

**SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 099, D.F. PONIENTE**

**UNA ALTERNATIVA PARA EDIFICAR SANAMENTE LA  
AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO EN ALUMNOS DE  
SEXTO GRADO DE EDUCACION PRIMARIA**

**PROYECTO DE INNOVACIÓN  
DE ACCIÓN DOCENTE**

PRESENTA:

MARÍA DEL CARMEN KURI GURIDI

MÉXICO, D.F.

OCTUBRE DE 2003

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día se habla mucho de Desarrollo Humano, por todos lados se escuchan conceptos de autoconocimiento–autoconcepto – contacto consigo mismo–autoestima, optimismo, valor de servir, comunicación, etc.; pero muchas veces no se alcanzan a comprender profundamente, aunque llaman la atención porque hacen alusión a una mejora personal. “El Desarrollo Humano Integral es el nombre que recibe el esfuerzo sistemático que realizan las personas para mejorar su calidad de vida en todos los ámbitos en que se desenvuelve”.<sup>1</sup>

No basta conocerse uno mismo, tan sólo por las propias funciones fisiológicas (comer – dormir – hablar – mirar, etc.) es necesario sumergirse más profundamente en ese contacto interior que permite reflexionar y esclarecer emociones, con objeto de construirse uno mismo, en un proceso de experiencia existencial que se edifica poniendo en juego todas las facultades humanas; tener experiencias aisladas, inconexas, desvinculadas unas de las otras, no es construir una experiencia integral de vida, es necesario adquirir un aprendizaje significativo, un cambio que capacite a la persona para responder eficazmente a su medio ambiente, a las exigencias que tiene en la vida y, a través de esa modificación lograr realizarse en todos los aspectos de su realidad humana al mismo tiempo que se integra a su entorno.

Se considera que la integración es la conexión que se requiere de lo aprendido con otros aprendizajes ya sea para reforzarlos o para modificarlos, la vinculación con la propia vida, el establecimiento de las redes de conocimiento, habilidades y actitudes que capacitan a la persona para la vida.

Anteriormente la superación personal era común que se diera a conocer en cursos de ventas; hasta hoy es claro que no ha sido en casa ni en la escuela en

---

<sup>1</sup> Canale Aguilar, José Antonio. *Calidad Humana*. Revista Padhia. Desarrollo Humano. No. 89. Octubre 2001. Pág. 13.

donde se proporcionen herramientas, formas o conceptos claros de que el potencial humano está dentro de cada individuo y cómo desarrollarlo.

En el presente trabajo de investigación se pretende ilustrar en forma clara y sencilla el desarrollo que se ha realizado durante la práctica docente, dentro de un marco de coherencia, fundamento y orientación, proponiendo el uso de sensibilización gestalt para el crecimiento armónico de la personalidad, destacando la importancia de fomentar éste desde edades tempranas para conocerse y contactar consigo mismo: entre más se conozca una persona a sí misma descubriendo su potencial interior más puede incrementar su progreso y - *crecer como persona*- esto no implica tamaño o edad, sino el verdadero crecimiento interior que le permite al individuo desarrollar su ser en plenitud, a construirse íntegramente.

Cuando el escolar aprende a vivir sus sentimientos expresa con mayor facilidad sus emociones y pensamientos, actuando de manera más congruente con lo que hace, siente y piensa, en forma auténtica; ayudándole a descubrirse puede entonces ampliar sus habilidades comunicativas de manera segura y eficaz para expresarse ante los demás, así como solicitar sus necesidades y buscar sus propios recursos internos que le ayuden a formar **resiliencia**.\*

Ante el deseo de compartir alguna herramienta que ayude a esta autoconstrucción se decidió trabajar con ejercicios de **sensibilización gestalt**, que aunque se hayan creado con fines terapéuticos se consideran bastante útiles dentro de cualquier grupo de crecimiento personal, por ello se propone utilizarlos en la escuela que es la base del desarrollo integral de los individuos de una sociedad.

Los ejercicios de **sensibilización gestalt** “...son técnicas semi-estructuradas que tratan de promover el **darse cuenta o awarness** (...) persigue

\*Término utilizado actualmente tanto en psicología como en psiquiatría que indica la capacidad de desarrollar la fortaleza ante la adversidad y salir de ella. (Programas de radio “Descubre tu mente - Reflexiona y Descubre” con la Dra. Rosa Argentina Rivas Lacayo, en 1030 AM Radio Centro, 13:00 y 22.00 hrs. respectivamente del mes de diciembre de 2002).

que la persona se abra a su percepción y descubra las posibilidades que tiene dentro de si y que no ha desarrollado, hacen un énfasis en buscar el desarrollo de las potencialidades de la persona”.<sup>2</sup>

En la escuela se aprende historia, matemáticas, civismo, geografía, español y ciencias naturales (al menos así se inicia la educación primaria), pero ¿qué se aprende con respecto a la afectividad, a conocerse a sí mismo como un ser integral? No es posible atreverse a decir nada completamente, porque hoy el nuevo modelo educativo lo propone, pero sí se afirmaría casi nada sobre cómo intervenir para resolver un conflicto adecuadamente, como manejar el miedo, enfrentar un duelo (cualquier pérdida o abandono) y la expresión sana del enojo. Así la propia vida emocional se torna silenciosa, y tanto instituciones educativas, como padres de familia y maestros centran su atención en la inteligencia académica del educando; por tanto tener un coeficiente intelectual elevado se concibe como un reto y motivo de orgullo; pareciera que lo único que importa es transmitir conocimientos para que los chicos obtengan excelentes calificaciones pese a que, en algunos casos, su comportamiento no sea tan ejemplar o la forma adecuada de resolver problemas.

Sin embargo valdría la pena cuestionarse si tener un coeficiente intelectual elevado resuelve lo que hoy acontece, grandes conflictos sociales en un mundo donde día con día crece más la violencia, la inseguridad y la intolerancia a las diferencias.

Si bien es cierto el Desarrollo Humano es un camino individual en el que reeducarse y aprender a conocer las emociones es un trabajo personal que implica esfuerzo y disciplina, también es verdad que a partir de él va implícito el compromiso social.

---

<sup>2</sup> Muñoz Polit, Miriam. *La Sensibilización Gestalt. Una Alternativa para el Desarrollo del Potencial Humano*. Instituto Humanista de Psicoterapia. Gestalt, A. C. 1995. Pág. 23

Después de señalar el marco contextual del recinto escolar y previamente realizado un diagnóstico se ha planteado el problema que aqueja hoy día a muchos escolares y personas en general (sin embargo, el presente trabajo se centra únicamente en niños de sexto grado grupo B de la escuela primaria *Ángel Albino Corzo*) por lo que han surgido interrogantes necesarias para ayudar a corregir el problema, buscando herramientas que permitan desarrollarse integralmente a los alumnos, siguiendo una planeación ordenada dentro de la metodología que algunos investigadores han propuesto y el fundamento en un marco teórico indispensable que permite ampliar la visión del trabajo, desde el seguimiento de la filosofía existencial humanista, representantes e ideas como también de los precursores de la psicología humanista en la cual se incluye la Gestalt; la descripción y propósitos específicos de los ejercicios de sensibilización gestalt hasta algunos conceptos fundamentales como son ***el darse cuenta***, contacto consigo mismo, autoestima, aceptación, asertividad, autoconcepto, autoaceptación, etc., que parecen simples y como conceptos quizá lo sean pero aprender a vivirlos es todo un proceso de Desarrollo Humano Integral, en el que se ha insistido tanto y que realizan las personas para mejorar su calidad de vida, esfuerzos que se combinan con disposición, seguridad y constancia, comprometiéndose en el crecimiento personal puede convertirse el mundo individual en una búsqueda constante de sí mismo para crearse mejores oportunidades y con mayor armonía en la interacción con otros individuos.

## JUSTIFICACIÓN

En los primeros años de la vida, el ser humano aprende a ocultar sus emociones, más tarde las confunde, no sabe que siente o aprende a no sentir, o dicho de otra forma a aparentar no sentir, viviendo en una rutina monótona en la que no se enseña a manifestar las emociones positivamente, o se van comprimiendo de tal forma que llega el momento en el que estallan como una bomba de tiempo, llevando al individuo a la angustia, ansiedad y desesperación que en los jóvenes se traduce en rebeldía, sumisión o timidez profunda sin entender como aceptarse así mismo, en medio de la turbulencia de su propia existencia.

Cada persona tiene una imagen de sí misma, de quien es y cómo se desenvuelve en cada uno de los ámbitos en que se mueve y en cada vínculo que establece (llámese escuela, amigos, familia, autoridad, etc.) así como de lo que todo esto representa para cada quien. Por tanto a cada una de estas áreas de la vida se le asigna un valor que representa una gratificación especial, que es distinta para cada persona, ¡he aquí la importancia de reconocer que para cada quien **su** proyecto de vida tiene una valoración personal diferente!, pues al ser cada individuo especial se convierte en un ser único, auténtico e irrepetible, que promueve el surgimiento de las radicales diferencias entre padres e hijos adolescentes, ya que resulta que en esta etapa los jóvenes desean lograr una identidad **propia** para empezar a valorarse y reconocerse, ya no desde los ojos de papá y mamá, sino desde los ojos propios, pero para lograrlo se necesita desarrollar una sana autoestima, ya que ésta tiene que ver con todo aquello que se piensa y siente de sí mismo; es decir, tiene que ver directamente con la propia identidad, con la valoración que cada persona hace de sus actos y de los que éstos hacen sentir. Cabe señalar que la autoestima se va cimentando desde el nacimiento, o bien las primeras interacciones que se tienen con el mundo que rodea al niño y que en ese momento lo conformaban, como sería mamá, papá y

demás integrantes de la familia. Al ser niño se tiene una determinada interacción con los padres lo que nutre específicamente de su mirada, misma que constituye el primer escalón que conforma la autoestima y que es resultado del valor que para los padres se tiene y del balance que ellos lograron de las gratificaciones y frustraciones de las que el niño fue objeto al ser cuidados por ellos en los primeros años de vida; este balance provee de un segundo escalón: el de la confianza en los demás, que más tarde derivará en la confianza de sí mismo. Así los cuidados y el trato que se da de manera física (caricias, besos, golpes, descuido, enfermedad) también influyen en la imagen corporal, es decir, en el propio reconocimiento físico y psíquico.

Así pues, las experiencias externas se vuelven internas y a partir de la aprobación o desaprobación de los demás para uno mismo (tanto de los padres como otros sujetos que intervienen en el mundo infantil como hermanos, amigos, compañeros, maestros, etc.) se sigue formando la autoestima, el autoconcepto y la aceptación de sí mismo, que más tarde influirán en las decisiones y elecciones que se tomen.

Sin duda la escuela, como parte fundamental del entorno, juega un papel primordial en la construcción de la autoestima del individuo, es por ello que al sugerir en este trabajo **sensibilización gestalt** como herramienta para ayudar a sanar\* la autoestima; se pretende un espacio necesario que permita desarrollar la importancia que tiene el conocimiento de sí mismo para el adecuado manejo de las emociones, pensamientos y sentimientos, ya que no se trata de valorarse siempre positivamente, sino de reconocer las propias limitaciones así como capacidades y habilidades.

Por ello se considera elemental fomentar una autoestima sana, es decir, equilibrada; no sobreestima, porque además de significar en un momento

confianza y seguridad podría confundirse también con arrogancia, narcisismo o egoísmo (sucede con muchos niños sobremimados y sobreprotegidos); no baja porque sería tanto como permitir que se asuma la culpa por sus sentimientos de impotencia (ante golpes, gritos, ofensas o insultos); por ello, una sana autoestima reconoce el derecho a equivocarse, el derecho a ser visible en el hogar o en la escuela; permite crecer como persona singular, autónoma, capaz de ejercer derechos sin negar los de los demás.

Esta sana autoestima es una habilidad que puede ser aprendida en el aula si el docente promueve entre sus alumnos los derechos más indispensables que los estudiantes, dentro del ambiente escolar, pueden ejercer.

El derecho a:

- Expresar sentimientos negativos o positivos de manera adecuada.
- Expresar su opinión.
- Discrepar abiertamente, pedir aclaraciones sin ofenderse o exaltarse.
- Decir: ¡no lo entiendo!
- Rehusar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.
- Ser autónomo.- Defender sus criterios sin dejarse llevar por la opinión de la mayoría o por la presión de los que tienen más poder desde un determinado punto de vista.
- Diálogo: Respeto a opinión del otro.
- Respetar la diferencia: Tolerancia activa.
- Y, lo más importante, el derecho a ser felices.

Lograr el desenvolvimiento armónico dentro del grupo no es un proceso fácil, pero tampoco imposible hay que conocer objetivamente a los alumnos, observarlos analíticamente en distintas actividades que impliquen de forma encubierta o no tan clara sus limitaciones para descubrir si realmente hay un déficit o no y así retroalimentar todas y cada una de las ocasiones en que el niño realice satisfactoriamente estas actividades, así brindarle un espejo más verídico



y consistente con sus verdaderas capacidades para que se forme un autoconcepto más puro y real de sí mismo, en lo que los ejercicios de sensibilización gestalt pueden ayudar mucho para dar ese tiempo de estar consigo mismos.

Por último, para terminar esta parte, pese a la enorme influencia parental, Branden habla de: "... la voluntad de ser eficaz que algunas personas, desde niños sienten, aunque su ambiente sea inadecuado y la describe como –la negativa– de una conciencia humana a aceptar la impotencia como condición permanente e inalterable (...) Quizá no sean muchas las personas con una tendencia innata a tener una sana autoestima, lo que sí es claro es que la gran mayoría de nosotros estamos influidos por el ambiente familiar, escolar, social y cultural para el sano desarrollo de la misma."<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Branden, Nathaniel. *Los Seis Pilares de la Autoestima*. Buenos Aires. Paidós, 1995. Pág. 78

# 1. MARCO CONTEXTUAL

En este capítulo se ofrece el marco contextual que rodea a la institución objeto estudio, tocando los aspectos relevantes para describir y explicar el panorama del medio en el cual se ubica el plantel escolar.

