mujeres pueden expresar lo que sienten? ( )
- 4) ¿Si se está verdaderamente enamorado no se necesitan palabras?( )
- 5) ¿Da satisfacción compartir las emociones con otras personas? ( )
- 6) ¿Las personas atractivas tienen mejores sentimientos? ( )
- 7) ¿Si nuestros padres nos llaman la atención no nos quieren? ( )
- 8) ¿Es cierto que en la adolescencia se deja de querer a los padres? ( )
- 9) ¿Cuándo somos adolescentes nadie comprende lo que sentimos? ( )
- 10) ¿Lo más importante en una relación es el tiempo que se pasa con la pareja? ( )
- 11) ¿ Alguien que se quiere mucho así mismo se vuelve egoísta? ( )
- 12) ¿Tener una elevada autoestima es igual a ser presumido (a)? ( )
- 13) ¿Si no se sabe hacer algo, no se debe tratar de hacerlo? ( )
- 14) ¿A las mujeres inseguras las quieren más? ( )

- 15) ¿Para sentirse seguro(a) de uno(a) es necesario ser atractivo(a) físicamente? ( )
- 16) ¿Si una persona no termina una carrera profesional valdrá menos que la que si llegue a terminarla? ( )
- 17) ¿ El éxito personal depende del dinero que uno tiene? ( )
- 18) ¿Una persona que no reconoce sus errores es una persona con alta autoestima? ( )
- 19) ¿Las personas seguras de sí mismas viven una vida más satisfactoria? ( )
- 20) ¿La forma como tratamos a los demás o nos tratan a nosotros puede afectar la autoestima? ( )

## GUIA DE RESPUESTAS

1.VERDADERO: Cada uno de nosotros, independientemente de nuestro sexo, pude desarrollar la capacidad de tomar decisiones de manera independiente y firme.

2.FALSO: La comunicación en la pareja se va transformando con el tiempo. Lo aconsejable es que tanto el hombre como la mujer vayan conociéndose más, madurando sus emociones y pensamientos acerca de sí mismos y de su pareja. La comunicación es un buen hábito que puede prevenir muchos conflictos.

3.VERDADERO: Aunque a casi todos los hombres se les ha inculcado ocultar sus sentimientos, a no ser tan expresivos como las mujeres, todos sentimos felicidad, tristeza, enojo, preocupación, etc., y todos podemos desarrollar la capacidad para expresarlo.

4.FALSO: Aunque la pareja crea conocerse muy bien y estar muy compenetrados, es un riesgo basar la comunicación en señales, gestos no verbales o suposiciones, aunque éstos sean muy dulces o grandiosos. Una mirada no puede sustituir con claridad a una oración sencilla y franca.

5. VERDADERO: Poder compartir lo que se piensa y se siente con nuestras personas cercanas y queridas proporciona una sensación de alegría y apoyo.

6. FALSO: El tipo físico no es determinante en la calidad de los sentimientos u expresión de estos.

7. FALSO: Toda formación implica ciertas normas y disciplina, mientras no las aprendemos necesitamos que quién ya la sabe nos la indique sin que por ello cambie el sentimiento.

8. FALSO: Esta apreciación se debe a tres factores principales:

- 1) La incomprensión ocasionada por diferencia de edad, experiencias y aprendizaje.
- 2) La necesidad del adolescente de autoafirmarse y ser una persona independiente de sus padres.
- 3) Por último, esa independencia se significa separación, y como es más fácil separarse de algo que no nos agrada, se empieza a buscar defectos y fallas en los papás que hagan menos dolorosa la ruptura.

En el fondo los sentimientos no han cambiado, solo se han disfrazado.

9. FALSO: La recapitulación que hacemos de nosotros mismos, nuestra forma de sentir y manifestar afectos; la búsqueda de alguien seguro para depositarlos nos orilla a creer que nadie comprende nuestros sentimientos. Esto no es así, todos los adolescentes atravesamos por esta situación.

Algunos adultos realmente se interesan por entendernos y apoyarnos con aportaciones valiosas.

10. FALSO: Lo realmente importante en una relación de pareja es la calidad de los sentimientos y la sinceridad con que se manifiestan, la comunicación, la aceptación y la compatibilidad que existan entre ellos.

11. FALSO: Alguien que se siente seguro(a) de sí mismo podrá dar más cariño, tiempo, dedicación y comprensión a otros. El primer paso para poder compartir nuestros sentimientos con otros, para poder dar y recibir, es estar a gusto con uno mismo.

12. FALSO: Todo lo contrario, el tener una elevada autoestima nos da la posibilidad de tomar decisiones y sentirnos seguros de nosotros mismos, por tanto, no se tiene necesidad de presumir ante otros.

13. FALSO: Si es algo que se desea o se goza y no daña a otros ni a uno mismo, es adecuado seguir intentándolo, buscas la manera de aprender a hacerlo bien y poco a poco descubrir si realmente tenemos la habilidad para hacerlo. Cuando no conseguimos hacerlo bien debemos preguntarnos si se trata de un problema de falta de experiencia de habilidad o

si es un impedimento proveniente de medio ambiente externo a nosotros, al que muchas veces no podemos transformar.

14. FALSO: Aunque algunas mujeres seguras de sí mismas asustan a muchos hombres, también existen hombres seguros de sí mismos con una elevada autoestima que prefieren mujeres seguras y capaces.

15.FALSO: Cada quién tiene habilidades, características, sentimientos y aspectos tanto positivos como negativos. Es importante aprender a reconocer cada uno de estos aspectos, especialmente los positivos; y hasta donde es posible, aprender a controlar o modificar los negativos. Muchas personas atractivas físicamente, se siguen sintiendo muy inseguras, mientras que personas poco atractivas, aprenden muchas veces mejor que las guapas, a valorar sus cualidades espirituales e intelectuales.

16. FALSO: Aún cuando en nuestra sociedad los profesionistas son vistos con admiración y respeto, eso no significa que valgan más que otros. Toda persona que desempeñe bien su trabajo no importando cual sea, es valiosa e importante.

17. FALSO: Las personas que trabajan con entusiasmo que dedican sus energías a desarrollarse en todas las áreas y que se sienten satisfechas consigo mismos son las personas exitosas y ese éxito no ha dependido del dinero que poseen.

18. FALSO: El tener una alta autoestima significa estar consciente de las habilidades y deficiencias, de los aciertos y de los errores manteniendo una actitud que nos permita intentar

ser mejores. Quienes no acepta sus errores pueden pensar que es perfecto o casi pero esto refleja inseguridad y miedo a fallar.

19. VERDADERO: Si bien la seguridad en sí mismo no es lo único necesario para sentir satisfacción en la vida que llevamos, si es una muestra de madurez para aceptarnos tal cual somos, evitando la frustración, que esta ligada a la insatisfacción.

20. VERDADERO: Si en el trato entre personas se utilizan palabras y actitudes de rechazo, desaprobación o desconfianza, se puede afectar la imagen que las personas tenían de sí mismas y podrían comenzar a dudar de su estima, si es que no tienen una convicción firme de lo que son.

### 3.11.3 LECTURA

#### “ EL CUARTO”

En ese lugar entre la conciencia y los sueños de pronto me encontré en medio de **EL CUARTO**.

No había alguna característica especial con excepción de esa pared llena de ficheros, como esos que hay en la biblioteca para ordenar los libros, ya sea por autor o por tema en orden alfabético, pero estos ficheros, que se extendían del suelo hasta el techo y que parecían interminables, tenían títulos MUUUY diferentes.

Mientras me acercaba a la pared de los ficheros, el primer título que llamó mi atención fue uno que decía “GENTE QUE ME HA CAÍDO BIEN” lo abrí y empecé a revisar las tarjetas, lo cerré inmediatamente al darme cuenta que conocía TODOS los nombres que había en cada una de las tarjetas. Y en ése momento sin que nadie me lo hubiera dicho, me di cuenta donde estaba, ese **CUARTO** sin vida con sus pequeños ficheros era una “*radiografía completa*” de mi vida. Aquí estaban escritas todas las acciones de cada uno de los momentos de mi vida, grandes o pequeñas, incluso los detalles que no podía recordar.



Una sensación de miedo y curiosidad me embargaba mientras abría los ficheros al azar e investigaba su contenido, algunas tarjetas me trajeron recuerdos dulces y agradables, pero otras me provocaron una sensación de vergüenza y arrepentimiento TAN horrible que buscaba sobre mi hombro para ver si alguien me estaba mirando.

Un fichero que tenía el título “AMIGOS” estaba junto a otro que decía “AMIGOS A QUIENES HE TRAICIONADO”. Los ficheros variaban desde lo mundano hasta lo más extraño: “LIBROS QUE HE LEÍDO”, “MENTIRAS QUE HE DICHO”, “CONSUELO QUE HE DADO”, “CHISTES DE LOS QUE HE REÍDO”... Algunos eran tan exactos que me causaban mucha gracia, sin embargo había otros que no me causaban ninguna risa: “COSAS QUE HE GRITADO A MIS HERMANOS”, “COSAS QUE HE HECHO CON DOLO”, “COSAS QUE HE MURMURADO CONTRA MIS PADRES”...

No podía dejar de sorprenderme del contenido de cada fichero. Con frecuencia había más tarjetas de las que esperaba, algunas veces había menos de las que yo quería. Me sorprendía al ver la gran cantidad de vida que había vivido.

*“¿Sería posible que yo hubiera tenido el tiempo para escribir cada una de las miles de tarjetas que ahí había?”* Pero cada tarjeta contestaba esta pregunta, pues cada una estaba escrita de mi puño y letra y firmada por mí.

Cuando jalé el fichero que decía “CANCIONES QUE HE ESCUCHADO” me di cuenta que el contenido era interminable, después de revisar 3 ó 4 metros de tarjetas perfectamente ordenadas me di cuenta que el fichero no tenía fin, avergonzado cerré el fichero no tanto por la calidad de la música sino por la gran cantidad de tiempo que esto representaba.

Cuando llegué al fichero que decía “PENSAMIENTOS LUJURIOSOS” sentí un escalofrío por todo el cuerpo, jalé el fichero con temor de averiguar su tamaño y saqué una tarjeta, me estremecí al ver el detalle de su contenido, me sentí muy mal al pensar que un momento como ese podía haber sido registrado.

Un pensamiento dominaba mi mente “*Nadie debe ver este cuarto, tengo que destruir todas las tarjetas*”, en un impulso desesperado arranqué el fichero sin importarme el tamaño, “*tengo que vaciarlo y quemar todas las tarjetas*”. Pero mientras lo golpeaba contra el piso para sacar las tarjetas me di cuenta de que no pude sacar una sola, me desesperé y jalé una de las tarjetas sólo para descubrir que era tan dura como el acero y que no podía romperla.

Derrotado y sin ayuda regresé el fichero a su lugar. Con la frente recargada en la pared me miré lleno de pena... Y entonces lo vi, el título decía: “GENTE CONLA QUE HE COMPARTIDO EL EVANGELIO”.

La manija brillaba más que todas las demás, estaba nueva, casi sin usar. Jalé la manija y una pequeña caja cayó en mis manos podía contar las tarjetas que contenía con los dedos de la mano y entonces empecé a llorar, eran sollozos tan intensos que el dolor empezaba en el estómago y recorría todo mi cuerpo. Caí de rodillas y lloré; lloraba de vergüenza, por la terrible vergüenza que todo eso representaba.

Los ficheros giraban en mis ojos llenos de lágrimas. *“Nadie debe conocer este **CUARTO**, debo cerrarlo y esconder la llave”*, pero en el momento que limpiaba mis lágrimas lo vi. “No, por favor”, “No Él, no aquí ¡!!!!”, “No era otro sino DIOS”. Miré indefensamente, mientras Él abría los ficheros y leía las tarjetas, no podía soportar el saber cuál sería su reacción, y en el momento que pude mirar su cara vi en Su expresión una tristeza más profunda que la mía. Parecía que de manera intuitiva se acercaba a las peores cajas.

*“¿Tenía ÉL que leer cada una?”*

Finalmente Él volteó y me miró desde el otro lado del **CUARTO**, me miró con pena en sus ojos, pero esta pena no me incomodaba, al contrario me hacía sentir bien, así que lleno de vergüenza bajé la cabeza, me cubrí la cara con las manos y comencé a llorar de nuevo.

Él caminó hacia mí me abrazó, *“pudo haber dicho muchas pero no dijo una sola palabra, sólo lloró conmigo”*. Entonces se levantó y caminó hacia la pared de los ficheros, parado en una esquina del **CUARTO**,

Los miró y empezó a firmar con Su nombre sobre el mío cada una de las tarjetas.

“¡¡NO!!” Grité corriendo hacia Él, todo lo que podía decir era “¡¡No, no!!” mientras trataba de quitarle la tarjeta que tenía en Sus manos. *“Su nombre no debía estar en esta tarjeta”* pero ahí estaba, escrito en rojo MUY intenso.

El nombre de DIOS cubría el mío, estaba escrito con Su sangre. Con delicadeza me quitó la tarjeta, sonrió con una expresión de tristeza y empezó a firmar las tarjetas.

Creo que nunca entenderé cómo lo hizo tan rápido, pero cuando me di cuenta Él estaba cerrando el último fichero y caminaba de nuevo hacia mí.

Puso su mano en mi hombro y dijo: **“esta terminado”** me levanté y Él me ayudó a salir del **CUARTO**.

No había cerradura en la puerta y todavía había muchas tarjetas sobre las cuales se puede escribir...

### 3.12 PLANEACION DE ACTIVIDADES

#### SESION # 5

#### OBJETIVOS:

5.1 Analizar la importancia entre lo que es correcto y lo que se desea.

5.2 Reflexionar sobre la importancia del autovalor que se tiene y que tan claro nos resulta.

5.3 Hacer ver la importancia y la necesidad de dar y sentir afecto.

BLOQUE	ACTIVIDADES	CRONOGRAMAS	RECURSOS MATERIALES
Las relaciones familiares y la autoestima.	Realizar la dinámica "Consiguiendo un permiso" analizar la importancia entre lo que es correcto y lo que se desea hacer o tener.	10 minutos 5 minutos	3 tarjetas con las situaciones a dramatizar
La autoestima y su relación con la vida cotidiana	Mediante la ejecución de ejercicios clave lograr la concentración del grupo para el análisis de la reflexión "Yo soy Yo" y por medio de lluvia de ideas llegar a una conclusión.	10 minutos 10 minutos 15 minutos	Copia de la reflexión, pizarrón y gis.
La autoestima y la vida cotidiana.	Realizar la dinámica "Regalo de afecto", posteriormente se tomarán las opiniones del grupo sobre la importancia de dar y recibir afecto	20 minutos 10 minutos	Hojas de papel, lápices de colores y cinta adhesiva.