## El Medio

El Distrito Federal concentra, dentro de su pequeño territorio, las actividades económicas, sociales y políticas más importantes del país, siendo el núcleo demográfico más cuantioso de la República Mexicana y el asiento de los Supremos Poderes de la Unión, es por ello que para introducirse en el estudio de la escuela en donde se llevará a cabo este proyecto de innovación se hace una breve mención de la ciudad de México y de la Delegación a la cual pertenece la escuela.

### Características Histórico – Políticas

Desde el tiempo de los aztecas, pasando por la Época de la Colonia y la Época de la Independencia, el territorio que ahora ocupa el Distrito Federal, ha sido el centro capital de diversos acontecimientos.

Por mandato de la Constitución de 1924 es designado como capital del país, el 20 de noviembre del mismo año.

El Distrito Federal está dividido políticamente en 16 delegaciones, después de ser elegido el jefe de gobierno del D. F., previa votación de los ciudadanos, de igual manera se designan las autoridades administrativas de cada una de éstas a quien se les llama delegados, otros integrantes son los subdelegados, los cuales son auxiliados por el comité vecinal:

## **Las Delegaciones del Distrito Federal son:**

- a) Gustavo A. Madero
- b) Atzacapotzalco
- c) Iztacalco
- d) Coyoacán
- e) Álvaro Obregón
- f) Magdalena Contreras
- g) Cuajimalpa de Morelos
- h) Tlalpan
- i) Iztapalapa
- j) Xochimilco
- k) Milpa Alta
- l) Tláhuac
- m) Miguel Hidalgo
- n) Benito Juárez
- o) Cuauhtémoc
- p) Venustiano Carranza.

## **Características Físico – Geográficas**

El Distrito Federal tiene una superficie de 1,529 km<sup>2</sup>, limitado al norte, este y oeste por el Estado de México, y al sur por el Estado de Morelos. Sus dimensiones máximas son: de norte a sur 55 kilómetros y de oriente a occidente 43 kilómetros.

En general su suelo es plano, pero se localizan algunas sierras como las del Ajusco, del Cuautzin o la de Guadalupe; y elevaciones como el Cerro de la Estrella o el de Chapultepec.

Dos climas predominan, frío en las zonas montañosas y templadas en las partes bajas. Los ríos que le surcan son poco caudalosos por ser de origen pluvial,

tiene además pequeños lagos, canales y manantiales de los que se obtiene el agua potable.

## **La Delegación Benito Juárez**

A través de una investigación realizada en los archivos del Ayuntamiento de la Ciudad de México, en el Archivo General de la Nación, así como en más de noventa fuentes bibliográficas se ha tratado de dar a conocer cómo se fueron formando los pueblos, ejidos, ranchos, haciendas, edificios, monumentos, plazas, parques, calles, avenidas y colonias, ubicadas en el territorio de la actual Delegación Benito Juárez.

Durante la época prehispánica, los terrenos que ahora comprenden la Delegación, estaban limitados al noroeste por la sierra de Pachuca, al sur por la sierra del Ajusco y al suroeste por la sierra de las Cruces, formando una cuenca cerrada en cuyo fondo se albergaban los lagos de Chalco, Xochimilco, Zumpango, Xaltocan y Texcoco.

Actualmente esta Delegación limita al norte con la Delegación Cuauhtémoc, al sur con la de Coyoacán, al este Iztacalco y al oeste Álvaro Obregón.

La Delegación Benito Juárez es un órgano administrativo desconcentrado del Gobierno del Distrito Federal, creado para dar un servicio más eficiente al público con objeto de cubrir y satisfacer las necesidades de la parte de la ciudad que le corresponde.

Para lograr estas finalidades, se pide la colaboración de los moradores para crear un Comité Vecinal que es integrado de la siguiente manera:

- a) Consejero Ciudadano
- b) Secretario
- c) Vocal de Servicios Sociales

- d) Vocal de Acción Deportiva
- e) Vocal de Obras y Servicios

## **CONTEXTO SOCIAL**

El medio ejerce gran influencia en el educando, por ello el maestro debe conocerlo teniendo en cuenta los aspectos físico, económico, social y cultural de los habitantes.

Se considera importante hacer breve mención de la estructura, integración familiar y social, status cultural y factores económicos que influyen en la personalidad de los alumnos.

En la estructura familiar inciden: la falta de padre o madre (fallecimiento o divorcio), la presencia de otros familiares en el hogar (tíos, primos, sobrinos, etc.), número de hermanos y género.

Respecto a la casa habitación.- La presencia de aparatos eléctricos (radio, televisión, estéreo, etc.), puede proporcionar alguna idea de las condiciones económicas familiares y la forma decisiva que representa para la formación integral del alumno.

En el aspecto cultural de la familia es bueno tener en cuenta las lecturas que acostumbran, las películas, los programas, etc. El ejemplo de esto determinará aspectos de la personalidad de los jovencitos.

El medio extrafamiliar está formado por la comunidad en donde habita la familia. En él hay que considerar en una manera general el tipo de costumbres, el grado de cultura, las condiciones higiénicas, materiales y tipos de vivienda que predominan, la presencia de sitios de recreo o de vicio, así como todos aquellos factores que de una manera u otra influyen en la vida del infante.

Se describen en forma breve las características de este contexto que influye en el ámbito de la escuela, de acuerdo a los domicilios de los alumnos que integran la comunidad escolar, abarcando en su mayor parte la Colonia Álamos, algunas calles de las Colonias Postal, Narvarte, Buenos Aires, Obrera, Doctores, Algarín y otras. No obstante no se deja de mencionar que hay niños que asisten desde sitios lejanos, siendo minoría, ya que los padres trabajan por la zona.

### **ASPECTO FÍSICO**

El suelo de la citada Delegación es plano en su totalidad, la zona templada lluviosa, cuya temperatura se determina entre los tres y los dieciocho grados centígrados, en promedio. Los vientos corren de norte a sur.

Se consideran positivas estas condiciones, ya que permiten el uso del suelo habitacional, industrial, de servicios y comercio, no existen propiedades para actividades destinadas al sector primario.

### **ASPECTO POLÍTICO-HISTÓRICO**

Esta zona de influencia está ubicada en los terrenos que fueron parte de la antigua laguna y que aparecen como tierras laborales a fines del siglo XVIII, época de la Colonia.

El poblamiento de las colonias de los alrededores, como la del Valle, fue lento, aunque a partir de 1920 se incrementó considerablemente. Mientras tanto, los terrenos de la hacienda Narvarte, subieron en la misma forma, a tal grado, que se convirtió en un importante centro de intercambio comercial.

Fue en los ranchos y haciendas que rodeaban a los pueblos y ejidos donde se empezaron a formar las colonias actuales; eran las primeras pequeñas casas de labor en las que se llevaba a cabo una agricultura de subsistencia, que aunque solía extenderse al ámbito comercial, generalmente usaba la mano de obra

familiar. Las haciendas en cambio eran grandes extensiones de tierra cultivada por indígenas encomendados durante la época colonial y por peones.

Fue en 1856 cuando se vendieron estos terrenos que, más tarde formaron el rancho de los Álamos, actual colonia del mismo nombre.

Posteriormente se llevaría a cabo un sobrepoblamiento general en toda la Delegación hasta alcanzar en este momento una amplia concentración urbana.

### **ASPECTO ECONÓMICO**

En el medio en que se desenvuelve esta comunidad, las actividades comerciales se desarrollan en pequeña y gran escala, desenvolviéndose y abarcando más terreno el pequeño y mediano comercio.

Como en toda sociedad, sus habitantes (población) contribuyen e influyen en su desarrollo, de aquí la importancia de su participación.

Para su desenvolvimiento económico, la población se divide en activa e inactiva.

El primer término se le da al conjunto de personas que se dedican a actividades productivas como:

- a) La agricultura, silvicultura, caza y pesca (no desarrollados en esta zona).
- b) Industrias (de cualquier tipo)
- c) Comercio
- d) Transportes
- e) Servicios y otras actividades más

La población económicamente inactiva se limita a:

- a) Quehaceres domésticos

- b) Estudiantes
- b) Menores de doce años
- c) Otros

Por la diversificación en su estructura económica, existe gran número de industrias y comercios, junto con servicios con los que cuenta esta comunidad.

## **ASPECTO SOCIO-CULTURAL (SERVICIOS)**

### **La vivienda**

Dada la situación económica de los habitantes de la zona, la vivienda no presenta un gran problema.

Las casas de personas que residen en condiciones insalubres y de escaso confort es reducido, tendiendo a desaparecer por la mejoras que realiza la Delegación correspondiente.

Las viviendas poseen:

- Agua entubada
- Drenaje
- Energía eléctrica
- Otros servicios

El tipo de construcciones que abundan son las casas – habitación de uno y de dos pisos, aunque en el último año se han construido grandes edificios de interés social por distintas inmobiliarias.



## **Medios de Comunicación**

De vital importancia para el desenvolvimiento de la ciudad es la existencia del sistema de comunicaciones que le permite el movimiento de su población y producto, así como el intercambio de ideas y su difusión.

Los habitantes de esta zona disponen del servicio telefónico, tanto público como privado, y de una administración telegráfica. Dentro de la misma se encuentra la Secretaría de Telecomunicaciones.

## **El transporte**

El sistema urbano se caracteriza, en la actualidad, por el congestionamiento, sobrecarga de las vías y servicios, trayectos demasiado largos y dificultades para el estacionamiento en los lugares deseados.

Estos problemas son provocados por el gran tamaño de esta urbe, su organización – referente al suelo –, el ritmo de las actividades, el equilibrio y preferencias de los ciudadanos con respecto al medio de viajar, el trayecto, la comodidad y el costo.

Para trasladarse y viajar dentro y fuera de esta zona hay peseros, trolebuses, taxis, el sistema de transporte colectivo conocido como metro y los automóviles particulares.

Predominan en la preferencia de los usuarios los carros particulares pasando a segundo término los restantes medios.

El desplazamiento de vehículos se realiza a través de calles, avenidas y calzadas.

## **Instituciones Educativas**

Uno de los ideales de los gobiernos revolucionarios ha sido el de combatir el analfabetismo y superar constantemente los niveles de educación en la población.

Tomando en cuenta esos ideales, actualmente se están realizando estudios con el fin de mejorar la reforma educativa para satisfacer los requerimientos que exige la educación moderna.

El alto crecimiento de la población limita las acciones gubernamentales sobre el particular; aminorando el problema educativo en aquellos sectores donde el nivel de ingresos y de vida permite elegir el asistir a escuelas federales o a instituciones particulares.

A este respecto en la comunidad hay instituciones particulares y públicas que cubren los distintos niveles de educación básica.

Existen organismos que apoyan el desarrollo cultural y social de la comunidad como son la Casa de la Cultura de la Colonia Álamos y muchas otras instituciones particulares de actividades artísticas, culturales y deportivas que ayudan a la sociedad impartiendo clases.

## **Áreas verdes**

Para distracción y esparcimiento de la comunidad se han creado en el Distrito Federal áreas verdes puramente estéticas, pero actualmente se utilizan como centro de convivencia social y deportiva. Con este fin en la zona se encuentra el parque *Felipe Xicoténcatl*, antiguamente llamado *De los Álamos*, también el parque *de la Postal* y el parque *Américas o Naciones Unidas*, los cuales cuentan con juegos infantiles, instalaciones deportivas y actividades culturales.

## Servicios Públicos

Con el fin de satisfacer de manera continua las necesidades de forma o carácter colectivo en una localidad, proporcionándole seguridad, comodidad, higiene y en general, dotarla de mejores condiciones de vida, son instalados los servicios públicos.

En esta zona los servicios están instalados satisfaciendo las necesidades de sus habitantes: agua potable, drenaje, mercados, alumbrado público, servicio de limpia, servicio de seguridad, servicios asistenciales públicos o privados que proporcionan ayuda para mejorar la vida, fundamentalmente en los aspectos referentes a la alimentación y salud.

## CONTEXTO ESCOLAR

### Datos de identificación de la escuela

Nombre: *Ángel Albino Corzo*

Clave: 31-1734-258-35-x-025

Ubicación: Bolívar 628, Col. Álamos, Del. Benito Juárez, C. P. 03400.

**Descripción Física** (infraestructura): El plantel cuenta con dos edificios; el primero, al oriente: está conformado por dos plantas (baja y primer piso), utilizando 20 salones, 16 en uso educativo y 3 en administrativo. El segundo edificio ubicado al poniente, conformado por dos pisos (planta baja y primer piso) siendo ocupado sólo el primero, debido a que la planta baja pertenece a la escuela *Leonismo Internacional*; se usan cuatro aulas para atender los grupos de sexto grado y dos aulas de uso administrativo (USAER y Salón de Medios).

Cuenta con un patio de amplias dimensiones, ubicándose dos canchas de básquetbol, sanitarios para niños y niñas, así como uno para adultos. Cuenta con dos áreas verdes y cinco bodegas, una de las cuales se destina a la cooperativa escolar.