### 3.12.1 DINÁMICA

## **CONSIGUIENDO UN PERMISO**

Solicitar 3 voluntarios (2 mujeres y 1 hombre)

Separar del grupo a los voluntarios, asignarles al azar los papeles de padre, madre e hija, y a la hija. y a la hija instruírle a que después de cierta resistencia, ceda a las sugerencias de sus padres.

Proporcionar una tarjeta donde estará descrita la situación a dramatizar.

Mientras los voluntarios se familiarizan con los papeles, contextualice al grupo reseñándole la historia que se va a dramatizar.

Claudia es la hija menor de una familia conservadora. Ella es la única mujer y sus dos hermanos mayores ya trabajan y son independientes. Los papás de Claudia se preocupan mucho por ella, a tal punto que le coartan la libertad de enfrentarse al mundo y se empeñan en que su maduración sea basado en su apoyo. Hoy Claudia quiere ir a una fiesta y sus papás están inquietos, son incapaces de negarle rotundamente el permiso y manipulan la situación para que Claudia desista por su propia voluntad de ir a la fiesta. ¿Qué puede hacer ella?

Conceder 5 minutos para la dramatización. Después conceda otros 10 minutos para que por equipos (entre 5 y 6 adolescentes), encuentren una solución para el caso de Claudia. Pedir a un representante de cada equipo que exprese la opinión de su grupo y solicite a alguna muchacha que sustituya a Claudia y represente la solución que propusieron.

Conceder 10 más para la representación de la solución con la situación del personaje de Claudia. Discuta la dinámica con todo el grupo.

#### PUNTOS DE DISCUSIÓN:

- ¿Cómo Se sintieron los adolescentes que representaron a los personajes?
- ¿Qué conducta evidenciaron la manipulación de los padres?
- ¿Qué conductas podría asumir Claudia para contrarrestar la manipulación de sus padres?
- Si alguno de los adolescentes presentes ha vivido una experiencia semejante a la de Claudia ¿Cómo la resolvió?

### **3.12.2 EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN**

#### **BOZTEZO ENERGÉTICO:**

Bostezar Con la boca bien abierta de manera que se activen todo los músculos de la cara.

*SIRVE PARA:*

Relaja todo el cerebro. Abre la formación reticular, etc.

#### **EL SOMBRERO DE PENSAR:**

Con las 2 manos tomar las sienas haciendo movimientos en la piel de esa zona, sin lastimarse simular que sé esta poniendo un sombrero.

*SIRVE PARA:*

Mejorar la memoria a corto plazo. Escuchar su propia voz, habilidad para pensar, incrementa la salud física y mental. Etc.

#### **ENGANCHES KOOK**

Sentados en parejas uno cruza una pierna con la mano de la misma se toma el pie y con la otra el hombro cuando esta en esa posición jala, el otro pone las manos en uñitas y los pies uno sobre el otro y jala simultáneamente pies y manos se cambia de posición, o sea al lado contrario del que se cruzó y posteriormente el primero hace lo que hacia el segundo y viceversa.



*SIRVE PARA:*

Centrar la esfera emocional. Mejora la atención. Estimula la formación reticular. Movimiento craneal. Presentar una prueba y en desafíos similares. Hablar y escuchar claramente. Mejora la velocidad al utilizar una máquina de escribir. Mejora la autoestima, el equilibrio y la coordinación. Ayuda a hacer la respiración más profunda.

**PUNTOS POSITIVOS**

En parejas uno primero y el otro después se dan masaje circulatorio en las partes prominentes de la frente-

*SIRVE PARA:*

Liberar en la punta de la lengua los bloqueos de memoria. Usarlo para el deletreo, las matemáticas, los estudios sociales y en general cuando se requiere el uso de la memoria a largo plazo, etc.

### 3.12.3 REFLEXIÓN

#### **“YO SOY YO”**

En todo el mundo, no hay exactamente como yo.

Hay personas que tienen algunas partes en que sé parecen a mí. Pero nadie es idéntico a mí.

Por lo tanto, todo lo que sale de mí es auténticamente mío porque yo solo lo elegí.

Todo lo mío me pertenece – cuerpo, incluyendo todo lo que éste hace,

- mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e idea;
- mis ojos: incluyendo las imágenes que perciben;
- mis sentidos: cualquiera que éstos puedan ser: coraje, alegría, frustraciones, amor, desilusión, excitación.
- Mi boca y todas las palabras que salgan de ella, agradables, dulces o bruscas, justas o injustas;
- mi voz, fuerte y suave,
- y todos mis actos, sean estos para otros o para mí mismo.

Me pertenecen mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis ternuras.

Me pertenecen todos mis sufrimientos y éxitos, todos mis fracasos y errores.

Porque todo lo mío me pertenece. Puedo llegar a familiarizarme íntimamente conmigo mismo.

Y al hacer esto puedo amarme y aceptarme, y aceptar todas las partes de mi cuerpo.

Entonces puedo hacer posible que todo lo que me pertenece trabaje para lograr lo mejor para mí.

Sé que hay aspectos de mí mismo que me confunden y otros que no conozco.

Pero mientras me conozca y me ame, puedo buscar valerosamente y con esperanza la solución a mis confusiones y la forma de conocerme más, la forma como luzca.

Como suene para los demás, lo que diga o haga, lo que piense y sienta en un momento determinado, soy yo, estoy en este momento.

Cuando más adelante analice cómo lucía y soñaba, lo que dije e hice, y cómo pensé y sentí, algo parecerá no encajar.

Puedo descartar lo que parece no encajar, y conservar lo que sí encaja, o idear algo nuevo para reemplazar lo que descarté.

Puedo ver, oír, pensar, hablar y actuar. Tengo los instrumentos para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productivo, y para hacer sentido y sacar del mundo las personas y cosas ajenas a mí.

Me pertenezco:

Y por lo tanto, puedo manejarme.

Yo soy Yo,

¡y Yo estoy bien!

### 3.12.4 DINÁMICA

#### **“REGALO DE AFECTO”**

##### **OBJETIVO:**

Hacer ver la importancia y la necesidad de dar y sentir afecto.

**MATERIAL:** Hojas de papel, lápices de colores y cinta adhesiva.

##### **PROCEDIMIENTO.**

Las hojas de papel se pegan en la espalda de cada participante; el grupo caminará por el aula y a la indicación del asesor se detendrán y anotarán en la espalda del compañero más cercano un mensaje positivo, se repite este procedimiento hasta que todos los participantes hayan escrito en las hojas de todos.

Al término del ejercicio cada participante leerá en alta los mensajes escritos en su hoja.

##### **REFLEXIÓN:**

Las palabras de afecto son incentivos para crecer en la autoestima.

### 3.13 PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES

#### SESION # 6

#### OBJETIVOS:

6.1 Identificar cualidades y defectos personales que cada ser humano posee.

6.2 Informar a los jóvenes sobre lo que es el amor pre-matrimonial y no matrimonial, así como los riesgos que esto conlleva.

6.3 Reflexionar sobre la interpretación que hacemos de hechos o narraciones y como los conceptos tienen un contenido a partir de la vida real.

BLOQUE	ACTIVIDADES	CRONOGRAMAS	RECURSOS MATERIALES
La autoestima y nuestro autoconocimiento	Realizar la dinámica "Conociéndome", pedir a cada alumno que comente con que tuvo más dificultad y por qué, cerrar contextualizando en base a las premisas de estas.	15 minutos 15 minutos 15 minutos	Hojas de papel y lápices.
La autoestima y el amor	Leer la cita de Internet "El amor pre-marital y no marital", analizarla, hacer equipos para los comentarios y conclusiones.	15 minutos 20 minutos	Copias de la lectura
La autoestima y los conocimientos	Realizar la dinámica "La historia", a partir de lo realizado, con lluvia de ideas llegar a la conclusión y cerrar con una reflexión	15 minutos 10 minutos 10 minutos	Hojas de papel y lápices.

### 3.13.1 DINÁMICA

#### **“CONOCINDOME”**

##### OBJETIVO:

Identificar cualidades y defectos personales que cada ser humano posee.

DURACIÓN: 20 minutos

MATERIAL. Hojas en blanco y lápices.

##### DESARROLLO:

Introducir el tema de autoestima. Explicar que cada persona tiene cualidades y defectos, que es importante conocerlos para poder manejarlos y así sentirse satisfecho consigo mismo y con los demás.

Repartir hojas de papel y pedir que escriban en ella 3 cualidades y 3 defectos que identifiquen en sí mismos.

Conceder 10 minutos para esa actividad.

Señalar que cada adolescente conservará la lista que hizo y comentará el ejercicio preguntando:

-¿Qué les costo más trabajo identificar, sus cualidades o sus defectos?

-¿A qué atribuyen su dificultad para identificar sus cualidades o defectos?

Cerrar la dinámica reforzando los comentarios hechos por los adolescentes, contextualizándolos en base a las premisas de esta sesión.

### 3.13.1 LECTURA

## **AMOR ADOLESCENTE, PRE-MARITAL Y NO-MARITAL**

Los sentimientos sexuales comienzan mucho antes de la pubertad. Como ha sido notados por Havelock Ellis, Freud y Kinsey, los niños bien pequeños y hasta los bebés de dos y tres meses tienen experiencias sexuales (tanto mediante la auto-estimulación como mediante la manipulación el cuidado y las características de los padres). Se pueden experimentar placeres sensuales / sexuales válidos entre el niño y sus padres, especialmente entre la madre y el niño durante la lactancia o cuando se abrazan desnudos. Aunque esos placeres son amorosos, saludables y benéficos, esos valores placenteros para ambos el niño y los padres, son muchas veces inhibidos por temores al incesto y por tabúes.

El sexo en la adolescencia nunca se debe enfocar por inhibición o prohibición. Pero pocos adolescentes tienen suficiente desarrollo emocional, conocimiento o el deseo de estar emocionalmente envuelto profundamente y hacer compromisos mutuos serios con una(o) compañera(o) sexual. Para los adolescentes y los adultos por igual, el estar envuelto sexualmente siempre debe juzgarse con una norma de “bueno para mí” o “malo para mí”. Las experiencias sexuales serias que brindan crecimiento felicidad mediante el intercambio de valores objetivos son generalmente buenas para todas las personas envueltas, sin importar la edad. Pero las relaciones sexuales casuales que no se fundamentan en valores objetivos o que tienen una base neurótica son malas para todas las personas porque socavan la autoestima y obstruyen los placeres psychuous.

Los adolescentes que hincan relaciones sexuales antes de que sean capaces o que deseen involucrarse en relaciones serias de intercambio de valores, van a socavar su futura capacidad para el amor romántico. La pérdida de autoestima que resulta de entregar casualmente él y yo propio personal milita en contra de los placeres psychuous, el amor romántico y la felicidad de largo plazo. El sexo casual o manipulador socava la autoestima independientemente de la edad. Pero al comprender los conceptos de sexo psychuous, uno puede identificar y corregir los errores sexuales pasados mientras que a la misma vez está creando las condiciones para los placeres psychuous.

El matrimonio de por sí no es criterio para comenzar relaciones sexuales. De hecho, el evitar el sexo hasta el matrimonio sería generalmente irracional y potencialmente dañino para la felicidad futura. En cualquier relación seria de amor romántico, el sexo satisfactorio es requerido para el completo crecimiento y la intimidad emocional. En adición al logro del crecimiento emocional completo, el sexo PRE-marital orientado hacia los valores ayuda a eliminar la dañina ansiedad de ejecución sexual frecuentemente experimentada en los matrimonios vírgenes. Esa liberación de ansiedades sexuales permite que ambos en la pareja se concentren en asuntos no-sexuales que son importantes en las relaciones románticas que producen valores.

Las relaciones sexuales no maritales pueden proveer una gama completa de valores sexuales y placeres psychuous con ventajas diferentes al sexo marital convencional y limitado. (Re: concepto 68, Enciclopedia de Referencia Neo-tech.) Las aventuras sexuales



serias no-maritales ofrecen valores importantes que exaltan la vida mientras evita es sacrificio de la felicidad que domina los matrimonios cerrados que se basan en el deber en vez de en la honestidad. Además, las relaciones sexuales no-maritales generalmente permiten más tiempo y más libertad para el trabajo creativo y el desarrollo del yo propio, lo que a su vez puede proveer crecientes valores, felicidad y fortaleza.

La mayoría de las relaciones románticas en crecimiento que son válidas pueden conducir y, de hecho, conducen al matrimonio, generalmente a matrimonios que duran toda la vida.

El matrimonio en este contexto no significa necesariamente matrimonio legal, sino que significa cualquier relación seria de amor romántico aceptada mutuamente por ambos en la pareja. El matrimonio legal no tiene relevancia en el éxito o fracaso de una relación. La decisión mutua de una relación sexual amorosa es la entidad fundamental para construir relaciones de amor romántico que brinden mayores placeres psychuous y felicidad de largo plazo. (11)

(11) Para Más información consultar en Internet @NT Homeciudadfutura.com.

### 3.13.3 DINÁMICA

#### **“LA HISTORIA”**

OBJETIVO: Permite Reflexionar sobre la interpretación que hacemos de hechos cuando nos cuentan o leemos algo. Es un ejercicio para ver como los conceptos tienen un contenido a partir de la vida real.

MATERIAL: hojas de papel y lápices.

DESARROLLO:

Puede trabajarse de forma individual o por grupos.

1. - Se lee la historia detenidamente; los participantes escuchan:

“Un hombre de negocios acababa de apagar las luces de la tienda cuando un hombre apareció y .....le pidió el dinero. El dueño abrió una caja registradora.

El contenido de la caja registradora fue extraído y el hombre salió corriendo.

Un miembro de la policía fue avisado rápidamente.”

2. -Cada participante, o por grupos contestan el “cuestionario” sobre los conceptos, que el coordinador lee al plenario.