### **Antecedentes Históricos de la Escuela**

Para hacer mención de la historia de esta escuela se tomó como antecedente a la escuela Estado de Chiapas (hoy *Leonísimo Internacional*) por ser su actual vecina; se fundó en el año de 1930; siendo Presidente Don Pascual Ortiz Rubio, puso la primera piedra al norte del plantel; dentro de esta fosa se colocó un pergamino contenido en una botella, con las firmas de los colonos que apoyaron el proyecto de edificación. Fue al maestro Lino Santacruz a quien se debió su fundación, y debido a la demanda, surgió en 1962 la necesidad de ampliar el citado plantel pues no eran suficientes las instalaciones pedagógicas, dando origen a la escuela *Ángel Albino Corzo*.

Paula Hernández Rubio fue la primera directora de esta institución; lleva el nombre antes mencionado en honor a Don Ángel Albino Corzo, Presidente Municipal del Estado de Chiapas, quien mantuvo ideales liberales y llevó a cabo una política radical en contra de los eclesiásticos, además de que dictó una serie de disposiciones legales; creó la primera Escuela Indígena de su estado. En 1861 se le declaró Benemérito del Estado, y posteriormente renunció a la gubernatura por razones de salud. Murió en Chiapa de Corzo, en el año de 1875.

### **Características de la comunidad escolar**

#### **Aspecto económico:**

La mayoría de la población asistente al plantel se ubica en un nivel económico bajo, mostrando incumplimiento en la provisión de materiales, así como falta de apoyo a la escuela; cabe señalar que los padres de familia son en

su mayoría comerciantes, obreros y empleados, que laboran en el entorno al edificio escolar (mercado de la colonia Álamos, instituciones públicas y microempresas).

### **Aspecto social:**

Las colonias de las que proviene el alumnado son: Álamos, Doctores, Buenos Aires, Narvarte, Postal, Obrera, Algarín y muchas otras colonias lejanas; asisten a esta escuela debido a que el trabajo del padre queda dentro de la colonia donde se ubica el plantel.

Para el ciclo escolar 2002 – 2003, cabe hacer notar que el 80% de la población escolar renta casa – habitación, lo cual hace de esta población la característica de ser de paso, por lo que cada ciclo se presentan frecuentes bajas y altas dentro de ella. Otra característica importante del alumnado es la pronunciada desintegración familiar que padecen.

### **Recursos con los que cuenta la escuela**

#### **Humanos:**

Personal Directivo	1
Personal Docente	23
Personal de apoyo (USAER, E. F.)	4
Personal de servicio al plantel	5

#### **Grado académico del personal en general**

Primaria terminada	2
Secundaria terminada	2
Bachillerato terminado	1
Normal Superior incompleta	1
Normal Primaria terminada	15

Normal Superior Titulado	1
Licenciatura, pasante	4
Licenciatura, titulado	4
<b>Total de personal</b>	<b>33</b>

**Total de alumnos atendidos en el período 2002 – 2003: 551**

**Materiales:**

- La escuela cuenta con 20 aulas para atención de grupos, una de usos múltiples y 4 salones de uso administrativo.
- Colección de libros, Rincones de lectura.
- Materiales de apoyo de la SEP (Plan y Programas de estudio, ficheros, libros para el maestro, libros de texto, cursos de actualización).
- Televisión.
- Videocassettera.
- Grabadoras.
- Material audiovisual y deportivo.

## **II. DIAGNÓSTICO PEDAGÓGICO**

Durante el mes de septiembre del período lectivo 2002, se llevó a cabo la aplicación de un cuestionario dirigido a los 25 alumnos del 6° grado grupo “B” de la escuela primaria *Ángel Albino Corzo*, con el propósito de obtener información sobre las características de la dinámica familiar, formas de comportamiento, tanto de hábitos como de actitudes y manera de vivir las emociones; además de una constante observación en cada una de las actividades realizadas.

El cuestionario se aplicó permitiéndose el anonimato, para que se contestara con la mayor veracidad posible, la suficiente confianza, sinceridad y

sin temor alguno de ser evidenciados en ningún momento, instrumento que ofreció los siguientes datos:

### CUESTIONARIO:

1.- ¿Eres niño o niña?

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	NIÑA	14	56%
B	NIÑO	11	44%
	TOTAL	25	100%

Se muestra un grupo típico de primaria con ligero predominio en género femenino, lo cual hace que exista generalmente tranquilidad, dado que las niñas que lo integran son pacientes, poco inquietas y dedicadas, ayudando a que los niños (que suelen ser todo lo contrario), se incorporen al trabajo con mayor atención.

2.- Vives con:

A) Papá y mamá    B) Mamá    C) Papá    D) Otros miembros de la familia

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	MAMÁ Y PAPÁ	6	24%
B	MAMÁ	9	36%
C	PAPÁ	0	0%
D	OTROS FAMIL.	10	40%
	TOTAL	25	100%

Se solicitó a los alumnos que si elegían la respuesta (D), aclararan qué otros familiares vivían con ellos; un considerable 40% optó por esta respuesta agregando que viven con abuelos (en sus mayoría), tíos y hasta sobrinos en sus

hogares; 36% viven sólo con su mamá, pero también están en casa de los abuelos, ya que sus madres trabajan todo el día. La diferencia entre estas dos respuestas es tan sólo un 4%, lo que permite considerar la enorme inestabilidad que provoca esta situación en el ánimo de los jovencitos debido a su soledad, además de que es difícil que cuenten con espacios propios para realizar tareas, trabajos personales o simplemente gozar de tiempo consigo mismos. Cabe señalar que el 24% del grupo que viven con ambos padres (poco menos de la cuarta parte), presentan una actitud más estable y optimista.

3.- Tu papá ¿bebe alcohol?:

A) TODOS LOS DÍAS    B) LOS FINES DE SEMANA    C) OCASIONALMENTE  
D) NUNCA

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Todos los días	7	28%
B	Fines de semana	12	48%
C	Ocasionalmente	4	16%
D	Nunca	2	8%
	Total	25	100%

Como podría anticiparse, el consumo de alcohol se presenta en forma persistente, dado que el 48% de los consultados manifiesta que en fines de semana se bebe alcohol y en un 28% diariamente; lo cual significa un pésimo ejemplo para los menores de este peligroso hábito, que puede convertirse en algo común y cotidiano, llegándose a presentar como si fuera una conducta normal y necesaria en el desarrollo de la vida, pues no hay reunión sin alcohol, en las que el padre, la madre o cualquier otro familiar, beba con frecuencia, circunstancia que permite al niño acostumbrarse a vivir así, aproximando al menor a uno de los vicios sociales que más estragos han causado a la humanidad.



4.- Cuando tu papá bebe, se pone:

A) AGRESIVO Y GOLPEADOR

C) GRITÓN Y REGAÑÓN

B) SIMPÁTICO Y CONSENTIDOR

D) NADA

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Agresivo y golpeador	8	32%
B	Simpático y consentidor	6	24%
C	Gritón y regañón	9	36%
D	Nada	2	8%
	TOTAL	25	100%

Ser víctima de cualquier tipo de agresión, sea verbal o física tiene consecuencias directas en la autoestima; más de la tercera parte de alumnos (36%), reporta vivir con un padre que al beber grita y regaña; un porcentaje similar (32), con agresión física, significativas cifras de un problema que anula a un ser humano viviendo en estas condiciones, e impacta directamente en su autoconcepto.

“Cualquier tipo de adicción habla de una enfermedad emocional con diversas manifestaciones materiales entre las que se encuentra de manera relevante la ausencia de amor a sí mismo y por supuesto, también a los demás”<sup>4</sup>

5.- Cuando papá o mamá beben, tú:

---

<sup>4</sup> Levinstein, Raquel. *En Busca de un Ayer Perdido*. Editorial Panorama. México.1998. p. 93.

A) TE ASUSTAS    B) TE APENAS    C) TE DA IGUAL    D) TE DIVIERTES

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Te asustas	10	40%
B	Te apenas	8	32%
C	Te da igual	5	20%
D	Te diviertes	2	8%
	Total	25	100%

Vivir con actitudes de un padre agresivo y golpeador es una muestra clara de sentirse atormentado por el miedo: 40% de los alumnos se asustan al ver las actitudes de sus padres, mientras el 32% se apena, siendo cifras muy considerables y que frecuentemente se observa en niños con este problema la tendencia a aparentar no sentir; es decir, a reprimir la emoción, o a no hablar; la quinta parte (20%), simula que les da igual, o que se divierte en una mínima parte con este tipo de situaciones (8%), "... como si existiera un pacto secreto en la familia en la que se encuentra prohibido hablar de la problemática familiar por lo que se niega o evade la misma"<sup>5</sup>; también se manifiesta la tendencia a sentirse culpable o no ser merecedor de algo bueno, así como la sensación interior de poca importancia y la pérdida de confianza en sí mismo.

6.- Tus papás, ¿pelean?:

A) A GRITOS    B) A GOLPES    C) SOLO DISCUTEN    D) CON INSULTOS

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Gritos	8	32%
B	Golpes	6	24%
C	Solo discuten	5	20%
D	Insultos	6	24%
	TOTAL	25	100%

<sup>5</sup> IDEM

7.- ¿Con qué frecuencia lo hacen?:

A) DIARIO B) DE VEZ EN CUANDO C) MUY SEGUIDO D) NUNCA

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Diario	5	20%
B	De vez en cuando	7	28%
C	Muy seguido	10	40%
D	Nunca	3	12%
	TOTAL	25	100%

8.- Cuando tus papás pelean ¿cómo te sientes? :

A) TRISTE B) ASUSTADO (A) C) ENOJADO (A) D) INDIFERENTE  
E) CULPABLE

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Triste	4	16%
B	Asustado (a)	6	24%
C	Enojado (a)	7	28%
D	Indiferente	2	8%
E	Culpable	6	24%
	TOTAL	25	100%

9.- Dada la situación que vives con tus padres, en tu casa te sientes:

A) QUERIDO (A)

B) OLVIDADO (A)

C) MALTRATADO (A)

D) DESATENDIDO(A)

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Querido (a)	5	20%
B	Olvidado (a)	10	40%
C	Maltratado (a)	3	12%
D	Desatendido (a)	7	28%
	TOTAL	25	100%

La finalidad de aplicar estas cuatro preguntas fue descubrir que tan funcionales pueden ser los hogares de los niños, manifestando un considerable índice de inestabilidad: casi la tercera parte (32%) señala que sus padres pelean a gritos; un poco menos de la mitad de los encuestados (40%) refiere que además es muy seguido, mostrando sentimientos negativos (culpa, enojo y miedo) en poco más tres cuartas partes (un importante 76%); además que les lleva sentirse olvidados en un porcentaje considerable: 40.

Algunos autores señalan que la fractura emocional que define el autoconcepto de un niño dentro de un ambiente familiar disfuncional y violento es de ira reprimida, que le podría convertir en un ser agresivo y golpeador, o bien adoptar un comportamiento de inseguridad y sumisión que podría traducirse en una sensación inexplicable de temor y angustia, o tendencias a discutir sin motivo, o a callar disimulando las propias necesidades y emociones por el temor de creer que por su culpa (en esta muestra 24%) se provoquen disgustos, gritos y golpes.

Cuando se es niño no se comprende el por qué de tantos gritos, ofensas o maldiciones, aprendiendo a creer que la felicidad se tiene que pagar cara, al no formar parte de un entorno natural. Con este tipo de formación se hace grande el cúmulo de sentimientos de culpa que ocasiona percibirse a sí mismo como

inadecuado e inepto, o con la extraña sensación interna de no sentirse amado ni aceptado. La violencia intra- familiar causa estragos en la personalidad, bien como simple testigo o como blanco directo de agresión.

10.- Al mirarte al espejo:

- A) TE AGRADAS                      B) TE DESAGRADAS                      C) TE ACEPTAS  
 D) TE CAMBIARÍAS                      E) TE ODIAS

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Te agradas	0	0%
B	Te desagradas	12	48%
C	Te aceptas	4	16%
D	Te cambiarías	1	4%
E	Te odias	8	32%
	TOTAL	25	100%

Sucede que muchas veces al mirarse al espejo solo hay críticas de lo que allí se observa; preocupa la apariencia ante todo (la estatura, el color de piel, el cabello rizado o lacio, los dientes, la nariz grande o pequeña, el sobrepeso, y lo más delicado a esta edad, la aparición de acné). Como puede apreciarse, en un considerable 48% de los alumnos se desagradan, y más grave, el 32% se odia, indicador de la falta de autoaceptación a sí mismo, o quizá de algún posible problema interior, que como efecto externo obstruye el éxito en sus relaciones con los demás y consigo mismo. Llama la atención que en la pregunta referida a: ¿te agradas? se señala un dramático 0%, y que el 4% se cambiaría; aprender a amarse y aceptarse puede convertirse en un proceso largo durante la vida de los seres humanos, cuando las críticas destructivas han sido severas heridas en el alma de un niño.

11.- Tus papás están:

A) DIVORCIADOS B) SEPARADOS C) VIVEN JUNTOS D) FALLECIÓ ALGUNO

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Divorciados	3	12%
B	Separados	16	64%
C	Viven juntos	6	24%
D	Falleció alguno	0	0%
	TOTAL	25	100%

Lo que suele ocurrir en el caso de ser hijo de padres divorciados o separados, es que se genere temor e inseguridad, o rabia o envidia (aún cuando se ha convertido en adulto); en este apartado, el 76% de los casos contestó que sus padres no viven juntos; quizá no sepan con toda seguridad si sus padres están divorciados legalmente, pero si padecen las consecuencias de un problema tan común en la actualidad.

A los alumnos en estas circunstancias, se les dificulta expresar lo que sienten ante esta situación, considerablemente lesiva; podría agregarse que muchas parejas utilizan a los hijos para retener o manipular a su cónyuge haciendo que las criaturas pierdan su identidad genuina como ser humano y haciéndoles sentir como un objeto que va y viene. Los hogares desintegrados que hoy día existen son índices muy altos que implican un gran impacto emocional negativo que suele afectar la vida infantil y también adulta.