3. - CADA PARTICIPANTE DEBERA CONTESTAR UN “V” SI ES VERDADERO O UNA “F” SI ES FALSO, O ¿? NO SE SABE A CADA PREGUNTA:

## CONCEPTOS SOBRE LA HISTORIA

1. - Un hombre apareció después que el dueño apagó las luces de la tienda. V F ¿?
2. - El ladrón era un hombre V F ¿?
3. - El hombre que apareció no pidió dinero V F ¿?
4. - El hombre que abrió la caja registradora era el dueño. V F ¿?
5. - El dueño de la tienda extrajo el contenido de la caja registradora y salió corriendo.  
V F ¿?
6. - Alguien abrió una caja registradora. V F ¿?
7. - Después de que el hombre que demandó dinero extrajo el contenido de la caja, huyó a toda carrera. V F ¿?
8. - Aunque la caja registradora contenía dinero, la historia no dice cuánto. V F ¿?
9. - El ladrón demandó dinero del dueño. V F ¿?
10. - Un hombre de negocios acababa de pagar las luces cuando un hombre apareció abrió la caja registradora. V F ¿?
11. - Era a plena luz de día cuando el hombre apareció. V F ¿?
12. - El hombre que apareció abrió la caja registradora. V F ¿?
13. - Nadie demandó dinero. V F ¿?

14. - La historia se refiere a una serie de eventos en los cuales únicamente se mencionan tres personas: el dueño de la tienda, un hombre que demandó dinero y un miembro de la fuerza pública. V F ¿?

15. - Los siguientes eventos ocurrieron: alguien demandó dinero, una caja registradora fue abierta, su contenido fue extraído y un hombre huyó de la tienda. V F ¿?

4. - Una vez contestado el "cuestionario", el coordinador pregunta en base a la hoja "clave de respuestas" V F ¿?

## CLAVE DE RESPUESTAS:

1. ¿Estas seguro de que “el hombre de negocios” y el dueño son la misma persona?
2. ¿Puede hablarse de un “robo” necesariamente: Tal vez el hombre que demandó dinero era el ratero, o el hijo del dueño. Ellos a veces demandan dinero.
3. F Una fácil para que no se les caiga la moral.
4. V El artículo “el” que antecede al sustantivo “dueño” no deja lugar a duda.
5. Podría parecer poco probable pero la historia no necesariamente lo excluye.
6. V La historia dice que el dueño abrió la caja registradora.
7. No sabemos quién extrajo el contenido de la caja, ni es necesariamente cierto que el hombre haya huido.
8. La afirmación es dudosa: la caja registradora pudo – o pudo nó- haber contenido dinero.
9. ¿Un robo, de nuevo?
10. ¿No es probable que el hombre haya aparecido frente a una ventana, o se haya quedado en la puerta, sin haber realmente entrado a la tienda?

11. Las luces de las tiendas generalmente permanecen prendidas durante el día.
12. ¿No sería posible que el hombre aparecido haya sido el dueño?
13. F La historia dice que el hombre que apareció demandó dinero.
14. ¿Son el dueño y el hombre de negocios la misma persona? ¿O son 2 personas diferentes? Lo mismo puede preguntarse del dueño de la tienda y el hombre que apareció.
15. ¿Huyó? ¿Qué no pudo haberse alejado a toda carrera en un auto? ¿O en algún otro medio?

#### IV.- **DISCUSIÓN:**

- Esta dinámica permite discutir como hay palabras que encierran conceptos, ideas determinadas sobre las cosas, por ejemplo, el hombre de negocios, lo relacionamos directamente con el dueño ¿por qué?
- También nos permite analizar que una descripción de los puros hechos no es suficiente para emitir un juicio, para hacer una interpretación ¿O sí?

### 3.14 PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES

#### SESIÓN # 7

#### OBJETIVOS:

7.1 Enterrar al alumno de lo que es suicidio sus facetas y como detectarlo.

7.2 Que el alumno vea la diferencia entre lo objetivo y lo subjetivo.

7.3 Saber identificar los elementos que nos dan confianza, nuestras necesidades, valores y sentimientos.

BLOQUE	ACTIVIDADES	CRONOGRAMAS	RECURSOS MATERIALES
LA AUTOESTIMA Y EL AUTO-CONTROL	Realizar la lectura “el suicidio”, por medio de una asamblea determinar los puntos más importantes de la lectura y analizarlos.	10 MINUTOS 20 MINUTOS	copias de la lectura
LA AUTOESTIMA Y LA ESCUELA	Efectuar la dinámica “descripción objetiva y subjetiva”, cerrar resaltando la importancia de los 2 conceptos.	20 MINUTOS 15 MINUTOS	Un objeto para la descripción, ejemplo un rollo de papel
LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONOCIMIENTO	Elaborar el cuestionario “Quién soy” comentar en subgrupos los resultados y en grupo llegar a las conclusiones.	20 MINUTOS 15 MINUTOS	Copias del cuestionario y lápices.

### 3.14.1 LECTURA

#### “EL SUICIDIO”

“Las personas que se suicidan se sienten perseguidos por su propia tortura. Es su culpa la que les hace no estar en paz consigo mismos.”

Llamamos Suicidio a aquella acción por la cual una persona acaba con su propia vida. La clasificamos como conducta autodestructiva por que esa acción puede conducir directamente a la muerte o puede ser un intento pero siempre existe una intención letal en su misma esencia.

Partimos de la base de que el suicidio no puede prevenirse, sólo podemos clasificar a determinadas personas o situaciones en la carpeta de “alto riesgo” pero su escasa prevención despertará en familiares y amigos sentimientos de culpa u hostilidad.

#### **Conductas autodestructivas en el ser humano:**

El ser humano continuamente lleva a cabo acciones autodestructivas como por ejemplo fumar, beber en exceso, practicar deportes de riesgo, pero la intención habitualmente no es la de acabar con la propia vida sino experimentar determinado placer.

Cuando una persona tiene una intención de suicidio no buscan el deleite sino acabar con el sufrimiento porque su visión de túnel no permite ver otras posibles salidas.

La jerga suicida más conocida es la siguiente:

**Suicidio consumado:** Conducta autodestructiva y autoinfringida que acaba con la muerte de la persona que lo lleva a cabo.



**Suicidio frustrado:** es el que no llega a consumarse porque un imprevisto (algo con lo que no contaba el sujeto) lo interrumpe.

**Intento de suicidio:** Daño autoinfligido con diferente grado de intención de morir y de lesiones.

**Ideación suicida:** Pauta de afrontar los problemas que tiene cada persona.

**Gesto suicida:** Amenaza con hechos sobre una conducta autodestructiva que se llevará a cabo. Suele estar cargada con simbolismos.

**Amenaza suicida:** Lo mismo que la anterior pero con palabras.

**Equivalentes suicidas:** Son las automutilaciones que puede hacerse una persona.

**Suicidio colectivo:** La conducta autodestructiva la llevan a cabo varias personas a la vez. En este tipo de suicidios lo normal es que una persona del grupo sea la inductora y el resto los dependientes.

**Suicidio normal:** Una persona que tras una larga enfermedad por ejemplo una incapacitante, llega a la conclusión de que lo mejor que puede hacer es suicidarse.

Hay que diferenciar las tentativas de suicidios de los suicidios consumados, los primeros suelen ser llamadas de atención pero hay que controlarlos muy de cerca porque dichas tentativas suelen repetirse con bastante asiduidad durante las primeras semanas que siguen a la tentativa y existe el riesgo finalmente de consumarlo.

Para explicar el suicidio diferentes modelos han dado su propia versión, de las cuales analizaremos 4: biológico, genético, psicológico y sociológico.

Modelo biológico.

Las personas que parecen tener cierta vulnerabilidad hacia el suicidio presentan un descenso en los niveles de Seratonina (neurotransmisor) en el Líquido cefalorraquídeo.

También se ha encontrado un descenso en la actividad dopaminérgica.

Modelo Genético:

El estudio de los árboles genealógicos confirma cierta transmisión genética.

Modelo Psicológico:

Según el psicoanálisis, el suicidio es un homicidio contra uno mismo a causa del abandono vivido por los demás. La agresividad que siento hacia el entorno la dirijo hacia mí y por ello me suicido.

Los datos que nos parecen más acertados son algunos de los postulados por Sneiman:

1. El suicidio es la búsqueda de la solución a un problema que genera sufrimiento.
2. Es una manera de cesar la conciencia, no necesariamente la vida.
3. El dolor que no controlamos es un riesgo de suicidio para acabar con ese dolor incontrolable.
4. Para el suicida, el acto siempre es lógico.
5. La emoción del suicidio es la desesperanza y el desamparo.
6. Su actitud: la ambivalencia. Vivir y morir a la vez pero uno de los sentimientos surge con más fuerza.
7. .El estado cognitivo es “la visión de túnel”.

El suicidio es un acto de comunicación interpersonal con “pistas” a modo de señas que ha ido dejando el ejecutor.

Modelo Sociológico:

A cada sociedad le corresponde un número x de suicidios. Los hay de tipo altruista, egoísta, anómico (sociedad cambiante en al que se pierde el control social) o incluso ritualista.

Una mirada a los principales factores de riesgo.

Antes podíamos decir que la mayor proporción de suicidios consumados es a partir de los 65 años, pero ahora la tasa de suicidio juvenil se ha incrementado considerablemente entre los 15 y los 25 años. El desencadenante más frecuente de tentativa de suicidio es el fracaso en la relación amorosa. El 98% de los pacientes suicidas consumados tienen sintomatología de trastorno mental.

La enfermedad psiquiátrica con más riesgo es la depresión. Los momentos con más riesgo es cuando disminuye la inhibición y la melancolía, es decir, el paciente deprimido parece empezar a mejorar, o bien cuando se inicia el cuadro depresivo y todavía no nos hemos enterado. Los tres síntomas de la depresión relacionados con el suicidio son:

1. Insomnios.
2. Abandono del cuidado personal.
3. Deterioro cognitivo.

La segunda enfermedad con mayor riesgo es la esquizofrenia y la tercera, el abuso de sustancias (alcohol y otras toxicomanías)

Es la ausencia de vida la que lleva más al suicidio que los “acontecimientos de la vida” que sólo se relacionarían con intentos. Las situaciones de cambio, ruptura y desarraigo son también factores de riesgo suicida.

## REFLEXIÓN

La vida avanza inexorablemente como el agua de un río arrastrando al ser humano con su corriente. El hombre con su equilibrio ha de ser capaz de afrontar las circunstancias adversas que le salen al paso. La vida no es más o menos justa, más o menos injusta, mala o buena, podríamos decir que la vida tan solo ES.

La vida es posible que les parezca dura o implacable a los fracasados, a los débiles o a los deprimidos, que en vez de afrontar los obstáculos se sientan a lamentar su fracaso. Una y otra vez repiten los mismos errores sin llegar a pensar como evitarlos por lo que el círculo se cierra sobre ellos fracasando de nuevo.

Es inútil maldecir a la suerte, para la lucha se necesita saber como es el adversario si no lo haces ya has perdido la batalla de antemano. Si eres fuerte y estás equilibrado tienes mucho ganado y adaptarte a las circunstancias es coser y cantar. Cuando el interior alcanza el equilibrio es difícil que llegado el fracaso nos afecte porque nos encontraremos ante un adversario al que conocemos y contra el que podremos combatir todavía si cabe más fuerte.

(12)

(12) Para más información consultar en Internet [Gloria Marsellach Umbert- psicoaciudadfutura.com](http://Gloria Marsellach Umbert- psicoaciudadfutura.com)

### 3.14.2 DINÁMICA

#### “DESCRIPCIÓN OBJETIVA Y SUBJETIVA.”

##### **OBJETIVO:**

Hacer ver la diferencia entre lo objetivo y lo subjetivo.

##### **MATERIALES:**

Un objeto cualquiera (pluma, moneda, papel de baño, etc.)

##### **DESARROLLO:**

1. - Se escoge cualquier objeto y se pide a un voluntario que lo describa sin decir qué es. Por lo general, como por ejemplo: “Es un objeto: redondo, con papel enrollado, que sirve para limpiarse” se mezcla lo objetivo y lo subjetivo.

2. - El coordinador explica la diferencia entre lo objetivo y lo subjetivo.

La descripción **Objetiva** de este objeto podría ser: es una cinta de papel de x centímetros de ancho enrollada, recortada en cuadros, papel suave, blanco, etc.

La descripción **Subjetiva** sería: sirve para limpiarse varias partes del cuerpo, por lo general es muy necesario, me gusta por lo suavcito, etc.

3. - Se repite la dinámica con otro objeto, siguiendo el mismo procedimiento.

Esta dinámica es un proceso de investigación es un ejercicio básico para obtener una información precisa y real.

### **3.14.3 CUESTIONARIO**

#### **“QUIEN SOY”**

#### **OBJETIVO:**

Identificar la confianza en el organismo, necesidades, valores y sentimientos.

#### **INSTRUCCIONES:**

Resolver el cuestionario en forma individual y comentar en subgrupos las respuestas obtenidas elaborando conclusiones.

#### **PREGUNTAS**

1. ¿Que capacidad o sensibilidades creo tener?
2. ¿Tengo alguna fuerza especial?
3. ¿Me trato con respeto o juego a devaluarme?
4. ¿Qué hago por mí?
5. ¿Me permito cierta indulgencia?
6. ¿Pido que los demás respeten mis necesidades o juego a que yo no importo?
7. ¿Respeto mis urgencias físicas y emocionales, y trato activamente de satisfacerlas?
8. ¿Me permito disponer de tiempo para pasarlo con personas que me agradan?
9. ¿Reservo tiempo para hacer cosas que me gustan?
10. ¿Hay congruencia entre lo que soy y lo que hago?
11. ¿Busco personas que me valoren por lo que hago?
12. ¿Busco personas que me valoren por lo que soy?

### 3.15 PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES

#### SESIÓN # 8

##### OBJETIVO:

8.1 Desarrollar la concentración y ejecutar la rapidez mental.

8.2 Qué el alumno analice cuales son los pilares del autoestima y sé auto evalúen en cual se encuentran

8.3 Qué el alumno estará capacitado para tener una coordinación tanto mental como verbal.

<b>BLOQUE</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>CRONOGRAMAS</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>
LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONOCIMIENTO	Por medio de la dinámica “La última letra” desarrollar la concentración mental de los alumnos; se eligen grupos de 5 a 6 alumnos para que todos participen a la vez.	30 MINUTOS	Un espacio vacío
LA AUTOESTIMA Y LA AUTOACEPTACION	Analizar la lectura “los 6 pilares de la autoestima”, en grupo de 5 o 6 alumnos elaborarán un análisis por escrito sobre su opinión de la lectura, se cierra con las conclusiones.	20 MINUTOS 15 MINUTOS	Copias de la lectura hojas blancas de papel y lápices.
LA AUTOESTIMA Y LA AGILIDAD MENTAL	Realizar la dinámica “Conexiones”, en grupos de 5 o 6 personas las cuales tienen que elaborar el mayor número de palabras a partir de 1 a 2 que el coordinador escoja, el compañero que elabore más gana.	30 MINUTOS	Hojas blancas de papel y lápices de colores.