12.- ¿Tienes medios hermanos?

A) SI

B) NO

D) TAL VEZ

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Si	8	32%
B	No	5	20%
C	Tal vez	12	48%
	TOTAL	25	100%

La aparición de medios hermanos ocasiona también fracturas emocionales en los hijos, cuando la situación no ha sido tratada adecuadamente; en esta encuesta, casi la tercera parte de los encuestados (32%), reporta que si tienen medios hermanos, aunque un considerable 48% señala la posibilidad de que existan, lo cual podría generar inseguridad y desconfianza en lo profundo de su corazón, imaginándose rechazado y poco importante para sus padres, y sentirse escasamente valorado, por lo que podrían responder buscando estrategias negativas a su alcance para llamar la atención, mostrando actitudes agresivas: insultando, criticando o burlándose de las personas que trate.

13.-Te consideras:

A) OBEDIENTE B) DESOBEDIENTE

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Obediente	10	40%
B	Desobediente	15	60%
	Total	25	100%

A) FRÁGIL B) FUERTE

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Frágil	15	60
B	Fuerte	10	40%
	Total	25	100%

A) CAPRICHOOSO (A) B) BERRINCHUDO (A) C) TOLERANTE

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Caprichoso (a)	10	40%
B	Berrinchudo (a)	11	44%
C	Tolerante	4	16%
	Total	25	100%

La manera de tratar a un niño hace que vaya formando las creencias que tiene de si mismo; cuando se le repite constantemente frases tales como: *Nunca haces bien las cosas; debes obedecer a tus mayores (aunque no tengan razón), sólo los niños obedientes son buenos; eres un poco hombre que de todo llora; eres un bueno para nada que sólo hace berrinches;* en fin pueden ser tantas las frases negativas que dañen la autoestima de una criatura como tabúes y prejuicios tengan los padres; en estas respuestas se observa que un considerable 60% de los integrantes del grupo se creen desobedientes, un mismo 60% se define frágil; un sensible porcentaje se considera caprichoso (40%) y otro segmento importante (44%), berrinchudo; índices muy elevados, como para pensarse que estas apreciaciones han sido elaboradas por ellos mismos, si no más bien, que han sido parte de un proceso deformante, en el que los adultos han contribuido negativamente en la definición del autoconcepto del niño.



14.- ¿Has experimentado alguna vez la necesidad imperiosa de ser abrazado (a) o apachado (A)?

A) SIEMPRE    B) MUCHAS VECES    C) ALGUNAS VECES    D) NUNCA

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Siempre	14	56%
B	Muchas veces	6	24%
C	Algunas veces	3	12%
D	Nunca	2	8%
	Total	25	100%

15.- PARA SOLICITAR EL AFECTO DE LOS DEMÁS:

A) LO SOLICITAS    B) MOLESTAS    C) OBEDECES    D) LLORAS  
E) TE APARTAS

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Lo solicitas	4	16%
B	Molestas	5	20%
C	Obedeces	5	20%
D	Lloras	4	16%
E	Te apartas	7	28%
	Total	25	100%

La necesidad de recibir afecto es algo que todo ser humano experimenta desde etapas muy tempranas. Cuando el cariño que se brinda queda condicionado al comportamiento, o a otro tipo de exigencia, se pierde la capacidad de solicitarlo abiertamente; como se puede apreciar, un importante segmento de los alumnos (56%) muestran la necesidad de sentirse queridos, que se manifiesta conjuntamente en una importante proporción (84%), utilice diversos

recursos a su alcance para obtener la satisfacción de sentirse atendidos; de manera inconsciente experimentan reacciones diversas consigo mismos y hacia los demás como llorar (16%), molestar (en un 20%) llamar la atención apartándose de los demás (28%), o bien, obedeciendo incondicionalmente, como se señala, en un 20%.

Las reacciones pueden ser tan variadas como los mismos individuos. Si a todo niño se le enseñara a amarse desde pequeño, sería tan sencillo solicitar el afecto de los demás como el sentirse seguro con uno mismo, pero, lamentablemente en la mayor parte de los hogares, el amor, el afecto y el cariño siempre se condicionan.

16.- ¿Han abusado de ti?

A) SEXUALMENTE B) GOLPEÁNDOTE C) GRITÁNDOTE D)  
ENCERRÁNDOTE E) NINGUNA

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Sexualmente	4	16%
B	Golpeándote	9	36%
C	Gritándote	10	40%
D	Encerrándote	2	8%
E	Ninguna	0	0%
	Total	25	100%

Hoy en día se sabe que el maltrato y abuso de los menores es algo frecuente y cotidiano: la neurosis, la violencia intrafamiliar, el abandono, el desamor y las adicciones, son parte de la realidad actual; por tanto, los niños son víctimas de abuso de diferentes tipos; en este estudio, el total de los alumnos encuestados manifiestan algún tipo de agresión; el 40%, víctima de gritos, ¿cómo?, no se sabe, porque el estilo de cada adulto depende de su propia

formación e integridad; a un considerable 36% de los niños se les golpea; cualquier tipo de agresión física daña severamente la autoestima de una criatura; un aspecto muy lamentable significa el 16% de la población que manifiesta haber sido abusada sexualmente, porcentaje muy considerable en función de lo que implica; lo anterior indica heridas emocionales profundas, y generalmente irreparables; un 8% del total de alumnos consultados, aducen encierro como castigo ¿hasta dónde los límites aparentan ser claros? Es difícil responder a esto, sin embargo, lo que si es evidente, es que cuando un niño contesta afirmativamente, puede apreciarse que hay sensibles, y hasta severas lesiones emocionales, que ocasionan dolor y sufrimiento en detrimento de su desarrollo armónico, en el corto y en muchas ocasiones, en el largo plazo.

17.- ¿Necesitas la aprobación de los demás?

A) SIEMPRE C) ALGUNAS VECES D) NUNCA E) TE DA IGUAL

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Siempre	12	48%
B	Algunas veces	6	24%
C	Nunca	4	16%
D	Te da igual	3	12%
	Total	25	100%

Los niños demasiado inseguros necesitan la aprobación de los demás constantemente; la mitad del grupo encuestado responde: siempre se necesita aprobación, en un 50%; casi la cuarta parte (24%); señala que *algunas veces*, de lo que se deduce que no se sienten lo *suficientemente buenos* por falta de aceptación y autoestima; su inquietud interna de aprobación será permanente hasta que descubra que él mismo puede salir adelante con sus habilidades y capacidades que posee. Este tipo de necesidades con frecuencia provienen de la preocupación del *¿qué dirán los demás?*, y no por la seguridad de *¿Qué haré?* Cuando el estudiante o cualquier persona se siente seguro con lo que hace, y su

autoestima es sana, prescinde de la descalificación de algunos, aunque está consciente de que no es perfecto y que existen personas que sí pueden ayudarlo honesta y dignamente.

18.- Cuando no haces las cosas correctamente:

A) TE ENOJAS

B) TE CULPAS

C) TE DA IGUAL

E) APRENDES Y MEJORAS

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Te enojas	8	32%
B	Te culpas	8	32%
C	Te da igual	5	20%
D	Aprendes y mejoras	4	16%
	Total	25	100%

19.- ¿Sabes expresar tus sentimientos claramente?

A) SI B) NO

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Si	4	16%
B	No	21	84%
	Total	25	100%

20.- La emoción con la que más te identificas es...

A) ENOJO B) ALEGRIA C) TRISTEZA D) AMOR E) MIEDO

	RESPUESTA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
A	Enojo	5	20%
B	Alegría	3	12%
C	Tristeza	8	32%
D	Amor	4	16%
E	Miedo	5	20%
	Total	25	100%

Cabe señalar que ninguna emoción debe considerarse como negativa mientras se viva, exprese y conduzca adecuadamente, pero si nada más se reprime, suele tener consecuencias en la salud mental de las personas. Las tres preguntas anteriores, se aplicaron con la finalidad de descubrir como manejan sus emociones los niños, de lo cual se puede apreciar que en un importante porcentaje (84%), reporta no saber expresar sus sentimientos; de ello puede suponerse que los menores consultados se reprimen, o quizá se expresen de manera equivocada.

Se considera que la culpabilidad constituye una de las formas mas seguras de permanecer atrapado(a) en problemas y creencias que tengan que ver con la inseguridad y la idea de no creerse suficientemente bueno o víctima de circunstancias; como muestra se aprecia que en casi la tercera parte del grupo encuestado (32%), se culpan por no hacer bien las cosas; en la misma proporción (32%) se enojan, lo cual muestra frustración o ganas de culpar a las circunstancias de lo que sucede a uno mismo. Es importante hacer notar, que menos de la tercera parte de alumnos los alumnos encuestados (28%), se identifica con emociones como la alegría y el amor; mientras que un porcentaje muy alto, casi tres cuartas partes (72) lo hacen con las emociones que podrían considerarse como negativas: 20% cita el enojo; 32% la tristeza y otro 20%, el

miedo, lo que no significa que sea patológico, sino que no se le ha enseñado a vivir y expresar adecuadamente estas emociones, evidentemente nocivas, y que pueden afectar por la alteración que causan.

Lo señalado anteriormente permite observar que hay factores que limitan u obstruyen el desarrollo armónico de la personalidad, tales como: patrones insanos, estresores\*, de acuerdo al estilo de vida, factores personales como la autoestima y aceptación de sí mismos dañados, falta de conocimiento para descubrir y expresar sus emociones y por supuesto, sentimientos.

Para lograr cambios de actitudes es indispensable tener un conocimiento profundo de sí mismo, reconociendo las propias fortalezas y debilidades, distinguir la forma de vivenciar el mundo que se enfrenta, apreciar los sueños, miedos y necesidades que conforma la propia existencia actual, así como las esperanzas y expectativas para formar un mundo propio mejor. Aprendiendo a manejar positivamente las actitudes, sanando la autoestima, identificándose y conociéndose uno mismo, se puede dirigir el camino por la vida con mayor asertividad, seguridad, optimismo y entusiasmo.

### **III. Planteamiento del problema**

La carencia de autoestima, aceptación y autoconcepto provoca en los individuos inseguridad, desórdenes de personalidad y dificultad para relacionarse, creando distintos niveles de estrés que obstaculizan el desarrollo armónico e integral del ser humano.

\*Como ser humano se está sujeto a experimentar diversos grados de estrés en diferentes etapas de la vida, no siempre obedece a *razones* obvias o cosas concretas; sin embargo el ver al padre borracho y golpeando a su madre definitivamente es un estresor para cualquier criatura, o vivir con el padrastro sin ver al padre son situaciones que se les pueden llamar estresores del estilo de vida.

Dada esta problemática en el desarrollo de los individuos, surgen las siguientes interrogantes de investigación:

- ¿Qué es sensibilización gestalt?
- ¿Qué significa contacto consigo mismo?
- ¿Qué es autoconcepto?
- ¿Qué es autoestima?
- ¿A caso se puede sanar y edificar la autoestima en escolares de 6º grado de primaria?
- ¿De dónde se aprende la autoestima?
- ¿Qué significa tener una autoestima alta o baja?
- ¿Qué desórdenes de personalidad provoca la carencia de autoestima en los escolares?
- ¿Cómo influye la autoestima en las relaciones interpersonales?
- ¿Es importante el contacto consigo mismo para desarrollar la autoestima?
- ¿Cómo es posible contactar consigo mismo?
- ¿Qué es el estrés?
- ¿Qué síntomas se pueden manifestar por el estrés?
- ¿Los educadores podemos ayudar a los escolares a sanar su autoestima, su concepto de sí mismo, su autoaceptación y el manejo del estrés?
- ¿Se podría utilizar la fantasía como herramienta para descubrir los problemas internos de los alumnos?

#### **IV. Pregunta Central**

¿Es factible utilizar y aplicar ejercicios de **sensibilización gestalt** como herramienta que ayude a desarrollar la capacidad de contactar consigo mismo y edificar la autoestima como base del verdadero Desarrollo Humano Integral en alumnos de 6º grado de Educación Primaria?

## **V. Propósito General del Proyecto**

Utilizar y aplicar ejercicios de sensibilización gestalt para desarrollar la capacidad de contactar consigo mismo, aceptándose y edificando sanamente la autoestima como base del verdadero Desarrollo Humano Integral en los alumnos de 6º grado grupo "B" de la Escuela Primaria *Ángel Albino Corzo*.

### **5.1 Metas concretas a alcanzar**

Que el alumno participante:

- Al contactar consigo mismo descubra poco a poco los sentimientos que vivencia en distintas situaciones cotidianas.
- Descubra su potencial interior para resolver problemas cotidianos.
- Desarrolle la aceptación, aprecio, afecto, apertura, asertividad y atención para consigo mismo y los demás.

## **VI. MARCO TEÓRICO**

Para introducirse en esta parte del trabajo es necesario remontarse a los orígenes de la psicología Gestalt, desde la filosofía existencial humanista y poco a poco llegar a descubrir conceptos básicos necesarios para aplicarse en la vida cotidiana y en la constante mejora de la autoestima y formación de autoconcepto.

### **La Filosofía Existencial Humanista.**

Son muchos los pensadores que han aportado este tipo de ideas a la filosofía; la fenomenología y el existencialismo son las dos escuelas más importantes del siglo XX que han promovido este tipo de concepción, que no será ampliamente profundizado sino se puntualizará en los elementos característicos de una filosofía humanista, ya que de ellos parten los **ejercicios de sensibilización**.



La filosofía existencialista representa una ruptura radical con la filosofía tradicional.