### 3.15.1 DINÁMICA

#### **“LA ÚLTIMA LETRA”**

##### **OBJETIVO:**

Desarrollar la concentración y ejercitar rapidez mental.

##### **DESARROLLO:**

1. En plenario un compañero dice el nombre de una persona, ciudad, fruta, etc. Y el compañero que le sigue tiene que empezar otro nombre con la última letra del nombre que dijo el compañero y sobre el mismo asunto.
2. Si un compañero no encuentra una palabra se pasa a otro compañero.
3. Si se quiere hacer como competencia, se puede dar “castigos” o “prendas” a los que no respondan, o simplemente van saliendo del ejercicio y se declara un ganador.



### 3.15.2 LECTURA

#### **“LOS PILARES DE LA AUTOESTIMA”**

Para lograr una sana Autoestima se considera el llevar a cabo las 6 prácticas siguientes:

1. La práctica de vivir conscientemente.
2. La práctica de aceptarse a sí mismo.
3. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.
4. La práctica de la autoafirmación.
5. La práctica de vivir con un propósito.
6. La práctica de la integridad personal.

#### **LA PRÁCTICA DE VIVIR CONSCIENTEMENTE**

La conciencia es el instrumento básico de supervivencia la capacidad de ser consciente del entorno de alguna manera, a algún nivel y de orientar la acción en consonancia. Utilizamos el término consonancia en su sentido primario; el estado de ser consciente de algún aspecto de la realidad. También hablamos de la conciencia como una facultad, el atributo de ser capaz de ser consciente. A la forma de conciencia típicamente humana, con su capacidad de formación de conceptos y de pensamiento abstracto, le damos el nombre de mente.

Si no contamos con un adecuado nivel de conciencia en el desarrollo de nuestras actividades, si no vivimos de manera conciente, el precio inevitable es un mermado sentido de eficacia personal y de respeto a uno mismo. No podemos sentirnos competentes y valiosos si conducimos nuestra vida en estado de confusión

mental. Si se traiciona ésta, se resiente la autoestima. La forma más simple de esta traición es la evasión de los hechos que nos causan perplejidad.

Mediante las miles de elecciones que realizamos entre pensar, ser responsables ante la realidad o sustraernos a ella, establecemos un sentido del tipo de persona que somos.

Rara vez recordamos conscientemente estas elecciones. Pero estas se acumulan en lo profundo de nuestra psique y la suma de esa experiencia que denominamos autoestima. La autoestima es la reputación que llegamos a tener con nosotros mismos.

El principio de vivir de manera consciente no está afectado por los grados de inteligencia. Vivir de manera consciente significa intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas – al máximo nuestras capacidades, sean cuales sean éstas – y compartamos de acuerdo con lo que vemos y conocemos.

El vivir de manera consciente es vivir siendo responsable hacia la realidad. No es necesario que nos tenga que gustar lo que vemos, pero reconocemos que lo que existe, y que lo que no existe. Los deseos o temores, o negaciones no modifican los hechos. Si un enunciado es verdadero, mi negación de él no lo convertirá en falso.

Al vivir de manera consciente no debe confundirse lo subjetivo con lo objetivo. No imaginamos que nuestros sentimientos son una guía infalible a la verdad. Sin duda podemos aprender de nuestros sentimientos y

estos pueden apuntarnos incluso en la dirección de hechos importantes. Pero esto supondrá reflexión y comprobación de la realidad, y supone el curso de la razón.

### **PRÁCTICA DE VIVIR CONSCIENTEMENTE**

- Una mente que ésta activa, en vez de pasiva.
- Una inteligencia que goza de su propio ejercicio
- Estar en el momento sin desatender el contexto más amplio
- Salir al encuentro de los hechos importantes en vez de rehuirlos
- Preocuparse de distinguir los hechos de las interpretaciones y de las emociones
- Percibir y enfrentarse a mis impulsos para evitar o negar las realidades dolorosas y amenazantes.
- Interesarse por conocer donde estoy con relación a mis diversas metas y proyectos y a sí estoy triunfando o fracasando
- Buscar la retroalimentación del entorno para adoptar o corregir mi camino cuando es necesario.
- Perseverar en el intento de comprender a pesar de las dificultades
- Sé receptivo a los conocimientos nuevos y estar dispuesto a reexaminar las antiguas suposiciones
- Estar dispuesto a ver y a corregir los errores
- Buscar el compromiso de aprender, por lo tanto, un compromiso con el crecimiento como forma de vida.

- Interesarse por comprender el mundo que nos rodea
- Interesarse por conocer no sólo la realidad exterior sino también la realidad interior, la realidad de mis necesidades, sentimientos, aspiraciones y motivos, de manera que no sea extraño o un misterio para mí mismo.
- Preocuparse de ser consciente de los valores que me mueven y guían, así como de su raíz, de forma que no esté gobernado por valores que he adoptado de manera irracional o ha aceptado acriticamente de los demás

## **LA PRÁCTICA DE ACEPTARSE A SÍ MISMO**

La aceptación de sí mismo se debe considerar a través de sus tres niveles de significación:

### Primer nivel

Aceptarse a sí mismo es estar de mi lado –estar para mí mismo-. En el sentido más básico, la aceptación de sí mismo se refiere a una orientación de la valoración de mí mismo se refiere a una orientación de la valoración de mí mismo y del compromiso conmigo mismo resultante del hecho de que estoy vivo y consciente.

### Segundo nivel

La aceptación de sí mismo supone nuestra disposición a experimentar – es decir, a hacer realidad para nosotros mismos, sin negación o evasión – que pensamos que pensamos, sentimos que sentimos, deseamos que deseamos, hemos hecho lo que hemos hecho y somos lo que somos. Es la negativa a

considerar cualquier parte de uno mismo – nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestros actos, nuestros sueños – como algo ajeno, algo distinto a mí. Es nuestra disposición a experimentar en vez de desautorizar cualesquiera hechos de nuestro ser en un momento particular, a pensar nuestros pensamientos, tener nuestros sentimientos, a estar presente a la realidad de nuestra conducta.

### Tercer nivel

La aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo.

Supongamos que he hecho algo que lamento, o de lo cual estoy avergonzado y por lo cual me reprocho. La aceptación de sí mismo no niega la realidad, no afirma que sea en realidad correcto lo que está mal, sino que indaga el contexto en el que se llevó a cabo una acción. Quiere conocer por qué algo que está mal o es inadecuado se consideró deseable o adecuado o incluso necesario en su momento.

## LA PRÁCTICA DE ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE SÍ MISMO

La responsabilidad de sí mismo exige estar dispuesto a asumir la responsabilidad de sus actos y el logro de sus metas.

PRÁCTICA DE LA RESPONSABILIDAD DE SÍ MISMO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Yo soy responsable de la consecución de mis deseos</li><li>• Yo soy responsable de mis elecciones y acciones</li><li>• Yo soy responsable del nivel de conciencia que dedico a mi trabajo</li><li>• Yo soy responsable del nivel de conciencia que apporto a mis relaciones</li></ul>

- Yo soy responsable de mi conducta con otras personas: compañeros de escuela, amigos, maestros, novio(a)
- Yo soy responsable de la calidad de mis comunicaciones
- Yo soy responsable de mi felicidad personal
- Yo soy responsable de aceptar o elegir los valores según los cuales vivo
- Yo soy responsable de elevar mi autoestima

### 3.15.3 DINÁMICA

## **CONEXIONES**

### **OBJETIVO:**

Realizar un ejercicio de concentración, y rapidez mental.

### **MATERIAL:**

Hojas de papel y lápiz

### **DESARROLLO:**

1. De forma individual o en equipos se le pide a los participantes elaborar el mayor número de palabras a partir de una o dos que el coordinador escoge.
2. Se da un tiempo límite. El grupo o compañero que elabora mayor cantidad de palabras en el tiempo indicado, gana.

Es conveniente repetirlo varias veces.

### 3.16 PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES

#### SESIÓN # 9

#### OBJETIVOS:

9.1 Qué los alumnos sepan expresar en forma colectiva la idea que tienen sobre un tema.

9.2 Qué el alumno sepa como fortalecer su autoestima.

9,3 Lograr una interrelación de diferentes sistemas de valores y reflexionar sobre lo que podemos hacer para construir un mundo mejor.

BLOQUE	ACTIVIDADES	CRONOGRAMAS	RECURSOS MATERIALES
LA AUTOESTIMA Y LA ESCUELA	Realizar la dinámica “las estatuas”, colocamos a un grupo de alumnos en determinadas posiciones para que nos transmitan un mensaje	10 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS	Un espacio vacío
LA AUTOESTIMA Y SU FORTALEZA O DECADENCIA	El coordinador dará una clase de cómo se fortalece la autoestima y a través de un debate se resaltarán los puntos importantes del tema	20 MINUTOS 10 MINUTOS	Pizarrón y gis
LA AUTOESTIMA Y LA VIDA COTIDIANA	Efectuar la dinámica “Destrucción y construcción del mundo”, se concluye con una reflexión por parte del grupo	20 MINUTOS 15 MINUTOS	10 sillas



### 3.16.1 DINÁMICA

#### **“LAS ESTATUAS”**

##### **OBJETIVO:**

Permite Expresar la idea colectiva que un grupo tiene sobre un tema.

##### **DESARROLLO:**

Se trata de poner a un grupo de compañeros en determinadas posiciones para que nos transmitan un mensaje. Esta técnica se caracteriza por que todos los asistentes participan en su elaboración.

Esta dinámica no necesita de ninguna preparación anterior. Lo único que se necesita es tener elegido el tema.

Generalmente los temas que se van a representar no se basan en hechos y situaciones concretas, sino más bien en ideas que tenemos (conceptos) o en la forma como entendemos temas más generales.

Ejemplo:

La religión, la democracia, la justicia, el sindicalismo, etc.

### 3.16.2 CLASE

#### **“CONDICIONES PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA”**

Los sentimientos de poca valía y un concepto pobre sobre la integridad de las personas, son pensamientos o actitudes aprendidas y reforzadas en las diversas etapas de vida por las que atraviesa el ser humano; de esta forma, pueden ser desaprendidas e integrar en su lugar nuevos conocimientos favorables para el individuo. En este sentido los cambios que se operen van a depender en gran parte de la propia voluntad y los deseos de modificarlas.

Las personas al interactuar en esferas sociales requieren de cierta estima por parte de los individuos con los que conviven, sin embargo, relacionar la propia autoevaluación con la buena opinión de otras personas o con el aspecto físico, significa no poder liberarse de la vigencia y juicios de valores impuestos por otros.

En la medida en que se presente un distanciamiento entre la satisfacción de dichos valores, entonces el respeto de los individuos por sí mismos podrá ser superado.

Así se contempla a la autoestima como una capacidad de elección y no de competitividad ni comparación, debido a que la persona tiene la opción de modificar los medios que están a su alcance para sobrevivir y obtener bienestar, siendo ésta la única responsable. De esta forma, el mejoramiento de la autoestima requiere de la necesidad de saber que las elecciones que se efectúen serán adecuadas con la realidad, la satisfacción y la vida personal; así como del apoyo, interés y orientación necesarias por parte de fuentes externas y en mutua relación con el individuo.

En la medida que se toma conciencia del poder de elección para las acciones que se realizan, se adquiere el sentido de ser personas, de ser adecuados con la manera característica de actuar, de ser aptos (Rogers, 1961).

De esta forma de acuerdo con Branden (1983) las condiciones para el desarrollo de la misma serían:

#### LA AUTOAFIRMACIÓN:

Que constituye el acto de respetar los propios valores y vivir según el propio juicio, de manera que lo que la persona haga exprese lo que es. En la vida cotidiana, el afirmarse implica el negar cuando no se desea algo, o el afirmar cuando en verdad

Todo acto de afirmación implica el derecho a existir, a vivir de acuerdo a las propias expectativas; envuelve el acto de tomar conciencia y tener voluntad de comprender. De manera que el individuo pueda valorar su estado de salud integral al no recurrir a las drogas como alternativa de vida.

#### LA VOLUNTAD DE SER EFICAZ:

Es lo que diferencia a aquellas personas que se sienten derrotadas por la vida, de las que se sienten adecuadas. La sensación de eficiencia personal facilita en los individuos la comprensión de que algunas situaciones se encuentran fuera de su control, que no son consecuencias de su comportamiento.

#### LA INDEPENDENCIA INTELECTUAL:

La elección de ser responsables de la vida personal y atender las propias percepciones y juicios resulta crucial para la manera en que el individuo se valora y para el tipo de vida que se forma. La autoestima

permite pensar con independencia, tomar decisiones propias acerca de las metas propuestas, el trabajo, las relaciones y los valores.

Aspectos que son fundamentales en el trabajo con niños, adolescentes y adultos.

#### LA INTEGRIDAD:

Significa la integración de convicciones, normas, creencias y comportamientos que guíen las acciones en la vida. La integridad se manifiesta por la adecuación entre el comportamiento y los valores.

#### EL ROL DE LA PROPIA RESPONSABILIDAD:

Es la responsabilidad de lograr los objetivos personales, teniendo presente que su evitación convierte al individuo en víctima de su propia vida. Al tomar la propia responsabilidad como orientación básica de vida la persona aprende en lugar de preguntarse.

Otros autores sugieren que la autoestima originalmente proviene y se mantiene por cuatro fuentes (Rugel, 1992; Feldman, 1982):

1. Del contexto social, provisto de la retroalimentación para la valoración o devaluación que se recibe de otras personas no significativas.
2. Del proceso de auto observación, donde el comportamiento propio, emociones y pensamientos están continuamente observados y considerados de acuerdo a su proximidad a los ideales a valorados.
3. De procesos de atención personal, que enfocan la atención en aspectos del Yo y del entorno que aumenta la autoestima.

De procesos defensivos, que protegen al individuo de experimentar una pérdida de autoestima.

La cercanía existente entre lo que el individuo observa y su ideal permea la experiencia de autoestima. El fallo repetido en la aproximación de los ideales valorados generalmente en los sentimientos de devaluación, y en este sentido, la persona intentará alterar su comportamiento, escogiendo nuevos entornos que aumenten su autoestima.