Kierkegaard (1813-1855) es el primero en desarrollarla. Años más tarde Martín Heidegger (1889–1976) continúa con estas ideas aportando más a la teoría. Al mismo tiempo surgen otros pensadores que siguen la misma línea filosófica como son Martín Buber (1878–1965) y Karl Jaspers (1883–1969), generando un nuevo y extraordinario pensamiento renovador: **la filosofía existencialista**.

El método de conocimiento del existencialismo es la fenomenología, teniendo sus orígenes en las ideas de Franz Brentano (1838–1938). Este pensamiento busca describir los fenómenos tal y como se dan, por los que hay que observarlos limpios de prejuicios, crítica e ideas preconcebidas; es un mirar intuitivo y un reportar descriptivo. En la fenomenología hay un rechazo a la absolutización del mundo, por lo que es más importante encontrar significados, pues al comprender algo significativo, queda plasmado en la existencia del **ser**.

Tanto la filosofía existencialista como la fenomenología se desarrollaron paralelamente en el tiempo y se cruzan por vez primera gracias a la unión que de ella realiza Heidegger; él afirma que no basta con describir los fenómenos, hay que buscar el sentido del ser y representan la primera etapa en el desarrollo de la psicología humanista.

En general se afirma que los filósofos existencialistas también son fenomenólogos; entre otros pueden destacarse a: Edmund Husserl, Soren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Jean Paul Sartre, Bertrand Russell, Martín Buber y Henry Bergson.

Estas dos grandes corrientes de la filosofía al parecer representan la primera etapa de desarrollo de la Psicología Humanista.

“El existencialismo significa un tomar como centro a la persona existente; es el énfasis puesto sobre el ser humano tal como surge y deviene”<sup>6</sup>

Algunas de las ideas de estos precursores que sirvieron a la psicología humanista se señalan a continuación; según la forma en que se han comprendido e indicando al precursor que así lo afirmaba.

- a) La tarea principal del ser humano es convertirse en él mismo, llegar a ser lo que realmente es. El ser humano es el único capaz de tener conciencia, capaz de darse cuenta que se da cuenta, y gracias a ella puede trascenderse a sí mismo. (Heidegger).
- b) La comunicación es el instrumento privilegiado para contactar con el mundo y consigo mismo, para comprenderlo y comprendernos (Jaspers).
- c) Los seres humanos buscan al mismo tiempo la seguridad y el riesgo, estas son polaridades que, en su interacción dinámica y permanente, promueven el crecimiento. La relación yo – tú es la que puede promover el desarrollo de los individuos y de la sociedad, el uno sin el otro se estancan y se deterioran, no es posible el desarrollo social sin el individual y viceversa, ambas son realidades de una misma unidad (Buber).
- d) El mundo tiene un orden natural que se da en la libertad. Libertad y orden no se excluyen, al revés si no hay libertad no se puede llegar al orden natural. El ser humano es libre, la existencia humana tiene como características esenciales la elección y la decisión (Kierkegaard).

### **Psicología humanista**

Después de la gran depresión estadounidense (1929) y la entrada de Theodor Roosevelt a la presidencia (1933) comienza a desarrollarse en los Estados Unidos la psicología humanista. John Dewey influye en Roosevelt para crear su política del New Deal, en donde el optimismo por la capacidad del ser

---

<sup>6</sup> May, Rollo. *El Surgimiento de la Psicología Existencial*. Biblioteca del Hombre Contemporáneo. Editorial Paidós. Buenos Aires. 1972. p. 37

humano y la búsqueda de las libertades básicas son sus características. Más tarde, gracias a la inmigración de europeos por el nazismo, estas ideas se enriquecen.

La escuela de Frankfurt en Alemania, tuvo especial influencia en la psicología humanista; allí estaban los creadores de la psicología de la Gestalt, representada por Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka y Kurt Lewin, sostenían que: "... era inútil intentar comprender a los fenómenos existentes (sujeto, objeto, medio) si no se les veía como un todo complejo, interdependiente e interrelacionado"<sup>7</sup>

Fue en 1961 cuando nace oficialmente la psicología humanista, y en 1962, se funda la Asociación Americana de Psicología Humanista presidida por Abraham Maslow, quien afirmó: "... la psicología humanista constituye un cambio de pensamiento fundamental (...) que no tiene un abanderado único (...) es la obra de muchos hombres; no sólo eso: se le parangona también con avances independientes y descubrimientos realizados en otros campos; así, impulsa de manera vertiginosa una imagen inédita de la sociedad y de todas sus instituciones y con ello surge una nueva filosofía de ciencia, la educación, la religión, la psicoterapia, la política, la economía, etc".<sup>8</sup>

El enfoque humanista de la psicología está muy cercana del pensamiento de William James, que pone mucho énfasis en la inmediatez de la experiencia y en la unión del pensamiento y la acción.

Personas interesadas en la psicoterapia, en el sufrimiento, el dolor y la ansiedad de sus semejantes han hecho surgir esta psicología; Miguel Martínez M. Señala: "... la psicología humanista representa una nueva y más amplia filosofía de la

---

<sup>7</sup> Sinay, Sergio y Blasberg, Pablo. *Gestalt para Principiantes*. Era Naciente S. R. L. Buenos Aires, Argentina. 1995. p. 11.

<sup>8</sup> Goble, Frank. *La Tercera Fuerza, la Psicología propuesta por Abraham Maslow*. Editorial Trillas. México, 1977. p. 87, 88.

ciencia y comparte, con otras tendencias filosóficas de origen europeo, una revolución en la filosofía de la ciencia”<sup>9</sup>

Algunos de los principales precursores son: Carl Jung, Wilhelm Reich, Alfred Adler, Erich Fromm, Karen Horney, Ruth Benedict, William James, John Dewey, Otto Rank, Merlev Ponty, Buytendijk, Ludwig Bins Wagner, Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka, Frieda Fromm – Reichman y Kurt Lewin; entre los principales líderes del movimiento humanista en psicología están: Margaret Mead, Gardner Murphy, Rollo May, Carl Rogers, Kurt Goldstein, Gordon Alport, Abraham Maslow, Fritz Pearls, Wilson Van Dussen, Charlotte Selver, S. Jourard, Charlotte Buhler, Ruth Cohn, Helen Deutsh, Carl Mous Takas y Adrián Van Kam.

Una de las características importantes de la psicología humanista es que busca mantener la mentalidad abierta a los nuevos descubrimientos; las hipótesis y conclusiones se han de poner a prueba en la realidad; se ha de valorar tanto lo subjetivo como lo objetivo, pues el compromiso fundamental que un humanista tiene es con la verdad, no con un método o unas ideas y mucho menos con las técnicas.

John Dewey rechaza a el pensamiento racionalista que identifica la realidad con el objeto pensado, con las relaciones o esencias y acepta la realidad tal y como los hombres la vivencian en su experiencia inmediata; es una relación más íntegra con la naturaleza y con la realidad que la dada por la experiencia cognitiva.

Es en el quehacer cotidiano que se puede percibir a un humanista y no necesariamente porque sea psicólogo o terapeuta; cualquier persona que desea aplicar las ideas principales de la psicología humanista, en el desarrollo de su vida, cabría decir que práctica un enfoque humanista.

---

<sup>9</sup> Martínez, M. Miguel. *La Psicología Humanista. Funtamentación Epistemológica, Estructura y Método*. Editorial Trillas. México, 1982. p. 75.

Afirmaba Kierkegaard que: *la verdad sólo existe para el individuo cuando éste la crea en la acción.*

Entre otras características e ideas fundamentales de la psicología humanista que se señalan; en el libro de Rollo May, *Bases Existenciales de la Psicoterapia*, se pueden apreciar:

1. Considera sus principios y descubrimientos como meras hipótesis en desarrollo y perfeccionamiento; éstas han de ser comprobadas y modificadas por y en la experiencia, de tal modo que nada se acepta y maneja como algo definitivo.
2. La naturaleza humana se considera profundamente positiva, cualquier elección que realiza un ser humano expresa su búsqueda de desarrollo total, de autorrealización.
3. Tiene una visión naturalista del ser humano, es decir, que ve al hombre como innatamente constructivo, que tiende a buscar su supervivencia y desarrollo.
4. Afirma que la ciencia debe corresponder a las características distintivas del ser humano tal y como es. Es importante que las hipótesis surjan y se comprueben o desechen en la vivencia misma de las personas y no a la inversa, tratando de encasillar a los seres humanos en postulados teóricos.
5. Todo conocimiento es de importancia relativa y no hay que obstaculizarlos. Hay que tener apertura a la experiencia en general y no generar un conocimiento de tipo dogmático.
6. Los métodos estadísticos y los test han de estar subordinados al criterio de la experiencia humana.
7. Son más importantes los significados y el sentido que el procedimiento y el método.
8. El ser humano que investiga tiene que ser siempre parte de la investigación; la objetividad de la ciencia, en el mejor de los casos, no es más que una cuestión de acuerdo mutuo, pero en sí misma no es posible.

9. El ser humano vive en un entorno y es parte de él, entra en contacto consigo mismo y con el ambiente y toma del medio aquello que le falta y se desprende de lo que le sobra.
10. El ser humano tiene una tendencia innata a autorrealizarse, a satisfacer sus necesidades de forma jerarquizada. Este es un proceso organístico y unitario. El motivo principal de la vida humana es esta autorrealización.
11. El hombre es más que la suma de sus componentes; es un organismo unificado, una Gestalt que está en continua reestructuración.
12. El hombre vive de forma consciente y esta es una de sus características esenciales.
13. El hombre tiene la posibilidad de elegir y decidir; cuando funciona de acuerdo a él mismo es proactivo y no un espectador pasivo.
14. La enfermedad mental es vista como una opción desesperada del organismo para mantener su existencia; se requiere trascender la visión médica y generar una relación más interpersonal y comprensiva con el que la vive.

No se puede dejar pasar la manera en que se concibe al ser humano desde la psicología humanista, basada en los principios descritos por el especialista Rollo May:

- El ser humano nace con una tendencia a la autoconservación y a la auto-actualización; tiene dentro de sí mismo todo lo necesario para su conservación y desarrollo.
- El ser humano funciona como una totalidad organizada.
- A medida que aumenta la conciencia en el ser humano tiene la posibilidad de incrementar su libertad interna.
- El ser humano es un ser en relación y sólo desde ahí se le puede comprender.
- El ser humano es un ser en proceso de autocreación.
- El ser humano requiere de un medio propicio para crecer.
- Toda persona constantemente está buscando preservar y enriquecer su vida.
- Hay una necesidad intrínseca de relación y afecto en el ser humano.

“Una serie de hechos une a la humanidad, a toda la humanidad. El ser humano nace de padre y madre, y a menudo es concebido y criado con amor. Persigue ciertas metas biológicas, pero también persigue otras metas que le exigen establecer su propia identidad, tomar responsabilidades y satisfacer su curiosidad respecto al sentido de la vida. Suele enamorarse y procrear. Muere siempre solo. A través de su vida experimenta ansiedad, anhelos, dolor y placer”<sup>10</sup>

El autor Carl Rogers afirma: “El encuentro cálido, subjetivo y humano de dos personas es más eficaz para facilitar el cambio, que el conjunto más perfecto de técnicas derivadas de la teoría del aprendizaje o del condicionamiento operante”.<sup>11</sup>

Por su parte, el especialista F. Goble puntualiza: “No queremos negar que la realidad, observada desde otro punto de vista, se presente con determinadas características, propiedades o matices interesantes y útiles; sólo queremos afirmar y probar que estamos viendo esa misma realidad –la realidad humana- bajo un nuevo sistema de relaciones y desde un punto de vista que nos parece más rico, más fértil, más coherente y más acorde con el resto de los conocimientos aceptados por otras disciplinas”<sup>12</sup>

La Psicología Humanista o Tercera Fuerza en psicología (nombre que Maslow asignó), plantea una concepción del ser humano en donde lo importante para su desarrollo como tal es que se confíe en él, que se le ayude a descubrir y atender sus necesidades y con esto promover el que aprenda de su propia experiencia.

En el siglo XX el Humanismo surge como una búsqueda de una concepción del ser humano más optimista que pudiera dar cabida a los aspectos

---

<sup>10</sup>Rollo, May. *El Surgimiento de la Psicología Existencial*. Biblioteca del Hombre Contemporáneo. Editorial Paidós. Buenos Aires. 1972. p. 56.

<sup>11</sup> Rogers, Carl y Kinget, Marian. *Psicoterapia y Relaciones Humanas: Teoría y Práctica de la Terapia No Directiva*. Vol. I. Editorial Alfaguara. Madrid, 1967. p. 129.

<sup>12</sup> Martínez, M. Miguel. *La Psicología Humanista. Fundamentación Epistemológica, Estructura y Método*. Editorial Trillas, México, 1982. p. 78

más constructivos y creativos del hombre, donde éstos son relevantes y explican mejor al ser humano.

En realidad no ha sido posible probar de manera absoluta, que una concepción del ser humano sea más cierta que otra, pero si es posible darse cuenta de los efectos innegables entre un tipo de pensamiento y otro. Puede considerarse que desde la perspectiva humanista se obtienen mejores resultados, se promueven mejores actitudes y conductas en las personas, que dentro de un marco limitativo, pesimista y restrictivo. No obstante no se puede afirmar que esta corriente sea la única y verdadera, pero si hace mucho bien a la transformación positiva de actitudes, al ver al ser humano como aquel que tiene la capacidad de autodeterminarse, de ser constructivo y autónomo, de elegir valores que incluso trascienden su propia supervivencia; así poco a poco comienza a darse cuenta que puede amarse y a los demás, compadecerse ante el dolor propio y ajeno y comprenderse a sí mismo y a los otros.

Puede agregarse que una persona que se considera humanista observa actitudes congruentes en los diferentes ámbitos de la vida: ecológico, interpersonal, intrapersonal, cotidiano, extraordinario, en general en cualquiera de las cosas que la vida le presenta.

Helmut Quitman complementa: “La psicología humanística ha podido afirmarse y finalmente imponerse como tercera fuerza junto al psicoanálisis y al conductismo en realidad sólo porque con la terapia conversacional (Rogers), la terapia de la Gestalt (Perls) y la interacción centrada en los temas (Ruth Cohn), han creado modelos que han influido en gran medida y han dado lugar, hasta el día de hoy, de forma determinante a la práctica psicológica, en parte en todo el mundo, y en todo caso en Europa”.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Quitman, Helmut. *Psicología Humanística*. Biblioteca de Psicología. Editorial H. Herder. Barcelona, 1989. p. 63.



Sin negar que han surgido aportaciones muy valiosas en este campo pero que no han sido estructuradas formalmente de manera completa y novedosa, bien integrados y con solidez interna, se les considera como enfoques humanistas, que han desarrollado un cuerpo sólido de conocimientos, una metodología y una tecnología consecuente al enfoque de la terapia Gestalt, cuyo iniciador fue Frederick Perls y al enfoque centrado en la persona cuyo iniciador fue Carl Rogers. Como puede apreciarse, la Gestalt es parte de la psicología humanista, por consiguiente se detallará brevemente esta postura:

## LA GESTALT

Esta teoría surge en Alemania aproximadamente entre 1910 y 1912, cuando en sus escritos Max Wertheimer, psicólogo alemán, fue quien adelantó por primera vez el punto de vista de la gestalt. *Es un error*, dijo, analizar los eventos psicológicos en partes o *elementos*, como lo hacían los estructuralistas.

La palabra alemana gestalt significa *forma*, *patrón* o *totalidad* según algunos autores. También se ha traducido como *forma*, *figura* y *configuración*, aunque ninguna ha sido aceptada sin reservas; el término menos objetable y usado de manera general ha sido *forma*.

### PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA GESTALT

1. La persona es un ser completo y funciona de una manera total.
2. La persona es un ser capaz de responsabilizarse (no es la sobre-exigencia, sino la capacidad de responder ante la vida).
3. La persona tiende al constructivismo de forma innata. (El destructivismo es algo que se aprende).
4. La persona tiene capacidad de elección (tiene que ver con las decisiones que se van tomando).
5. El poder está en el presente.

6. No hay verdad objetiva, sólo verdades subjetivas (fundamentación de la riqueza de la visión).

La experiencia es lo que importa. (Es diferente experimentar que experimentar).

7. Es como precedente al por qué (para no hacer juicios anticipados y racionales, que no permitan vivenciar la emoción).

En 1910, Wertheimer descubrió que iluminando dos líneas cercanas con un intervalo de tiempo suficientemente breve, se tenía la sensación de percibir una sola línea en movimiento, a lo que llamó fenómeno de la ilusión del movimiento aparente.

La gestalt surge a raíz de los experimentos realizados con simios sobre percepción, que llevó a cabo Wertheimer. La psicología de la gestalt pone énfasis en el estudio del pensamiento; el aprendizaje y la percepción como unidades, no los analiza en partes. El lema de los gestaltistas es: *El todo es mayor que la suma de sus partes*, es decir, los fenómenos percibidos realmente son formas organizadas y no agrupaciones de elementos sensoriales como en el asociacionismo.

En el ámbito educativo la afirmación de que el todo es más que la suma de sus partes se refiere a examinar los fenómenos como formas enteras estructuradas y no como unidades separadas de la práctica, viviendo la experiencia inmediata, no viciada por el aprendizaje fragmentado, no percibiendo conjuntos de elementos, sino formas.

Es entonces el sujeto quien aísla la figura de acuerdo con su atención y necesidades. Los precursores de la gestalt advirtieron "... que en todo campo perceptivo (es decir el campo sensorialmente abarcable) se diferencian un fondo y una forma (...) La forma es una figura dominante que toma su sentido al emerger

del fondo (...) es un plano posterior que da sentido a la figura o forma”<sup>14</sup>; así surgieron los principios de la percepción que a continuación se enmarcan:

- a) Proximidad: También llamado cercanía, los estímulos que están próximos tienden a agruparse.
- b) Semejanza: Los estímulos de tamaño, forma, color o entorno similares tienden a ser agrupados.
- c) Completamiento: También llamado continuación o continuidad, las percepciones tienden a la simplicidad y la continuidad, es decir: *si una figura está incompleta el perceptor la completa en su mente*
- d) Cierre: Tendencia a cerrar una figura de modo que tenga una forma global consistente.
- e) Figura y fondo: La organización más simple se relaciona con el agrupamiento de algunas sensaciones en un objeto o figura que resalta sobre el fondo más plano.

Friedrich Salom Perls, conocido como Fritz Perls, que llevó una infancia desordenada y en general su vida, con una autoestima muy baja; por el otoño de 1930 se inspiró profundamente en Wilhelm Reich y creó la terapia Gestalt; para él era muy importante que la persona aprendiera a estar en este mundo en forma plena, libre y abierta, sin usar más recursos que apreciar lo obvio, lo que es, y concibe a la Gestalt como una metodología que enseña a ver lo obvio, a ver la realidad en una forma más completa e inmediata; que la persona aprenda a estar en contacto consigo misma para darse cuenta de sus sentimientos, pensamientos, sus reacciones físicas, y así se aumente la conciencia de sí mismo; desde su primer libro perfilaba varias ideas que culminarían con la terapia Gestalt:

- ❖ **Importancia del presente**
- ❖ **Importancia del cuerpo y las sensaciones**
- ❖ **Atención a las emociones incompletas**

---

<sup>14</sup> Sinay, Sergio, Blasberg, Pablo. *Gestalt para Principiantes*. Era Naciente S R L. Buenos Aires, Argentina, 1995. p. 4

## ❖ **Enfoque holístico \* del organismo y su medio.**

En fin, la Gestalt es la organización de hechos, percepciones, conductas y fenómenos, mas no de elementos individuales de los cuales se componen, sirve para **darse cuenta** o mejor conocido como **awariness**, que no es una conciencia puramente racional, sino una percepción o percatación con todo el organismo de lo que sucede aquí y ahora. Esta forma de percatarse provoca que la experiencia sea asimilada de manera integral, no sólo de manera racional; con ello se persigue que la persona aprenda a estar en contacto consigo misma, para darse cuenta de sus pensamientos, sus sentimientos, sus reacciones físicas, y así aumente la conciencia de sí mismo.

Carl Rogers, en su **Enfoque Centrado en la Persona**, insiste en que un buen sensibilizador Gestalt requiere de algunas actitudes básicas que establezcan cierto tipo de relación; en el comienzo de su práctica profesional como terapeuta de niños y padres con niños con problemas, percibía que algo faltaba al comportarse con rigidez, acartonada, distante y no suficientemente eficiente; observó que había un estancamiento con sus pacientes lo cual no le agradaba; por lo que dejó el rol rígido de terapeuta pasivo y obtuvo una respuesta extraordinariamente positiva con respecto a la fluidez del proceso; así notó que se generaba un clima de ayuda que permitía mayor autoexploración y crecimiento en la autonomía por parte del paciente; así fue como encontró necesarias y suficientes las actitudes para promover el desarrollo humano que son: congruencia, empatía y consideración positiva incondicional, las cuales se refieren a:

**a) Congruencia:** Significa que los sentimientos que el orientador experimenta sean accesibles a él, a su conciencia; capaz de vivir estos sentimientos, sentirlos en la relación, y ser capaz de comunicarlo si resulta apropiado.

\*"El holismo (basado en ideas de Darwin, Bergson y Einstein), sostiene que el organismo es una sociedad de ayuda mutua que, a su vez, participa del medio; es un todo que en su presente contiene de su pasado y mucho de su futuro". Gestalt para Principiantes. p. 4

Cada uno de nosotros, fácilmente percibe esta cualidad en la vida diaria; se podrían nombrar personas conocidas, que están actuando un papel, que tienden a decir cosas que no sienten. Están mostrando incongruencia y no se revela uno muy profundamente ante tales personas; mientras por otro lado, cada uno de nosotros conoce individuos en quienes de alguna manera se confía, porque percibe que ellos mismos están siendo lo que son, que se está tratando con la persona misma, no con una máscara de cortesía y profesionalismo.

Ser real implica la difícil tarea de conocer la corriente de experiencias que ocurren dentro de uno mismo, corriente marcada especialmente por la complejidad y el cambio continuo. La transparencia de ser uno mismo ayuda a describir este elemento de congruencia personal. El crecimiento personal se facilita cuando el orientador es lo que es, cuando en sus relaciones es honesto y *sin máscara*, siendo abiertamente las actitudes y sentimientos los que en ese momento están fluyendo sobre él.

La congruencia es más un asunto intrapersonal, que tiene que ver con uno mismo, con el nivel de aceptación o rechazo de las propias experiencias; no hay que confundirla con la autenticidad, que es la expresión de lo que se es sin ocultamientos y de manera abierta mostrándose con los demás lo que se es; es decir; la congruencia se relaciona con un sentimiento hacia alguien más.

Una actitud congruente en el trabajo de sensibilizador modelará hacia el otro el aceptar también su experiencia, sea cual sea, como propia, sin tener que negarla porque amenace su autoestima o autoimagen: Ser uno mismo, sin roles ni máscaras.

**b) Empatía:** Hay dos ideas de Rogers que se citan para definir el término:

“Es la capacidad para sumergirse en el mundo subjetivo de los demás y para participar en su experiencia en la medida en que la comunicación verbal y no

verbal del otro lo permita (...) Es la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar del otro, de ver el mundo como él lo ve”<sup>15</sup>

En otras palabras, significa comprender al otro en sus propios términos, desde su propia realidad, desde su propio marco de referencia. Entender sus experiencias tal como él las ve, las vive, las siente, pero sin perder la distancia de la propia identidad.

Rogers precisa que se debe entender al otro como si fuéramos el otro, sin perder la cualidad de cómo si... Es obvio que nunca se podrá ser el otro, ni tener su experiencia, pero mientras más se pueda ponerse en los zapatos del otro como si fuera él, más se le puede comprender. La empatía permite seguir teniendo la visión de que es el otro el que está vivenciando algo, aunque yo pueda entenderlo y comprenderlo a través de la propia experiencia, provoca la sensación de ser profundamente comprendido, que implica una comprensión a nivel verbal y no verbal, básicamente de los significados en cuanto a lo cognitivo y lo afectivo.

**c) Consideración positiva incondicional:** Significa recepción cálida y libre de cada uno de los elementos que constituyen la experiencia del otro; acoger a la persona como es realmente en ese preciso momento de su proceso, lo cual implica la aceptación de sus sentimientos positivos y negativos, de sus formas de ser congruentes e incongruentes; un interés real por el otro, contemplándolo como un ser único, diferente, con sus propios sentimientos, experiencias, pensamientos, deseos y necesidades; recibir o acoger al otro no en forma posesiva o con el fin de satisfacer las propias necesidades, sino por el simple hecho de ser él mismo; valorar a la persona con todas sus características, limitaciones, realidades y cambios.

Toda actitud, conducta o comportamiento pueden ser retroalimentados y confrontados, sin que ello signifique rechazo o no aceptación de la persona.

---

<sup>15</sup> Rogers, Carl. *El Proceso de Convertirse en Persona*. Editorial Paidós. Buenos Aires, 1974. p. 27

Las actitudes así como la forma en que se comunican, representan las pautas de una consideración positiva incondicional.

El enfoque que Carl Rogers promovió fue innovador, porque por primera vez se decía que lo que el facilitador transmitiera actitudinalmente promovería una relación cálida; estas tres actitudes generan un ambiente adecuado para dar un crecimiento en libertad y respeto; son necesarias en cualquier facilitador que intenta promover el desarrollo de las personas sin importar el ámbito: familiar, grupal, escolar, laboral, etc.

Estas actitudes generan un ambiente promotor del crecimiento enseñando al otro a ser empático, aceptante y congruente consigo mismo. Si este aprendizaje se logra, va a poder fluir y desarrollarse mucho más, puesto que la hipótesis que maneja Rogers es: "... nosotros nos hemos detenido en nuestro crecimiento, porque hemos tenido que ser como no somos; hemos tenido que desviar nuestra tendencia natural a satisfacer nuestras necesidades hacia la complacencia y satisfacción de las necesidades de otros, para que no nos quiten el afecto".<sup>16</sup>

De manera general, se puede decir que en la Sensibilización Gestalt hay que atender relevantemente a la experiencia, a los sentimientos y a los significados, buscando promover la autorrealización; autoestima sana (es decir, no devastada, pero tampoco tan soberbia, que se confunda con egocentrismo); trabaja con el presente, aquí y ahora, y no lo ausente.

"Busca que la relación entre facilitador y facilitado sea no defensiva, en la cual el facilitador tenga un entrenamiento experiencial, o sea que no solamente sea un teórico, sino que viva en sí mismo lo que está tratando de hacer que el otro viva también".<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> IBID p. 11

<sup>17</sup> Muñoz Polit, Miriam. *La Sensibilización Gestalt. Una Alternativa para el Desarrollo del Potencial Humano*. Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt A. C. México, 1995. p. 37

Considerando todo lo anterior, el humanismo propone una educación donde lo primordial es promover el aprendizaje significativo para que cada persona pueda ser un mejor ser humano, ayudar a los alumnos a convertirse en personas capaces, con iniciativa propia para la acción, de elección y autodirección inteligente, con conocimientos relevantes para solucionar problemas como el adaptarse creativamente a las situaciones, utilizar la experiencia de manera más libre y creativa, cooperar con los demás y trabajar en términos de sus propios propósitos socializados. Por lo tanto no se puede dejar de considerar un esquema breve del desarrollo infantil según las más representativas escuelas de psicología genética, de J. Piaget y H. Wallon.