La búsqueda y consecución de metas personales que permitan una adecuada estimación e identidad, también ha sido contemplada dentro de sistemas familiares, que incluyen: la obtención y experiencia de afecto; el control personal y el desarrollo y expresión de opiniones personales.

En este contexto, son entendibles los conceptos de separación e individuación, procesos que se presentan en cada etapa del desarrollo del ser humano. Así la separación se entiende como la emergencia y diferenciación de matrices de apoyo fundamental, como la madre, el padre, la familia, identificación con el trabajo o carrera, una filosofía, etc. Que se relaciona con el descubrimiento de los propios límites, la comprensión de donde termina el sí mismo y comienza el mundo.

La individuación por su parte, requiere del esfuerzo del organismo para alcanzar la plenitud hacia la propia autorrealización; y consiste en el hecho de tomar conciencia de los propios recursos, reconocimientos, comprensión e integración del sí mismo progresivamente más amplio (Branden).

Los siguientes puntos constituyen también características y elementos que pueden reforzarse para que los individuos mejoren su forma de pensar sobre sí mismos y por lo tanto, incrementen la estimación sobre su persona:

- Elogios: Es el orgullo por los éxitos personales.

- Animación: requiere del cambio en las actitudes, pensar que sí se pueden realizar las acciones que se encomienden; darse el tiempo suficiente para alcanzar metas personales.
- Aceptación: Consiste básicamente en la identificación y aceptación de cualidades, habilidades y conductas favorables.
- Autoayuda: se refiere a la búsqueda y consecución de metas realistas, aprendiendo habilidades nuevas desarrollando y fortaleciendo las existentes.
- Toma de tiempo: Donde el individuo pueda gozar de las actividades que realice, de su propia compañía y tome los momentos, lugares y tiempos necesarios para reflexionar y considerar sus emociones.
- Confianza en sí mismo: Significa que el individuo actúe de una manera en la que se sienta contento y satisfecho, con plena seguridad en cada uno de sus actos. Que le permita tomar decisiones dejando al margen la reprobación o la crítica.
- Respeto: Implica que el individuo se sienta orgulloso de su integridad, aprecie y reconozca sus talentos especiales.
- Aprecio: Implica el amor propio, la aceptación de errores y el aprendizaje constante. Así como también el reconocimiento de éxitos y fracasos.

Se dice que la modificación de la autoestima puede manejarse con el establecimiento de metas, contratos consigo mismo, actitudes y actividades, y actualizando la escala de valores. A la vez de rodearse de atmósferas que promueven la confianza, el afecto, el respeto y la aceptación; involucrarse en actividades donde sea posible el éxito, y no en aquellas en las que se sabe anticipadamente que se va a fracasar.<sup>(9)</sup>

9) Información proporcionada por el Centro de Integración Juvenil de Santa Mónica.

### 3.16.3 DINÁMICA

## “DESTRUCCIÓN Y CONSTRUCCIÓN DEL MUNDO”

### OBJETIVO:

Lograr una interrelación de diferentes sistemas de valores y reflexionar sobre lo que podemos hacer para construir un mundo mejor.

Formar equipos de 8 y diez personas. El instructor lee el siguiente mensaje: - una inmensa catástrofe ha asolado la tierra. Dentro de 30 minutos el globo terráqueo se verá destruido por completo. De la inmensa multitud de sus habitantes, tan solo restan nueve personas. Una nave espacial que nada más cuenta con capacidad para cinco plazas, espera para transportar a los sobrevivientes a un lejano planeta, donde podrán iniciar una nueva civilización- La tarea del grupo consiste en determinar, dentro del tiempo señalado quienes ocuparán los únicos lugares disponibles y por que.

El grupo se compone por:

Una mujer embarazada            Un estudiante

Un sacerdote                      Una maestra

Un policía                          Una vedette

Un agricultor                      Un juez

### DESARROLLO:

Después de leído el mensaje se supone que la nave ha llegado a su destino. El trabajo de los ocupantes es decidir como van a vivir.

Los que permanecen en la tierra descubren que ya no van a desaparecer y deben decidir como van a vivir en adelante. Finalmente se discute el ejercicio.

**REFLEXIÓN:** En un mundo de todos en el que cada uno es parte fundamental de la totalidad tenemos la responsabilidad de asegurar su permanencia.



### 3.17 PLANEACION DE ACTIVIDADES

#### SESION # 10

#### OBJETIVOS:

10.1 Por medio de sencillos ejercicios lograr la atención de los alumnos para abordar el siguiente punto.

10.2 Que el alumno reconozca lo que es alta y baja autoestima, y sé auto evalué.

10.3 Qué el alumno adquiera elementos de análisis basados en situaciones de la vida cotidiana.

BLOQUE	ACTIVIDADES	CRONOGRAMAS	RECURSOS MATERIALES
LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONTROL	Los alumnos realizarán una serie de ejercicios llamados "botones" los cuales les proporcionarán la actividad y estimulación necesaria para la clase	20 MINUTOS	Un espacio vacío
FASES DEL AUTOESTIMA	El coordinador expondrá el tema: "Características de la autoestima alta y baja", por medio de una tabla que él proporcionará, los alumnos reconocerán de acuerdo a su condición como se encuentran.	30 MINUTOS 10 MINUTOS	Pizarrón y gis
LA AUTOESTIMA Y LA ESCUELA	Escoger a un grupo de alumnos para realizar la representación "el sociodrama", el grupo escogerá el tema a representar.	20 MINUTOS 10 MINUTOS	Un espacio vacío

### 3.17.1 EJERCICIOS

## “PARA LOGRAR LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN”

### **BOTONES DEL CEREBRO:**

Se coloca una mano a la altura del timo y la otra a la altura del ombligo y se da masaje simultáneamente.

Sirve para: Regula la carga de los neurotransmisores.

### **BOTONES DE TIERRA:**

Se coloca una mano en el mentón y la otra en el centro del vientre y se estimulan simultáneamente.

Sirve para: La habilidad de organización.

### **BOTONES DE EQUILIBRIO:**

Se colocan ambas manos en la oreja en la parte baja y se cambian simultáneamente.

SIRVE PARA: Tomar decisiones.

### **BOTONES DEL ESPACIO:**

Se coloca una mano sobre los labios y la otra sobre el riñón y se cambian simultáneamente.

SIRVE PARA: El incremento del interés y la motivación.

### 3.17.2 TEMA

#### **“CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA ALTA Y BAJA”**

Ya se ha mencionado que la autoestima se conforma durante los primeros años de vida del niño y se refuerza a lo largo de la misma, siendo la familia un factor determinante para dicho proceso. Las influencias externas también refuerzan los sentimientos de valía o inutilidad que el individuo aprendió en su núcleo familiar.

Generalmente, las personas que tienen una baja autoestima sienten que valen poco, esperan ser engañadas, maltratadas y despreciadas por los demás, lo cual puede convertirlos en “víctimas”. Así mismo, muestran pensamientos negativos en espera de lo “peor”, se ocultan detrás de la desconfianza sintiéndose por ello solas y aisladas. Su aislamiento los hace sentirse apáticos, indiferentes hacia sí mismos y a los demás.

A estos individuos se les dificulta ver, escuchar o pensar con claridad y firmeza, por tanto, tienden a sufrir el maltrato y desprecio de las demás personas y calificarse como fracasados, siendo vulnerables a las drogas, alcohol u otras formas de evadir la realidad.

Los hijos que proceden de familias conflictivas presentan sentimientos de inutilidad, crecen en un ambiente donde la comunicación no es directa, existen reglas inflexibles, se es crítica por sus diferencias castigando sus errores y carecen de experiencia en el aprendizaje de aceptación de responsabilidades.

Contrariamente a las personas con una elevada autoestima muestran responsabilidad, sinceridad, amor y competencia: confían en sus propias decisiones y capacidades aceptándose como seres humanos íntegros.

Además los sentimientos de valoración pueden desarrollarse en un ambiente en el que se aprecien las diferencias individuales, donde el amor se manifieste abiertamente; los errores que se cometan sirvan como experiencias de aprendizaje y existencia una comunicación abierta y constante. Así mismo, donde las normas sean flexibles, la responsabilidad sea moderada, en el sentido de mostrar congruencia entre lo que se dice y lo que se hace y se practique la sinceridad.

Un aspecto importante que permite valorar y comprender al otro, consiste mantener un conocimiento y actualización constante de la forma de ser, pensar y sentir del mismo, situación que genera el desarrollo de nuevas oportunidades de relación y emoción.

En general, una autoestima elevada es el medio que permite al ser humano mayor salud y felicidad, crear y conservar relaciones satisfactorias y ser individuos adecuados, eficaces y responsables La siguiente tabla permitirá la identificación de conductas relacionadas con la autoestima alta y baja.

<b>PERSONAS CON ALTA AUTOESTIMA</b>	<b>PERSONAS CON BAJA AUTOESTIMA</b>
Usa su intuición y percepción	Usa sus prejuicios
Es libre nadie la amenaza, ni se siente amenazada	Se siente acorralada, amenaza a los demás, se defiende constantemente.
Dirige su vida donde cree conveniente desarrollando habilidades.	Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya.
Es consciente de su constante cambio.	Inconsciente del cambio, es rígida en sus valores
Aprende y actualiza las necesidades presentes	Se estanca, no acepta la evolución, no aprende.
Disminuye los motivos de poder, sexo, dinero, que	Su motivación se dirige hacia poder, sexo, dinero.

cambia hacia la autorrealización.	Busca el dinero con fines egoístas.
Acepta responsabilidad (cuidado, preocupación) por otra persona.	Tiende a establecer relaciones efímeras y destructivas.
Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar.	Ejecuta su trabajo sin satisfacción, no aprende a mejorar.
Se gusta a sí misma y gusta de los demás.	Se disgusta a sí misma.
Se percibe como única y percibe a los demás como únicos	Se desprecia y humilla a los demás.
Conoce, respeta sus sentimientos y permite que lo hagan los demás	No tiene confianza en sí misma y desconfía de los demás.
Se aprecia y se respeta como a los demás	Se percibe como copia de los demás y no acepta que otros sean diferentes.
Tiene confianza en sí misma y en los demás	Reprime o deforma sus sentimientos, no acepta la expresión de los demás.

### 3.17.3 DINÁMICA

## “EL SOCIODRAMA”

### **OBJETIVO:**

Nos permite mostrar elementos para el análisis de cualquier tema basándonos en situaciones o hechos de la vida real.

### **DESARROLLO:**

El sociodrama es una actuación, en la que utilizamos gestos, acciones y palabras.

En el sociodrama representamos algún hecho o situación de nuestra vida real, que después vamos a analizar.

Se escoge un tema; debemos tener muy claro cuál es el tema que vamos a presentar y por qué lo vamos a hacer.

Los “actores” conversan sobre el tema.

Se hace la representación.

### **RECOMENDACIONES:**

Hablar con voz clara y fuerte, si hay mucha gente hablar más lentamente, moverse y hacer gestos, no dejar que las palabras sean lo único de la actuación.

Usar algunos materiales fáciles de encontrar, que hagan más real la actuación (sombreros, pañuelos, una mesa, un petate, etc.)

Usar letreros grandes para indicar lugares.

### 3.18 PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES

#### SESION # 11

#### OBJETIVOS:

11.1 Qué el alumno analice las diferentes actitudes y reacciones de la gente frente a situaciones o hechos concretos.

11.2 Dar a conocer a los alumnos lo que es la Asetividad y para que sirve.

11.3 Qué el alumno mejore su autoestima y la autoexpresión.

<b>BLOQUE</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>CRONOGRAMAS</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>
LA AUTOESTIMA Y LA ESCUELA	Realizar la dinámica "El juego de Roles", comentar por grupos las conclusiones	20 MINUTOS 10 MINUTOS	Un espacio libre dentro del salón de clases
LA AUTOESTIMA Y LA ASERTIVIDAD	Efectuar la lectura "Asertividad" y por medio de una asamblea sacar las conclusiones.	10 MINUTOS 20 MINUTOS	Copias de la lectura
LA AUTOESTIMA Y LA VIDA COTIDIANA.	Los alumnos llevarán a cabo una serie de ejercicios indicados por el coordinador, estos les ayudaran a mejorar su autoestima y su autoexpresión.	30 MINUTOS	Un espacio vacío dentro del salón de clases.

### 3.18.1 DINÁMICA

## “EL JUEGO DE LOS ROLES”

### OBJETIVO:

Analizar las diferentes actitudes y reacciones de la gente frente a situaciones o hechos concretos.

### DESARROLLO:

Es una actuación en la que se utilizan gestos, acciones y palabras. Se representan las actitudes de las personas, las características de sus ocupaciones o profesiones o las formas de pensar de la gente.

Se caracteriza por representar “papeles”, es decir los comportamientos de las personas en los diferentes hechos o situaciones de la vida.

I.- Escogemos el tema.

II.- conversamos sobre el tema, en este paso si vamos a representar roles o papeles de distintas formas de pensar, es mejor dividirnos en grupos para preparar bien cada papel, estudiando un poco los argumentos que cada personaje utiliza en la vida real.

III.-Hacemos la historia o argumento, para poder presentarlo con orden. En este caso es importante que quede claro la actitud y la reacción de los personajes. Y así, está listo para presentarlo y hacer la discusión.



### 3.18.2 LECTURA

## “ASERTIVIDAD”

### ¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES LA ASERTIVIDAD?

Es el derecho del individuo de expresarse, siempre y cuando lo haga cuidando el no afectar los derechos de los demás.

También tiene el derecho de dar a conocer sus necesidades, de decir no y de sentirse satisfecho de sus decisiones.

Ser asertivo implica mantener en equilibrio entre:

**Pasividad:** Con esta conducta, uno confina sus actos dentro de ciertos límites estrechos.

**Asertividad:** Con este comportamiento, uno defiende o habla por sí mismo o por los demás sin lesionar los derechos de otros.

**Agresividad:** Aquí, uno desdeña los derechos elementales de los demás con una actitud grosera e irrespetuosa. Con lo cual el individuo logra:

1. Sentirse más satisfecho con él mismo.
2. Reducir cualquier sensación desagradable que experimente durante el día.
3. Estar en condiciones de mejorar sus relaciones con los demás.
4. Aminorar la tensión o estrés.
5. Tener la posibilidad de alcanzar una posición de liderazgo.