Las escalas de desarrollo ofrecen un orden cronológico para medir el desarrollo alcanzado o el retraso; en cambio los estadios del desarrollo han sido establecidos para intentar definir niveles funcionales (profundizan el conocimiento del modo organizativo del niño y las nuevas formas que toman diversos comportamientos durante la evolución); se basan en una sucesión funcional.

La idea de estadios ha sido estudiada por distintos autores:

La aportación de la psicología genética es todo un cuerpo de doctrinas. Jean Piaget y H. Wallon; presentan al desarrollo psíquico "...como una construcción progresiva que se produce por interacción entre el individuo y su medio ambiente"<sup>18</sup>.

Sus trabajos tienen diferencias pero a la vez se complementan. Piaget profundiza en los aspectos del desarrollo cognitivo, mientras Wallon, en el papel de la emoción en el comienzo del desarrollo humano.

Piaget da gran importancia a la adaptación; señala que es todo un proceso con dos aspectos opuestos y que se suman a la vez: la asimilación o interacción

---

<sup>18</sup> UPN. Antología Básica. *Desarrollo y Proceso de Construcción del Conocimiento*. México, 1995. p. 26.



de lo externo a la persona, y la acomodación o transformación de la persona en función de los cambios del medio exterior. Introduce el concepto de equilibración, insistiendo que el desarrollo cognitivo es aplicable a los aspectos afectivos y sociales.

Wallon afirma "...el niño que siente va camino del niño que piensa".<sup>19</sup> Da mucha importancia a las emociones.

Los dos autores mencionan aspectos importantes, vinculados puede darse mayor conocimiento al desarrollo del niño, ya que es indispensable considerar al menor como un ser integral, que si falla alguna fase de su desarrollo, sea mental o emocional, lo común es que exista un desequilibrio en toda su persona.

Piaget: Estudia fundamentalmente la operación intelectual a lo largo de las diversas asimilaciones del niño. Define al estadio como el orden de sucesiones constantes de las adquisiciones, no es un orden cronológico sino sucesorio; ha de ser integrador (algo elaborado, sirva en los años siguientes); comprende al mismo tiempo un nivel de preparación y un nivel de terminación, define como estadio a lo que otros llaman fase.

El autor suizo considera:

"Delimitar unos estadios no es una meta en sí, simplemente es un instrumento indispensable para el análisis de procesos formativos como son los mecanismos de razonamientos. Consecuencia de todo ello es que los cortes entre estadios serán diferentes según el aspecto del desarrollo, que sea objeto de estudio",<sup>20</sup> en su concepto de estadio queda implícita la reorganización.

Los cuatro estadios o períodos en el desarrollo de las estructuras cognitivas que define Jean Piaget son:

---

<sup>19</sup> IBID p. 38

<sup>20</sup> IBID p. 26

**Primer Estadio:** Llega hasta los 14 meses, llamado de la inteligencia sensorio – motriz, anterior al lenguaje y al pensamiento.

Se incorporan nuevos estímulos dejando atrás las reacciones reflejas para ser asimilados, punto de partida para el *esquema de acción* donde se organizan sensaciones, percepciones y movimientos propios del niño.

A partir del 5º y 6º mes, cambia su comportamiento produciéndose la adaptación al medio por el proceso de asimilación y acomodación. Al coordinarse diferentes movimientos y percepciones se forman esquemas de asimilación, donde conoce los objetos que sirven para chupar, palpar, golpear, etc.

En este estadio todo lo sentido y percibido se asimilará a la actividad infantil, que finalizando el 1er. año tendrá capacidades más complejas como el voltear a alcanzar algo, tomar con sus manos los objetos como soportes o herramientas y cambiar las posiciones de los objetos.

**Segundo Estadio o período preoperatorio:** Llega en aproximación hasta el 6º año de vida. A los 18 meses el niño imita movimientos y gestos que observa, comienza a hablar notándose un enorme progreso tanto en su lenguaje como en su comportamiento (imitación diferida). También es el inicio del simbolismo donde integra un objeto cualquiera en su esquema como sustituto de otro objeto, lográndose gran desarrollo de la función simbólica entre los 3 y 7 años, dándose cuenta del mundo pero de manera deformada; esta característica se convierte en un medio de adaptación tanto intelectual como afectivo.

El lenguaje es lo que en gran parte permitirá al niño tener contacto social.

“Frente a experiencias concretas el niño no puede ni tiene sentido de la realidad, como no puede apreciar que el agua que hay en un recipiente ancho

quepa en uno angosto, tampoco puede comparar la extensión de una parte con el todo dado que cuando piensa en la parte no parece aún referirse al todo”.<sup>21</sup>

**Tercer Estadio o período de las operaciones concretas:** Se sitúa entre los 7 y 11 años; se señala un gran avance en cuanto a socialización y objetivación del pensamiento.

Mediante las estructuras de agrupamiento o bien un sistema de operaciones concretas, el niño se libera de los sucesivos aspectos de lo percibido, para distinguir a través del cambio lo que permanece invariable; siendo concretas en el sentido de que sólo alcanzan a la realidad susceptible de ser manipulada, o cuando existe la posibilidad de recurrir a una representación suficientemente viva.

Establece equivalencias numéricas aparte de la disposición espacial de los elementos, comprende la idea de velocidad y comienza a entender los fenómenos físicos; se inicia una causalidad objetivada y especializada a un tiempo. Todavía no sabe reunir en un sistema todas las relaciones que pueden darse entre los factores (operación contraria y reciprocidad).

Piaget habla de: “Una evolución de la conducta en el sentido de la cooperación. Analiza el cambio en el juego, en las actividades de grupo y en las relaciones verbales. La moral heterónoma infantil, unilateralmente adoptada, da paso a la autonomía del final de este período”.<sup>22</sup>

**Cuarto Estadio o período de las operaciones formales:** La adolescencia es el período que más interesa para el desarrollo que se ha seguido en este trabajo, pues los alumnos de 6º grado comienzan a cruzar por este estadio.

---

<sup>21</sup> IBID p. 28

<sup>22</sup> IBID p. 53

“Piaget atribuye la máxima importancia, en este período, al desarrollo de los procesos cognitivos y a las nuevas relaciones sociales que éstos hacen posibles”.<sup>23</sup>

Aparece el pensamiento formal; frente a un problema por resolver, el adolescente utiliza los datos experimentales para formular hipótesis, tiene en cuenta lo posible, y ya no sólo como anteriormente ocurría: la realidad que actualmente constata.

Piaget, cree que la movilidad del lenguaje es igual a un efecto de la operatividad del pensamiento como causa. En todo caso, se da una relación recíproca y asegura que los progresos de la lógica van a la par con otros cambios tanto en sus pensamientos como en su personalidad. También asegura que el lado afectivo es muy importante y el tratar con la sociedad adulta es un proceso lento, dejándose de sentir subordinado del adulto para considerarse como un igual; se pasa de la moral de uno con los otros, y a la auténtica cooperación y autonomía.

Tiene más alcance en pensar en el aquí y ahora comenzando a buscar soluciones para llevar una vida más genérica; por ello la adolescencia es una etapa difícil, debido a que el joven es incapaz de darse cuenta de las contradicciones que tiene la vida.

“La confrontación de sus ideas con la realidad suele ser una causa de grandes conflictos y pasajeras perturbaciones afectivas, (crisis religiosa, ruptura brusca de sus relaciones afectivas con los padres, desilusiones, etc.) “. <sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> IBID p. 55

<sup>24</sup> IBID P. 56.

Según Piaget, “La inteligencia es el resultado de una interacción del individuo con el medio, que gracias a ella se produce por parte del individuo, una asimilación de la realidad exterior que comparta una interpretación de la misma”.<sup>25</sup>

Como se ha visto en los estadios, la forma de interpretar la realidad en cada uno es distinta, a ello Piaget lo denomina *estructuras de pensamientos*, es por ello que el adulto sólo ayuda al niño en su proceso, más no puede sustituirle su razonamiento inalienable, ya que la toma de conciencia debe realizarla el propio niño.

Este personaje ha demostrado que en la génesis del conocimiento, la acción del niño precede a la concienciación\* de la misma y que las explicaciones que recibe de un adulto son asimiladas por sus propios sistemas de comprensión y deformadas por ellos. Así entonces las palabras del adulto no pueden ser, por tanto, el instrumento básico en el que se apoya la enseñanza, sino que la base es la acción.

Como alternativa a los sistemas tradicionales surge la Pedagogía Operatoria, retomando el contenido científico de la psicología genética de Piaget, extendiéndolo a la práctica pedagógica en sus aspectos, intelectuales, de convivencia y sociales; ayudando al niño para que construya sus propios sistemas de pensamiento; así, los errores que comete en sus labores escolares no se juzgarán como faltas sino como pasos necesarios en su propio proceso constructivo: De esta manera, en relación con el propio mundo circundante y no en el vacío, se lleva a cabo la construcción intelectual; por ello la enseñanza debe estar muy ligada a la realidad inmediata del pequeño y partir de sus propios intereses; estableciendo relaciones entre los hechos físicos, afectivos y sociales de su entorno.

Termino utilizado por: Paulo Freire, el fallecido educador brasileño, movilizó a una generación entera de trabajo por la alfabetización en los años 60 y 70 con su concepto de “concienciación”. En su enfoque radical, la alfabetización es un proceso participativo vinculado al cambio social, la “concienciación” que romperá la “cultura del silencio”

---

<sup>25</sup> Moreno, Montserrat. *La Pedagogía Operatoria. Un Enfoque Constructivista de la Educación*. Editorial Laia. México. p. 35.

“Las relaciones interpersonales, la autonomía de los niños para elegir sus propias formas de organización dentro de las escuela, constituyen un proceso de aprendizaje social tan importante como el de las materias escolares”.<sup>26</sup>

Esta organización social, al igual que la intelectual, no es innata sino que constituye un potencial que evoluciona en diálogo con el medio y que la escuela puede inhibir al asumirla enteramente el maestro, recurriendo al autoritarismo y a la represión, o que puede, por el contrario, desarrollar mediante un aprendizaje que tiene una génesis propia y que debe realizar unos pasos necesarios para su construcción.

La pedagogía constructivista estudia esta génesis individual y colectiva para favorecerla y desarrollarla al igual que los demás procesos intelectuales y sociales del desarrollo infantil.

La teoría de Piaget no ofrece únicamente un instrumento de análisis y conocimiento del desarrollo de las facultades intelectuales humanas, sino que puede aplicarse al estudio de todo tipo de aprendizaje. “Basta para ello contemplarla con la actitud abierta, actitud imprescindible en todo enseñante si quiere transmitir a sus alumnos la posibilidad de enjuiciar libremente el universo que les rodea y no imponerles sus propios puntos de vista necesariamente limitados”.<sup>27</sup>

### **Estadios del desarrollo según H. Wallon:**

Wallon llama estadio impulsivo puro a la actividad motora refleja que tiene el recién nacido, bien pudiera denominársele **primer estadio**.

**El segundo estadio emocional:** Se caracteriza con el de la simbiosis afectiva que sigue inmediatamente a la auténtica simbiosis de la vida fetal. En este

---

<sup>26</sup> IBID p. 38

<sup>27</sup> IBID p. 39

estadio, aparte de cuidados materiales, necesita muestras de afecto por parte de quienes lo rodean. El niño comparte con los adultos que le rodean sus emociones tanto placenteras como desagradables, por ello le llama simbiosis.

**El tercer estadio es el sensitivomotor; o sensoriomotor:** Aparece al final del primer año o principios del segundo.

Descubre el mundo de los objetos (*sociabilidad incontinente*). El andar y la palabra son importantísimos pues contribuyen al cambio total del mundo infantil.

**El cuarto estadio proyectivo:** Es en el que la acción, en lugar de ser, como será más tarde, simplemente ejecutante es estimuladora de la actividad mental, es decir la conciencia de la cual la función motora es su instrumento, sin ella no existe nada.

Tiene el sistema motor a su entera satisfacción, el acto es el acompañante de la representación, no subsiste el pensamiento si no se proyecta en gestos.

**El quinto estadio es el de personalismo:** Reconoce su personalidad como independiente de las situaciones, llega a la *conciencia del yo* que nace cuando se es capaz de tener formada una imagen de sí mismo, la cual se afirmará con el negativismo y la crisis de oposición entre los 2 ½ y 3 años. Lo más importante es afirmarse como individuo autónomo.

No menciona particularmente el siguiente momento como estadio, sino como la fase de los 6 años, donde señala la personalidad polivalente en la cual se convierte en una unidad que tiene abierto el paso a diversos grupos y que puede influir en ellos; es importante destacar que el trato, favorece (con otros) su desarrollo en el interés por los demás, la vida en sociedad, el sentido de cooperación y solidaridad, y no el de denigración y de rivalidad.

**El sexto estadio es la adolescencia:** Separa al niño del adulto, siendo de suma importancia para el desarrollo humano; afirma Wallon: "...es una etapa en que las necesidades personales adquieren toda su importancia, la efectividad pasa el primer plano y ocupará todas las disponibilidades del individuo".<sup>28</sup>

Es aquí necesario dar una orientación adecuada a la vida del hombre para poder ser llamada verdaderamente humana. Tiempo de movilizar la inteligencia, la afectividad, los valores sociales, espirituales y morales para responsabilizarse posteriormente en una vida adulta plenamente realizada.