Resumiendo, la asertividad consiste en la defensa de sus derechos y hacer oír y comprender sus opiniones. También significa aceptar los derechos y los sentimientos de los demás. El comportamiento asertivo puede ser físico o verbal y con frecuencia, en los casos más eficaces, operan las 2 dimensiones.

En general sus relaciones y comunicaciones son los demás fluyen cada vez con más suavidad de la que hubiera creído posible ¿por qué? Porque es capaz de decir a la gente lo que quiere o siente en forma discreta, enérgica mas no exigente; una forma cautivadora y tal vez hasta motivadora.

Su asertividad puede ayudar al otro de diversas maneras y por varias razones:

1. La forma en que se comunica revela que tu respetas los derechos del otro ¿Quién no quiere, espera y merece respeto? Piensa en aquellos a los que aprecias. Es posible que transmitan algún tipo de respeto por ti cada vez que se encuentran. Así ocurre con los que son asertivos.
2. Ser asertivo da a la otra persona margen de maniobra. Si tu me solicitas algo, incluso si es algo que no espero o no quiero hacer, pero me lo requieres dé modo que me siento bien con tu petición, tengo opciones.
3. El comportamiento asertivo nos brinda un modelo de respuesta efectivo. Si te acercas a mí de una manera que llame mi atención apropiadamente, me solicitas que te atienda y me impulsas a actuar, me estas proporcionando una formula para ser asertiva.
4. El comportamiento asertivo es eficaz. El comunicador asertivo va al grano sin ser rudo.

### 3.18.3 EJERCICIOS

#### **“PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Y LA AUTOESPRESIÓN”**

##### **FLEXIÓN DEL PIE:**

Sentado, levanta la pierna derecha sobre la izquierda, quedando el pie en la rodilla se rota el pie y los dedos de la mano derecha quedan sobre la rodilla derecha y los de la mano izquierda sobre la espinilla del pie derecho.

##### **SIRVE PARA:**

Habilidad para llevar a término lo planeado.

##### **BAMBOLEO DE LA PANTORRILLA:**

Ayudando las manos en la silla colocamos el pie derecho adelante semiflexionado, y el izquierdo abriendo el compás bien tensionado.

##### **SIRVE PARA:**

Mejora la duración de la atención y la habilidad para comunicarse.

##### **PLANEADOR DE GRAVEDAD:**

Sentados en un sillón estiramos juntas las piernas y procedemos a tocarnos las puntas de los pies.

##### **SIRVE PARA:**

El sentido de seguridad en sí mismo.

## **GROUNDER.**

Colocamos las manos en la cintura se abre el compás de las piernas y flexionando una pierna y tensando la otra junto con todo el cuerpo, nos bambolemos.

SIRVE PARA:

Mejorar la autoestima y la autoexpresión.

### 3.19 PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES

#### SESIÓN # 12

#### OBJETIVOS:

12.1 Que el alumno mejore su habilidad para el estudio.

12.2 Qué el alumno tome conciencia de lo que son las drogas y sus consecuencias.

12.3 Ayudar a descubrir los criterios de valoración de las personas e introducirlos a la reflexión sobre la escala de valores.

BLOQUE	ACTIVIDADES	CRONOGRAMAS	RECURSOS MATERIALES
LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONTROL	El coordinador indicará una secuencia de ejercicios que tienen como objetivo la coordinación de todo el cuerpo	30 MINUTOS	PIZARON Y GIS
LA AUTOESTIMA Y LA SOCIEDAD	Efectuar la lectura drogadicción “mal social”, por equipos analizar la lectura y utilizando lluvia de ideas llegar a las conclusiones.	10 MINUTOS 20 MINUTOS	COPIAS DE LA LECTURA
LA AUTOESTIMA Y LA ESCUELA	Realizar la dinámica “los ídolos” para ello se organizan equipos de 5 personas donde se comentará en forma rápida, por que se le admira a cada persona y la influencia negativa o positiva que ejerce, cerramos con una reflexión.	10 MINUTOS 20 MINUTOS	Hojas de papel, lápices, cartoncillos y plumón

### 3.19.1 EJERCICIOS

## **PARA MEJORAR LA HABILIDAD DE ESTUDIO.**

### **EL ELEFANTE**

Viendo el dedo pulgar apoyando la oreja sobre el hombro, dibujar una oreja de elefante, cambiando simultáneamente.

#### **SIRVE PARA:**

Habilidades de atención auditiva, reconocimiento, percepción, discriminación y memoria. comprensión auditiva, pronunciación. visión binocular, relajación del cuello mientras enfoca. sentido de equilibrio; activa el oído interno. coordinación de la parte inferior y superior del cuerpo.

### **BALANCEO DEL CUELLO**

Respirar profundamente y soltar el aire al voltear el cuello.

#### **SIRVE PARA:**

Leer y escribir en el campo medio. Estar centrado. Relajación del sistema nervioso central. Elimina la fatiga mental. Ayuda a la lectura oral, silenciosa: proporciona relajación para el estudio. Mejora la respiración y la relajación.

### **LA MECEDORA**

Sentados en el piso en posición semiflexionada doblar las piernas y girar las piernas hacia ambos lados.

#### **SIRVE PARA:**

Habilidades en el estudio; Coordinación mano - ojo. Operar maquinas y vehículos de motor, computadoras. mejora el enfoque; la habilidad para sentarse en ángulo recto en la silla.

Mejora la resonancia en la voz; la coordinación de todo el cuerpo. mejora el nivel de energía; alivia la fatiga mental.

## **RESPIRACIÓN DE ESTOMAGO**

Detener la respiración, sumir el estomago y soltar lentamente el aire.

### **SIRVE PARA:**

Reeduca para respirar en vez de sostener la respiración durante la actividad de concentración mental o esfuerzo físico. relajación del sistema nervioso central. ritmos craneales. mejora la inflexión de la voz y la expresión. ayuda a la lectura oral. eleva el nivel de energía. prolonga la duración de la atención. respiración diafragmática.

### 3.19.2 LECTURA

## **DROGADICCIÓN “MAL SOCIAL”**

La drogadicción es la practica insana de administrar al organismo sustancias que llevan a deteriorar las facultades físicas y mentales (alteraciones de la conducta) o modificar sus funciones provocando la necesidad compulsiva de consumirlas.

Las drogas son las sustancias cuya principal característica es la dependencia, que puede ser psicológica y/o física.

La dependencia psicológica es la necesidad emocional del uso de la droga, mientras que la dependencia física es cuando el organismo siente la necesidad de administrarse el fármaco.

Cuando el organismo se ha acostumbrado a la droga y no la recibe, sufre ansiedad, angustia, nerviosismo, depresión, rebeldía, agresividad, etc.

La drogadicción es un mal social que ataca por igual sin importar sexo, edad o nivel económico, es difundido a nivel mundial con fines lucrativos para algunos y desestabilización para otros.

Las drogas esclavizan, niegan el ejercicio de la libertad personal; son usadas como instrumento de dominación, que conducen irremediablemente a la destrucción del ser humano.



### 3.19.3 DINÁMICA

## “LOS ÍDOLOS”

**OBJETIVOS:** ayudar a descubrir los criterios de valoración de las personas, introducir a la reflexión sobre la escala de los valores de los demás y la influencia de los medios.

**MATERIAL:**

Papel, lápiz, cartoncillos y plumón.

El asesor explica el ejercicio diciéndoles que se trata de que escriban en la hoja de papel el nombre de 5 personajes destacados en la vida pública que tengan influencia en nuestro comportamiento (pueden ser héroes, deportistas, artistas de cine o televisión, cantantes o grupos musicales, escritores, políticos, etc.

Hecha la lista se forman equipos donde se comenta en forma rápida por que se le admira a cada persona y la influencia positiva o negativa que ejerce.

El subgrupo escoge 5 personajes en común, poniéndolos del más importante al menos importante para el subgrupo y sus repercusiones.

Comparten los nombres de los personajes y el asesor los anota en el cartoncillo dividiendo la influencia positiva y negativa de las personas.

El grupo se trata de poner de acuerdo en las influencias que los medios ejercen en la sociedad y la manera en que estas repercuten en la vida familiar.

Cada equipo elige 5 personajes en común.

Tomando en cuenta los criterios que ellos mismos establecerán, ordenarán los personajes del más importante al menos importante.

Al interior de cada equipo enlistan las repercusiones que puedan generar estos personajes en sus Familias.

### 3.20 PLANEACION DE ACTIVIDADES

#### SESION #13

#### OBJETIVOS:

13.1 integrar al grupo en equipos para analizar los términos relacionados en la drogadicción.

13.2 dar información sobre el uso de las drogas “tips valiosos”

13.3 por medio de la proyección de la película “los chicos no lloran” analizar las influencias de las drogas.

BLOQUE	ACTIVIDADES	CRONOGRAMAS	RECURSOS MATERIALES
LA AUTOESTIMA Y LA FELICIDAD	Se reparten las tarjetas de colores, se forman equipos de acuerdo al color y tratan el tema que les fue asignado. Dar un tiempo para que se realice el ejercicio y se cierra con comentarios.	10 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS	TARJETAS DE COLORES.
LA AUTOESTIMA Y LAS DROGRAS	Realizar la lectura “Causas del uso de las drogas”, por medio de un debate se sacarán las ideas principales y se termina con una reflexión.	10 MINUTOS 10 MINUTOS	Copias de la lectura.
LA AUTOESTIMA Y LA ESCUELA	Proyectar la película “Los chicos no lloran”, al final por medio de lluvia de ideas se analiza y se llega a las conclusiones en forma grupal.	60 MINUTOS 20 MINUTOS	Video, televisión y la película.

### 3.20.1 DINAMICA

#### **“TARJETAS ARMABLES”**

##### **OBJETIVO:**

Integrar el grupo en equipos para analizar los términos relacionados con la drogadicción.

##### **MATERIAL:**

Tarjetas de colores en donde por un lado están escritos los nombres de las drogas más comunes y los efectos que producen pero que al unirlos se formara por el lado inverso un cuestionamiento a tratar.

Primeramente se reparten las tarjetas, cuidando que la cantidad de estas coincida con el número de participantes.

El asesor pedirá que se reúnan las personas que tienen las tarjetas del mismo color y que por equipo traten el tema que les fue asignado. dar un tiempo para que se realice el ejercicio y después se pasa a comentarios en grupo.

Después de analizar los cuestionamientos se analizan las tarjetas por el lado opuesto y se comentan los efectos de las drogas más comunes.

## INFORMACIÓN QUE VA AL FRENTE DE LAS TERJETAS ARMABLES:

**LA MARIHUANA.-** Es una droga de origen vegetal. procede de la planta cannabis. otros nombres son: mota, hierba.

### EFFECTOS:

Da una falsa sensación de bienestar y placer, desgano general y lentitud en los reflejos. disminuye la visión periférica, debida a ella hay un incremento en accidentes, aumento pronunciado de sed y hambre, se apetece el consumo considerable de dulces.

Ataques de ansiedad, pánico, paranoia y alucinaciones. a largo plazo: nauseas, insomnio, irritabilidad, ansiedad, y acelera el proceso de envejecimiento del cerebro.

Daños al sistema reproductivo. en el hombre, daña los testículos, los cromosomas de las células. en la mujer se introduce y almacena en los ovarios, afecta al ciclo menstrual.

**COCAINA.-** Síntomas: Apatía, ansiedad, insomnio, paranoia, alucinaciones, el cuerpo pide mas cocaína, perdida de peso, nariz rojiza similar a cuando se tiene alergias.

### EFFECTOS:

Pupilas dilatadas, euforia, energías, la presión de la sangre y la temperatura aumentan, la respiración y los latidos del corazón se aceleran puede ocasionar psicosis, fallos respiratorios, convulsiones, ataques al corazón y muerte.

**CRACK.-** SÍNTOMAS: iguales que la cocaína.

### EFFECTOS:

es una cocaína mas fuerte, que llega al cerebro más rápido y puede causar derrames o ataques al corazón, aumenta los riesgos de la cocaína.

**HEROÍNA.-** SÍNTOMAS: ojos llorosos y contracción de las pupilas, nariz húmeda, euforia o relajamiento y bostezos, voz muy baja, perdida de apetito, temblores, irritabilidad, sudores, pánico, escalofríos, calambres, nauseas.

### EFFECTOS:

su uso repetido puede ocasionar infecciones en el pericardio (membrana que recubre al corazón) y las válvulas, abscesos en la piel, congestión de los pulmones, hepatitis, mala nutrición, puede llevar a convulsiones, coma y muerte. Las agujas son vehículo de transmisión de SIDA.

## CAUSAS DE LA DROGADICCIÓN

- CURIOSIDAD
- ACEPTACION
- CONFLICTOS FAMILIARES
- BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR
- INESTABILIDAD EMOCIONAL
- ESCAPE DE UNA REALIDAD
- BUSQUEDA DE UNA SENSACIÓN DE BIENESTAR
- DESINTEGRACION FAMILIAR

## PREGUNTAS QUE VAN AL REVERSO DE LAS TARJETAS

¿QUÉ HACER?

¿ADÓNDE ACUDIR?

¿CÓMO SABER SÍ ESTA EN RIESGO?

### 3.20.2 LECTURA

## “CAUSAS DEL USO DE LAS DROGAS”

ALGUNAS DE LA CAUSA QUE INFLUYEN PARA INCURSIONAR EN EL USO DE LAS DROGAS SON:

- a) INDIVIDUALES
- b) FAMILIARES
- c) SOCIALES
- d) PSICOLÓGICAS
- e) FISIOLÓGICAS

### a) INDIVIDUALES

El hecho de que una persona recurra a las drogas debe entenderse como síntoma y expresión de un conflicto emocional que está determinado por su desarrollo psicológico, el cual a su vez, está condicionado por las relaciones que ha tenido desde sus primeros años, fundamentalmente dentro de su familia, después en la escuela, así como por la influencia del ambiente social que lo rodea.

ALGUNOS FACTORES CONSTANTES QUE PROPICIAN EL CONSUMO DE DROGAS, SON LOS SIGUIENTES:

- LA BAJA AUTOESTIMA
- LA NECESIDAD DE SENTIRSE QUERIDO Y VALORADO POR LOS DEMÁS.
- SENTIR LA NECESIDAD DE QUE PUEDA HACER UN GRUPO Y SER ACEPTADO POR OTROS.
- EXPERIMENTAR NUEVAS VIVENCIAS
- SATISFACER LA CURIOSIDAD SOBRE LOS EFECTOS DE LAS DROGAS.
- QUERER CONSEGUIR UNA SENSACIÓN DE BIENESTAR Y TRANQUILIDAD.
- TRATAR DE ESCAPAR DE LAS SITUACIONES ANGUSTIANTES DE LA VIDA

### b) FAMILIARES

La familia es el núcleo social más importante para el desarrollo de la personalidad del individuo en donde se dan las bases para una buena salud física y mental.

UNA FAMILIA MAL ESTRUCTURADA Y CONFLICTIVA, ES UN PUNTO DÉBIL QUE EXPONE A QUE UNO DE SUS MIEMBROS CORRA EL RIESGO DE BUSCAR SOLUCIONES EQUIVOCADAS EN EL CAMINO DE LA FARMACODEPENDENCIA.

LOS CONFLICTOS MÁS COMUNES QUE CONSTITUYEN A NIVEL FAMILIAR UN FACTOR DE RIESGO SON:

- LA COMUNICACIÓN ESCASA O INADECUADA EN EL SENO FAMILIAR.
- EL RECHAZO O ABANDONO DE UNO DE LOS PADRES.
- LOS CONFLICTOS DE LOS PADRES EN LAS RELACIONES DE PAREJA.
- LA SOBREPOTECCIÓN DE LOS PADRES.
- LOS PUNTOS OPUESTOS DE LA AUTORIDAD DE LOS PADRES: EL AUTORITARISMO O EL PERMISIVISMO.
- LA AUSENCIA DE MANIFESTACIONES AFECTIVAS EN EL HOGAR.
- LOS CONFLICTOS ENTRE PADRES E HIJOS.
- LA PRESENCIA DE ALGUN INTEGRANTE DE LA FAMILIA CON ADICCIÓN A LAS DROGAS O CON ALGUNA ENFERMEDAD MENTAL.

### **C) SOCIALES**

La comunidad, es el grupo más amplio donde se engloban los diversos elementos: sociales, culturales, económicos y políticos que presionan o inducen al individuo al consumo de drogas.

La misma sociedad permite el consumo de ciertas sustancias, incluso propicia el momento y el espacio para ingerirlas libremente, como en convivencias familiares reuniones sociales y lugares de consumo a todo él pública.

ALGUNAS DE LAS RAZONES POR LAS QUE CIERTAS DROGAS SON ACEPTADAS SOCIALMENTE SON:

- LAS DROGAS DE MAYOR CONSUMO (ALCOHOL, TABACO Y CAFÉ) JUEGAN UN PAPEL IMPORTANTE EN CASI TODAS LAS REUNIONES SOCIALES.
- EXISTE LA CREENCIA EN NUESTRA CULTURA QUE LOS JÓVENES DE CIERTA EDAD ESTAN PREPARADOS PARA EL CONSUMO DEL ALCOHOL Y DEL TABACO.
- LA SOBREALORACION DE LOS FÁRMACOS COMO MEDIO DE CURACIÓN INMEDIATA DE TODOS LOS PROBLEMAS DEL SER HUMANO.
- LA ADOPCIÓN DE LAS DROGAS COMO UN ESTILO SOCIAL DE VIDA.

- LAS FALSAS EXPECTATIVAS PROMOVIDAS POR LA SOCIEDAD QUE GENERAN FRUSTRACIÓN ENTRE LOS QUE NO PUEDAN ALCANZARLAS.
- LA PROMOCION DE LAS DROGAS A TRAVES DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

## **D) PSICOLÓGICAS**

Son las necesidades que surgen como producto de conflictos emocionales que generan el consumo de sustancias para encontrar una respuesta a la problemática que se enfrenta.

ENTRE LAS CAUSAN MÁS COMUNES SE ENCUENTRAN:

- LA ANGUSTIA
- LA FALTA DE ACEPTACIÓN
- LA DEPRESIÓN
- LA FRUSTRACIÓN, ETC.

## **f) FISIOLÓGICAS**

Es la necesidad de consumir un producto para resolver un mal físico, alterando el funcionamiento del organismo. Por ejemplo: para el dolor un analgésico; para el insomnio un hipnótico; para la angustia un tranquilizante; para la tristeza un estimulante, etc. una vez que la persona se vuelve un consumidor frecuente de drogas se sigue administrando la sustancia; aun y cuando el mal ya no exista.

LAS CAUSAS FISIOLÓGICAS MÁS FRECUENTES PARA EL CONSUMO DE DROGAS SON:

- AUMENTAR EL RENDIMIENTO FISICO AL REALIZAR UN TRABAJO.
- CONTROLAR EL ESTADO DE RELAJACIÓN (SUEÑO O INSOMNIO).
- CONTROLAR EL APETITO Y LA PERDIDA DE PESO.
- TRANQUILIZANTE EN SITUACIONES DE ANGUSTIA.
-



### 3.21 PLANEACION DE ACTIVIDADES SESION #14

#### OBJETIVOS:

14.1 que el alumno tenga elementos de análisis sobre un tema

14.2 que el alumno analice cuales son los instrumentos de información y la enajenación que producen.

14.3 que el alumno mejore la coordinación izquierda, derecha, la respiración y la salud.

BLOQUE	ACTIVIDADES	CRONOGRAMAS	RECURSOS MATERIALES.
LA AUTOESTIMA Y LA ESCULA	realizar la dinámica "cuento dramatizado" chechar si esta completo.	20 MINUTOS  10 MINUTOS	SILLAS Y ESPACIO LIBRE.
LA AUTOESTIMA Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.	llevar a cabo la lectura "la influencia de los medios de comunicación en el consumo de las drogas" pedir a los alumnos que investiguen los datos de los centros de apoyo más cercanos a su domicilio.	15 MINUTOS  15 MINUTOS	COPIAS DE LA LECTURA.
LA AUTOESTIMA Y LA COTIDIANIDAD	Los alumnos realizarán una serie de ejercicios llamados "Ochos", para lograr por medio de ellos incrementar o ayudar a su coordinación	30 MINUTOS	Un espacio libre

### 3.21.1 DINÁMICA

#### **“CUENTO DRAMATIZADO”**

##### **OBJETIVO:**

Para dar elementos de análisis sobre un tema.

##### **DESARROLLO:**

1. Sobre cualquier tema general, se prepara un cuento, o historia.
2. Se escoge una cantidad de participantes según el número de personajes de la historia, para que la representen en forma de mímica, mientras el coordinador o uno de los participantes va leyendo el texto.
3. Al final se realiza la discusión.

### 3.21.2 LECTURA

## **“LA INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN EL CONSUMO DE LAS DROGAS”**

Los medios de comunicación de la época actual, sobre todo la televisión, la radio y la prensa, son instrumentos de información que desempeñan un papel importante en la humanidad.

Su principal función es mantener informada a la sociedad, pero a demás de esa información se comercializan mensajes transmitiendo valores, cultura, estilos de vida, etc.

Por medio de la publicidad, es decir, por medio de mensajes enviados a través de los medios de comunicación se estereotipa un estilo de vida, creando en nosotros una imagen falsa de la realidad.

Así frecuentemente se acompañan los mensajes publicitarios de bebidas alcohólicas, tabaco y otras sustancias tóxicas para el organismo con situaciones placenteras de relax y desahogo económico y emocional generalmente dirigida a la gente joven.

Este tipo de publicidad enajena y absorbe si no se esta preparado par analizar y desechar las ideas con las que no sé esta de acuerdo, es la sociedad la que determina los valores y costumbres que han de trascender, por lo que la formación de individuos con criterio y capacidad de decisión permite tener la inteligencia de lo que es bueno y lo que es malo para la vida.

A través de los medios de comunicación la información sobre la droga puede ser usada positivamente previendo los riesgos que se corren al consumirlas y denunciando actos ilícitos como el tráfico de drogas.

No concebimos a una sociedad sin medios de comunicación, pero sí podemos hacer uso adecuado de ellos.<sup>(14)</sup>

(14) Qué los alumnos investiguen los datos de los centros de apoyo más cercanos a su domicilio)

### 3.21.3 EJERCICIOS

#### **“OCHOS”**

##### **GATEO CRUZADO:**

Se levanta el pie derecho hacia atrás y con la mano izquierda se toma el talón simultáneamente.

SIRVE PARA:

Mejorar la coordinación izquierda-derecha: la respiración y la salud.

##### **OCHOS OCIOSOS:**

Con el dedo pulgar y sin perderlo de vista dibujar ochos.

SIRVE PARA:

Mejorar el equilibrio, la coordinación y el enfoque.

##### **GARABATOS DOBLES:**

Mover las manos como si se estuviera dirigiendo una orquesta.

SIRVE PARA:

Coordinación ojo.mano en diferentes campos visuales.

##### **ALFABETO DE OCHOS:**

Se anota una línea en el pizarrón y se escribe simultáneamente el abecedario sin cruzar la línea media con ambas manos.

SIRVE PARA:

Mejorar la concentración mientras se escribe.

### 3.22 PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES

#### SESIÓN # 15

#### OBJETIVOS:

15.1 Lograr la concentración y comunicación del grupo

15.2 Qué los alumnos manifiesten sus inquietudes sus inquietudes y dudas

15.3 Qué el alumno identifique de acuerdo a las reacciones que tenemos cual es la situación que se manifiesta.

<b>BLOQUE</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>CRONOGRAMAS</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>
LA AUTOESTIMA Y LA ESCUELA	Efectuar la dinámica “los números”, continuar con lluvia de ideas.	15 MINUTOS 15 MINUTOS	Un espacio vacío.
LA AUTOESTIMA Y NOSOTROS	Dedicaremos este espacio a tribuna libre en donde los alumnos expondrán sus dudas e inquietudes.	30 MINUTOS	Sillas, pizarrón y gis.
LA AUTOESTIMA Y LA ESCUELA	Realizaremos la dinámica “La pantomima”, en grupos de 5 a 6 personas se analizará el mensaje que se transmite.	20 MINUTOS 10 MINUTOS	20 cartones del tamaño de una hoja de papel, cada cartón deberá llevar un número de 0 al 9, se elaboran 2 juegos.

### 3.22.1 DINÁMICA

## “LOS NÚMEROS”

### **OBJETIVOS:**

Animación y concentración.

### **MATERIALES:**

20 Cartones del tamaño de una hoja de papel, se hacen 2 juegos de 10 cada uno. Cada cartón deberá llevar un número del 0 al 9.

Participarán equipos de 10 personas (2 equipos)

### **DESARROLLO:**

Se le entrega a cada equipo un paquete de números del 0 al 9; se le da a cada participante un número.

El coordinador dice un número, por ejemplo 827, entonces los que tienen el 8, el 2 y el 7, de cada equipo deberán pasar al frente y acomodarse en el orden debido llevando su cartel con el número de una manera visible.

El que forma el número primero se anota un punto.

No se puede repetir el mismo número en la misma cifra, ejemplo 882.

### 3.22.2 DINÁMICA

#### **“LA PANTOMIMA”**

##### **OBJETIVO:**

Permite representar situaciones y analizar las reacciones que frente a ellas se tienen.

##### **DESARROLLO:**

Es una actuación sin palabras, transmitiendo un mensaje solo con el movimiento del cuerpo y los gestos de la cara.

La pantomima se caracteriza por representar las reacciones de las personas frente a diferentes situaciones o hechos de nuestra vida real. Ejemplo: temor, agresividad y enfermedad.

Escogemos el tema.

Conversamos sobre el tema, hacemos la historia o argumento.

Debemos poner mucho cuidado en escoger las actitudes o reacciones que puedan transmitir mejor el mensaje.

Luego debemos ensayar un poco y utilizar expresiones conocidas por todos para hacer más claro lo que queremos decir.

Es bueno exagerar algunos gestos o movimientos.



### 3.23 PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES

#### SESIÓN # 16

#### OBJETIVOS:

16.1 Qué el alumno mejore la habilidad para la lectura (codificar y decodificar)

16.2 Qué el alumno reflexione sobre los pro y los contra de las implicaciones de una relación del sentido común, por medio de un lenguaje coloquial como son los refranes.

16.3 Qué el alumno efectúe la evaluación del taller.

16.4 Cierre del taller.

<b>BLOQUE</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>CRONOGRAMAS</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>
LA AUTOESTIMA Y ÉL AUTOCONTROL	El coordinador indicará una secuencia de ejercicios que tienen como objetivo la coordinación de todo el cuerpo	30 MINUTOS	Un espacio vacío
LA AUTOESTIMA Y LA COTIDIANIDAD	Realizar la dinámica "Los refranes", posteriormente se reflexiona por parejas, en combinación con lluvia de ideas.	20 MINUTOS  10 MINUTOS	Hojas de papel y plumones
LA AUTOESTIMA Y LA ESCUELA	Evaluación y cierre del taller.	30 MINUTOS	Copias de la evaluación.

### 3.23.1 EJERCICIOS

## **“PARA MEJORAR LA HABILIDAD PARA LA LECTURA “ (CODIFICAR-DECODIFICAR)**

### **GATEO CRUZADO O MEDIO SENTAR:**

Se toca la rodilla con el codo opuestos acostados en el suelo.

SIRVE PARA: La habilidad para la lectura (codificar- decodificar)

### **ENERGETIZADOR:**

Se apoyan ambas manos en la mesa y al momento de ejercer la fuerza se respira profundamente.

SIRVE PARA: Mejora la concentración y la atención.

### **EL BÚHO:**

Se coloca una mano sobre el hombro y se gira la para el mismo lado, se repite lo mismo del otro lado.

SIRVE PARA: Mejora la memoria a corto y a largo plazo.

### **ACTIVACIÓN DEL BRAZO:**

Se colocan los brazos sobre la cabeza y toma con uno y el otro se deja estirado tensándose mutuamente.

SIRVE PARA: Habilidad para expresarse oralmente.

### 3.23.2 DINÁMICA

## “LOS REFRANES”

### OBJETIVO:

Reflexionar sobre los por y los contra de las implicaciones de una relación del sentido común, por medio de un lenguaje coloquial como son los refranes.

### MATERIAL:

Papeletas con la mitad del refrán que se entregará a cada uno de los integrantes del grupo.

### DESARROLLO:

Se entrega cada uno de los integrantes del grupo una papeleta cuidando que se le dé el complemento del refrán a otro integrante, todo el grupo se desplazará en busca del compañero que tiene el complemento de su refrán para integrarlo, de tal manera que quedarán integrados por binas. Los cuales se sentarán juntos para hacer la reflexión del sentido de su refrán. Contestando si ¿El refrán tiene relación con el sentido común de la vida sí\_\_\_ o no\_\_\_ y ¿porqué? Después de algunos minutos de que las parejas reflexionen sobre el tema al que se refiere su refrán, el asesor por medio de lluvia de ideas solicitará a las “binas” que respondan oralmente a los cuestionamientos que anteriormente analizaron. El asesor guiará las reflexiones y conclusiones a la relación de los valores, la autoridad y la libertad. Posteriormente se concluye con los comentarios del grupo.

Árbol que nace torcido	Jamás su rama endereza	Hijo de tigre...
Come más pinole	De tal palo	El que no oye consejo
Dime con quien andas	Al nopal lo ven	Dios no lo oye
En el hospital y en las malas	Y te diré quien eres	Tal astilla
En política, los auténticos	Son los enemigos	Solo cuando tiene tunas
Pintito	No llega a viejo	Espejo
Más vale pájaro en mano	Que ciento volando	Mírate en este...
No por mucho madrugar	Amanece más temprano	Corazones no sabemos
No todo lo que brilla	Piensa mal...	El que tiene más saliva
El que con lobos anda	A aullar se enseña	Al que no habla
Cuando el río suena	Caras vemos	Es que agua lleva
Y acertarás	Se conocen los amigos	Donde hubo fuego
Tanto va el cantero al agua	Hasta que se quiebra	Cenizas quedan

### 3.23.3 EVALUACIÓN

#### INDICACIONES

CONTESTA VERASMENTE LO QUE SE TE PIDE:

1. ¿Te gusto el taller?
2. ¿Consideras que ayudo a hacer un cambio en ti?
3. ¿Qué fue ese cambio?
4. ¿Te agradaron los temas?
5. ¿Cuál fue el que más te llamó la atención y por que?
6. ¿Te gustaría asistir a un seminario sobre el tema que te gusto?
7. ¿Fue claro(a) y congruente tu maestro(a)?
8. ¿Te gusto su forma de conducir el taller?
9. ¿Qué sugerencias le darías para el próximo?
10. ¿Te gustaría que tus papas asistieran a un taller con tigo?

### 3.23.4 RECETA MEDICA

**NOMBRE DEL PACIENTE:**

El género humano.

**CUADRO PATOLÓGICO:**

Pérdida progresiva y acelerada de los valores morales.  
Tendencia a la autodestrucción.

**FORMULA DE CURACIÓN:**

AMOR Y AMISTAD

**DOSIS:**

Las que sus necesidades le señalen

**VÍA DE ADMINISTRACIÓN:**

Centros de trabajo, escuelas, hogares, medios de transporte, etc. Y en todos sentidos busque oportunidades.

**INDICACIONES:**

El paciente debe reforzar primero, que necesita dar y  
Recibir el amor y la amistad.

**MODO DE ADMINISTRACIÓN:**

Saludar constantemente a sus semejantes, sonreír constantemente, ser paciente para con los débiles; Desahogar tensiones nerviosas por medio del deporte, el baile y otras actividades sanas físicas. Practicar algún juego en familia. Saludar por teléfono o por correo a sus familiares que viven lejos. Tratar a todas las mujeres, hombres, niños y ancianos con el respeto que se merecen.  
¡Respetar los valores morales y ser más humanos!

**ADMINISTRARLO A PARTIR DE:**

¡HOY MISMO! Y para toda la vida.

**SI PERSISTEN LOS MALES:**

Aumente la dosis.

**DEJESE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS, JÓVENES Y ADULTOS.**

## CONCLUSIONES

A través de mi experiencia como profesora de preparatoria me he dado cuenta que la mayoría de los estudiantes carecen de autorrespeto, su autoestima esta por los suelos, así como su necesidad de pertenencia no esta bien enfocada.

Olvidándose por completo que la autoestima es parte importante del desarrollo de cada ser humano, cuando se es pequeño, los padres se encargan de hacer crecer día con día este sentimiento (por decirle de alguna forma), sin embargo cuando se presentan los cambios físicos y biológicos de la adolescencia, parece existir un gran abismo entre lo que se cultivo en ese ser desde pequeño y lo que tiene que vivir ahora que es adolescente, es cuando surge el gran descontrol por parte del joven y toma caminos equívocos.

Por lo que considero de importancia el taller de autoestima, ya que le daría a los alumnos la oportunidad de reflexionar al respecto y darles nuevos derroteros en su vida, haciendo que ellos solos tomen el camino correcto y se rescaten así mismos, si se encontraban en el abismo.

El taller contribuye al cambio y transformación que día a día tiene nuestra juventud, la cual a veces sentimos que se nos va de las manos hacia rumbos muy escabrosos de los cuales hasta nosotros estamos en peligro de caer y no sabemos como ayudarlos a salir.

¿Cómo darnos cuenta que vamos por buen camino? Utilizando la evaluación inicial, permanente y final (que se sugiere al principio de taller), así nos daremos cuenta de nuestros logros y si las metas planeadas se cumplen o no.

### **“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”**

**PONIENDO EN JUEGO NUESTROS CONOCIMIENTOS, DESTREZAS, PERO SOBRE TODO EL CORAZÓN.**

## BIBLIOGRAFÍA

Alvarado R. Yolanda. Autoconcepto y agresión en adolescentes de familias integradas y desintegradas. México, Universidad Internacional, 1993.

Anastasi, test Psicológicos. Ed. Aguilar, México, 1978.

Bustillos, Graciela y Vargas, Laura. Técnicas participativas para Educación Popular. Edit. IMDEC. México, 1989.

Bauman, Lawrence Riche, Robert. Como resolver los nuevos problemas que más perturban a los adolescentes. Ediciones Horizonte, Barcelona 1991.

.Blos, Peter. Psicoanálisis de la adolescencia. Ed. Joaquín Mortiz, Barcelona, 1969.

Buss, Arnold H. Psicología General. Ed. Limusa, Madrid, 1978.

CENTRO DE INTEGRACIÓN JUVENIL de santa Monica, Estado de México, Curso introductorio.

Dennissan, Paul. Brain Gym, (Curso de Gimnasia mental). Estados Unidos, 1991.

Diccionario Hispánico Universal Edit. W.M. JACSON Inc. México, 1958.

Encyclopedia Barsa Edit. William Bretón, México, 1969.

ERIKSON E.H. Los niños y la sociedad, segunda edición, Nueva York Norton 1963.

Fishman, H. Charles. Tratamiento de adolescentes con problemas. Editorial Prados, Barcelona, 1989.

Furter, Pierre. La vida moral del adolescente. Ed. Ateneo, México, 1968.

González, Ruíz Elena. Psicología Dinámica. Ed. P.S. 1975.

Lemkou, Paul V. Higiene Mental. Ed. Fondo de Cultura Economica, México, 1976.

Mendoza, F. Elia. La autoestima como factor determinante de la relación de pareja. México, UNAM, 1995.

Morris, E. Eson. Bases Psicológicas de la Educación. Ed. Interamericana, 1968.

Selekman, Matthew. Abrir Caminos para el Cambio. Ed. Gedisa, Barcelona, 1996.

Sheriff, Musafer. Problemas de la Juventud. Ed. Trillas, México, 1976.

Psicóloga en la red Marsellach Umbert, [psico@ciudadfutura.com](mailto:psico@ciudadfutura.com).

Rodríguez, E. Mauro. Autoestima: clave del éxito personal. México, Manual Moderno, 1985.

Satir, Virginia. Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Edit. Pax, México 1991.

Surgir, Corporación Colombiana para la prevención del alcoholismo y la farmacodependencia. Cómo trabajar con jóvenes en prevención del consumo de drogas. Manual # 1 Publicado por PLAN, alcaldía de Medellín 1995.

Warner, Correl. Psicología Pedagógica del comportamiento. Ed. Herder, 1976.



# INDICE:

Pag

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN

JUSTIFICACIÓN

OBJETIVOS

CAPITULO I

1. LA ADOLESCENCIA..... 1

1.1 CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS..... 1

1.1 LA RELACION PADRES – HIJOS ADOLESCENTES ..... 6

1.2 ¿QUÉ PAPEL JUEGA LA SOCIEDAD Y LOS AMIGOS EN ESTA ETAPA? ..... 9

CAPITULO II.

2.1 LA AUTOESTIMA..... 11

2.2 ¿PORQUE ES TAN IMPORTANTE LA AUTOESTIMA SOBRE TODO PARA ADOLESCENTE? ..... 13

2.3¿CÓMO SE DESARROLLA LA AUTOESTIMA? .....	14
2.4 COMPONENTES DEL AUTOESTIMA.....	19
2.5 ASERTIVIDAD .....	21
2.6 CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA BAJA AUTOESTIMA.....	23
2.7 INFLUENCIA DE LOS FACTORES FAMILIARES Y SOCIALES .....	23
CAPITULO III	
3. TALLER DE AUTOESTIMA .....	29
3.1 OBJETIVO GENERAL. ....	30
3.2 METODOLOGIA .....	30
3.3 DURACION .....	31
3.4 TEMAS A DESARROLLAR.....	31
3.5 SUGERENCIAS PARA EL BUEN DESEMPEÑO DE LAS SESIONES.....	31
3.6 GUIA DE PRESENTACIÓN .....	34
3.7 SIGNIFICADO Y ESTRUCTURA DEL TALLER DE AUTOESTIMA.....	35

3.8 PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES SESION # 1.....	38
3.8.1 DINAMICA EL ESPEJO .....	39
3.8.2 DINAMICA FANTASIA DEL FUTURO .....	40
3.8.3 CANALES DE COMUNICACIÓN .....	41
3.8.4 DINAMICA RECUPERAR LA AUTOESTIMA .....	45
3.8.5 LECTURA LA AUTOESTIMA.....	48
3.8.6 COMO ME VEN ME TRATAN.....	51
3.9 PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES SESION # 2.....	52
3.9.1 TEST DE ESTIMACIÓN PERSONAL .....	53
3.9.2 DINAMICA CONSIGUIENDO AMIGOS .....	55
3.9.3 LECTURA LA DISCIPLINA .....	57
3.10 PLANEACION DE ACTIVIDADES SESION # 3.....	59
3.10.1 DINAMICA BUSCANDO UN AMOR .....	60

3.10.2 REFLEXIÓN QUE ES LA VIDA.....	62
3.10.3 EJERCICIO:	
3.10.3 IDENTIFICACIÓN DE SENTIMIENTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS.....	63
3.11 PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES SESIÓN # 4.....	65
3.11.1 DINÁMICA 3 PERSONALIDADES .....	66
3.11.2 CUESTIONARIO DE LA COTIDIANIDAD.....	67
3.11.3 LECTURA EL CUARTO .....	74
3.12 PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES SESIÓN # 5.....	79
3.12.1 CONSIGUIENDO UN PERMISO .....	80
3.12.2 EJERCICIO DE CONCENTRACIÓN .....	82
3.12.3 REFLEXIÓN YO SOY YO .....	84
3.12.4 DINÁMICA REGALO DE AFECTO .....	86
3.13 PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES SESIÓN # 6.....	87
3.13.1 DINÁMICA CONOCIÉNDOME.....	90

3.13.2	LECTURA AMOR ADOLESCENTE PRE-MARITAL Y NO MARITAL .....	89
3.13.3	DINAMICA LA HISTORIA .....	92
3.14	PLANEACION DE ACTIVIDADES SESION #7.....	97
3.14.1	LECTURA EL SUICIDIO .....	98
3.14.2	DINAMICA DESCRIPCIÓN OBJETIVA Y SUBJETIVA .....	100
3.14.3	CUESTIONARIO QUIEN SOY .....	103
3.15	PLANEACION DE ACTIVIDADES SESION # 8.....	104
3.15.1	DINAMICA LA ULTIMA LETRA.....	105
3.15.2	LECTURA LOS PILARES DE LA AUTOESTIMA .....	107
3.15.3	DINAMICA CONEXIONES.....	113
3.16	PLANEACION DE ACTIVIDADES SESION # 9.....	114
3.16.1	DINAMICA LAS ESTATUAS .....	115
3.16.2	CLASE: CONDICIONES PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA .....	116

3.16.3	DINAMICA DESTRUCCIÓN Y CONSTRUCCIÓN DEL MUNDO.....	122
3.17	PLANEACION DE ACTIVIDADES SESION # 10.....	124
3.17.1	EJERCICIOS	
3.17.1	PARA LOGRAR LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN.....	125
3.17.2	TEMA CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA ALTA O BAJA.....	126
3.17.3	DINAMICA EL SOCIODRAMA.....	129
3.18	PLANEACION DE ACTIVIDADES SESION #11.....	130
3.18.1	EL JUEGO DE LOS ROLES .....	131
3.18.2	LECTURA ASERTIVIDAD.....	133
3.18.3	EJERCICIOS	
3.18.3	PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Y LA AUTEXPRESION .....	135
3.19	PLANEACION DE ACTIVIDADES SESION # 12.....	137
3.19.1	EJERCICIOS	
3.19.1	PARA MEJORAR LA HABILIDAD DE ESTUDIO.....	138
3.19.2	LECTURA DROGADICCIÓN MAL SOCIAL.....	140

3.19.3	DINAMICA LOS IDOLOS .....	141
3.20	PLANEACION DE ACTIVIDADES SESION # 13.....	142
3.20.1	DINAMICA TARJETAS ARMABLES.....	143
3.20.2	LECTURA CAUSAS DEL USO DE LAS DROGAS. ....	146
3.21	PLANEACION DE ACTIVIDADES SESION #14.....	149
3.21.1	DINAMICA CUENTO DRAMATIZADO .....	150
3.21.2	LA INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN EL CONSUMO DE LAS DROGAS.....	151
3.21.3	EJERCICIOS OCHOS.....	153
3.22	PLANEACION DE ACTIVIDADES SESION # 15.....	154
3.22.1	DINAMICA LOS NUMEROS .....	155
3.22.2	DINAMICA LA PANTOMIMA.....	156
3.23	PLANEACION DE ACTIVIDADES SESION # 16. ....	157

3.23.1 EJERCICIOS	
3.23.1 PARA MEJORAR LA HABILIDAD PARA LA LECTURA (CODIFICAR- DECODIFICAR) .....	158
3.23.2 DINAMICA LOS REFRANES .....	159
3.23.3 EVALUACION .....	160
3.23.4 RECETAMEDICA.....	161
CONCLUSIONES.....	162.
BIBLIOGRAFÍA.....	163
INDICE .....	165