### **Sensibilización Gestalt**

En consecuencia a todo lo dicho anteriormente, la **Sensibilización Gestalt** se puede usar en una relación uno a uno (terapia) o en una relación grupal; puede ser algo que surge espontáneamente o algo planeado (como ha sido considerado en este proyecto) y que se conoce como taller vivencial de sensibilización con duración diversa (desde un mes hasta más de un año); en el presente trabajo se programó para 10 semanas utilizando temáticas novedosas para los escolares, como: autoestima, contacto consigo mismo, estrés, aceptación, asertividad, fantasía y adversidad

### **Autoestima**

Entendida como el concepto de valor individual que cada quien tiene de sí mismo.

La autoestima puede sanarse o edificarse en escolares, ya que el humano es el único ser que tiene la posibilidad en sus manos de desarrollar su potencial; de cada quien depende actualizarse o permanecer de la misma manera. Es necesario tener presente que se vive en una época de cambios vertiginosos, y la

---

<sup>28</sup> UPN. Antología Básica. *Desarrollo y Proceso de Construcción de Conocimiento*. México, 1996. p. 39



capacidad para cambiar es la única determinante de supervivencia. El individuo, al apreciar debidamente su propio valor, está dispuesto a aquilatar y respetar el valor de los demás. Por ello, entre más temprano se consolide la autoestima en las personas, mejores oportunidades se obtendrán para crecer y madurar como personas, con un valor propio.

No existen genes que trasmitan el sentido del valor propio, esto se aprende fundamentalmente en el seno familiar, dependiendo de los estímulos que se reciban para formar una autoestima alta o baja.

**Tener una autoestima alta** significa tener un buen autoconcepto y aceptación de sí mismo; en este caso la persona siente que tiene valor, que el mundo es un lugar mejor porque él está ahí, tiene fe en su competencia, solicita la ayuda de los demás y sabe que él es su mejor recurso; en este caso se viven valores como la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor, que fluyen fácilmente de la persona. No hay que confundir una sana autoestima con una sobre-estima, ya que esta lleva al egocentrismo y soberbia, factores determinantes en los comportamientos autoritarios y poderosos que suelen exacerbar el control de cualquier situación. **Tener baja autoestima** significa tener una opinión pobre de sí mismo, sentir que se vale poco, se espera ser engañado(a), pisoteado(a) y menospreciado(a) por los demás; a estas personas les resulta difícil ver, oír y pensar con claridad, por lo que tienen mayor propensión a lastimar y despreciar a otros o vivirlo en sí mismos; al pensar lo peor lo atraen, generalmente siendo personas temerosas y desconfiadas; no se arriesgan a buscar nuevas soluciones para los problemas dando lugar a un comportamiento autodestructivo.

Los desórdenes de personalidad que suele provocar la carencia de autoestima en los escolares son, además de lo citado anteriormente, malos hábitos; desórdenes de la conducta (destrucción – crueldad – falta de socialización – rechazo o robo, por mencionar algunos); comportamientos extremistas como la introversión – extroversión, exceso de ensoñación, muy /

nada demandante, extremadamente pasivo o agresivo, constantemente enojado, poca higiene, llanto excesivo, perfeccionismo y apatía; conductas adaptativas inapropiadas (depresión, berrinches, aislamiento, ocasionando estrés en su vida).

La autoestima influye en las relaciones interpersonales:

En la experiencia con los demás se puede experimentar un cúmulo de satisfacciones variadas, profundas y enriquecedoras, como también altas dosis de infelicidad, frustración y dolor. El éxito de una relación humana está en gran parte en la comunicación adecuada para saber expresar y recibir mensajes que se transmiten.

La educación tradicional que se recibe, es común que no adiestre para comunicarse positivamente; por el contrario se aprende a sentirse inseguro, a ocultar, reprimir, tergiversar los mensajes o a convertir la propia expresión en francas agresiones que humillan y lastiman haciéndole sentir culpable después. Cada palabra, expresión facial, gestos de padres y maestros transmiten mensajes al niño en cuanto a su propio valor; se aprende y se convierte en parte de uno mismo, permitiendo el éxito o el fracaso de las relaciones con los demás.

**El contacto consigo mismo** es importante para desarrollar la autoestima, pues la preocupación por el autoconocimiento ha estado presente a lo largo de la historia de la humanidad; en la celeberrima frase de Sócrates, **Conócete a ti mismo**, se subraya la importancia de sumergirse en las profundidades del propio ser, para de allí poder partir.

Para contactar consigo mismo hay que relajarse, adoptando una postura cómoda siguiendo en un orden las partes del propio cuerpo para ir las liberando con un ritmo suave de respiración y cerrando los ojos (siempre y cuando sea posible) para escuchar y sentir los latidos del propio corazón e identificar sensaciones, sentimientos y pensamientos que aquejan para lograr cambiarlos.

## **El estrés:**

Los autores Lazarus y S. Folkman conciben al respecto: “El estrés psicológico es la relación particular que se presenta entre el individuo y su entorno evaluada por el sujeto como amenazante y desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”.<sup>29</sup>

Los síntomas más frecuentes de los efectos del estrés elevado y continuo son: manos y pies fríos y sudorosos, insomnio, frío o *mariposas en el estómago*, temblor de manos y piernas, dolor de cabeza y piernas, gastritis, dermatitis, falta de concentración, etc.

## **La fantasía:**

“En ocasiones la fantasía y la mentira se fusionan, o bien ésta última se vuelve una forma de comportamiento que indica que algo anda mal para el niño; teme declarar su posición y enfrentar la realidad tal como es. Con frecuencia está inmerso en el temor, la inseguridad, una mala autoimagen o la culpa, incapaz de enfrentarse con el mundo real que le rodea, por consiguiente, recurre a una conducta defensiva, actuando en forma opuesta a como siente realmente. La fantasía se convierte en un medio para expresar aquellas cosas que le cuesta admitir como realidad, pues a menudo se ven obligados a mentir por sus padres o bien éstos pueden ser excesivamente estrictos o inconsistentes y tengan expectativas que al niño le resulten demasiado difíciles de cumplir o sean incapaces de aceptar a su hijo como es (casos frecuentes dentro del aula); entonces el niño se ve forzado a mentir como una forma de autopreservación. Tomar con seriedad la fantasía de un niño, como expresión de sus sentimientos es importante para percibir por qué, en muchas ocasiones, estas fantasías (imaginarias – reales), despiertan sentimientos de temor o angustia; es necesario sacarlas a la luz para tratarlas y terminar con ellas, pues los adultos generalmente

---

<sup>29</sup> *Estrés en Ámbitos Educativos* (Primera de dos partes). Suplemento de Didáctica. Revista Padhia, Desarrollo Humano, Año 7 Número 76, Agosto de 2002. Información por Claudia Fernández Santoyo. p. 14.

no escuchan, ni entienden, ni aceptan sus sentimientos, tampoco él lo hace. De modo que al comenzar a sintonizarse con los sentimientos de los demás niños, más que con su conducta para empezar a conocerlo, escucharlo, entenderlo y aceptarlo, ayudamos reflejándoselos para que él también comience a conocerlos y aceptarlos”.<sup>30</sup>

Los educadores pueden ayudar a los escolares a sanar su autoestima, su concepto de sí mismo, su autoaceptación y el manejo del estrés, ya que el trabajo humano cobra sentido y adquiere significado en términos de servicio a los demás, en particular, el trabajo educativo que por su propia naturaleza, tiene una relevancia especial en tanto que está orientado a la promoción del desarrollo humano y por consiguiente es necesario buscar herramientas alternativas que ayuden a profundizar en la personalidad de los alumnos para guiar y apoyar su crecimiento y valoración de sí mismos.

Por último, cabe agregar la idea de la especialista Miriam Muñoz Polit, que en su libro *La Sensibilización Gestalt*, afirma: “La sensibilización gestalt puede aplicarse a todo proceso educativo o de aprendizaje del ser humano y sus posibilidades son infinitas, limitarla únicamente a un proceso terapéutico sería encerrarla en un ámbito muy reducido cuando, puede ser una excelente herramienta de crecimiento en empresas, escuelas, reclusorios, familias, etc. En este sentido todo depende de la habilidad y creatividad de quien la esté aplicando. (Por cierto, los resultados al hacer sensibilización con niños son extraordinarios)”.<sup>31</sup>

Así, “La sensibilización Gestalt es una técnica semiestructurada, porque ciertamente hay una estructura mínima que sirve de marco para que dentro de ella ocurra lo espontáneo, para que se revele que está ahí y el autodescubrimiento se logre, es decir, es muy importante que el ejercicio sea dirigido sólo en términos

---

<sup>30</sup> Oklander, Violet. *Ventanas a Nuestros Niños. Terapia Gestáltica para Niños y Adolescentes*. Editorial Cuatro Vientos. Chile, 1988. p. 11

<sup>31</sup> Muñoz Polit, Miriam. *La Sensibilización Gestalt. Una Alternativa para el Desarrollo del Potencial Humano*. Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt A. C. México, 1995. p. 46.

generales, no en términos particulares; en sentido figurado, es como ponerle márgenes a un cuaderno: se pone el marco para trabajar sobre algo, pero lo que vaya surgiendo de este algo será lo que la persona misma vaya proyectando de sí, por ejemplo: si se le pide a los niños de un grupo que elijan un animal y lo representen como tal se procura que haya un espacio adecuado para ello y que lo realicen pero no se indicará como tienen que actuar, ni que tipo de animal deben elegir; eso es totalmente libre y es en esa libertad y en el procesamiento posterior de lo que haya ocurrido durante el ejercicio donde la persona va descubriendo cosas de sí misma”.<sup>32</sup>

## **Tipo de proyecto**

La vertiente utilizada en este proyecto es de acción docente, al utilizar como alternativa ejercicios de sensibilización gestalt para el conocimiento de sí mismo, como la herramienta teórico – práctica en desarrollo a nivel micro, cuya aplicación se ha planeado para poco tiempo (un máximo aproximado de 10 sesiones, contemplando una por semana).

El proyecto responde a un problema específico, como es la falta de conocimiento de sí mismo en los propios alumnos, que se concibe como un proceso en construcción durante toda la vida de un ser humano, creativo, con una imaginación socio – psico – pedagógica al elegir, seleccionar y crear los ejercicios según las características del grupo. Se han considerado las siguientes fases que comprende el proyecto:

- Elegir el tipo de proyecto.- Se considera la delimitación, el planteamiento y alternativa del problema así como los propósitos.
- Elaborar la alternativa del proyecto.- Se han tomado en cuenta tres grandes componentes:

---

<sup>32</sup> IBID p. 23 - 24

- a) Recuperación y enriquecimiento de los elementos teórico – psicopedagógicos y contextuales que fundamentan la alternativa.
  - b) La estrategia general de trabajo, es decir, los ejercicios de sensibilización gestalt como alternativa.
  - c) Plan de trabajo que permite poner en práctica la alternativa y su evaluación.
- “Aplicar y evaluar la alternativa.- Se muestran los reportes de resultados por sesión.
  - Elaborar la propuesta de innovación.- Se ha realizado la contrastación del problema, elementos teórico – contextuales y la estrategia de trabajo con los resultados de cada una de las sesiones trabajadas.
  - Formalizar la propuesta de innovación.- Se presenta el documento final”<sup>33</sup>

## Metodología

La pedagogía crítica considera: “Curar, reparar y transformar al mundo”<sup>34</sup>; partiendo de este principio fundamental, que resuena con la sensibilidad del símbolo hebreo Tikkun, se hace la propuesta de investigación – acción, abierta al cambio: el conocerse a sí mismo encamina a la liberación auténtica de las *ataduras\** que se llevan por las propias creencias limitadoras y alumbrando a un mundo por completo diferente.

Los orígenes de la pedagogía crítica se dan antes de la Segunda Guerra Mundial en el Institut Für Sozialforschung de Alemania (Instituto para la Investigación Social); desde sus progenitores europeos; Max Horkheimer, Theodor W. Adorno, Walter Benjamín, Leo Lowenthal, Erick Fromm y Herbert Marcuse (entre otros) consideraron el análisis freudo – marxista (para el primero la libertad personal, para el segundo la libertad social), dejando excelentes escritos, hasta la

\*Término utilizado para explicar el estancamiento que impide la libertad de acción debido a las creencias irracionales que se van formando durante el proceso de crecimiento de una persona.

<sup>33</sup> UPN. Antología Básica. Hacia la Innovación. p. 65

<sup>34</sup> UPN. Antología Básica. Corrientes Pedagógicas Contemporáneas. p. 77

segunda generación de teóricos – críticos, como Jürgen Habermas y Henry Giroux, que reestablecieron el Instituto en Frankfurt después de la guerra. Actualmente en los Estados Unidos se continúan estos trabajos añadiendo nuevos avances en la teoría social y desarrollando una corriente pedagógica contemporánea y liberadora.

Las nuevas formas de investigación y metodología, se alimentaron desde la corriente principal de John Dewey, hasta los radicales reconstruccionistas sociales de los años veinte, tales como Counts, Huebner, Brameld y McDonald.

La pedagogía crítica no consiste en un conjunto homogéneo de ideas. “Es más exacto decir que los teóricos – críticos están unidos por sus objetivos: habilitar a los desposeídos y transformar las desigualdades e injusticias sociales existentes”.<sup>35</sup>

La postura crítica subraya que puede significar una alternativa para todos los educadores que aún tienen esperanza; otra de las premisas de los teóricos – críticos es: “Los hombres y las mujeres no son en esencia libres y habitan un mundo repleto de contradicciones y asimetría de poder y privilegios”.<sup>36</sup> En el enfoque crítico se aprueban teorías ante todo dialécticas, es decir, reconocer los problemas de la sociedad como algo más que simples hechos aislados de los individuos o de las deficiencias en la estructura social; “...son hechos interactivos entre el individuo y la sociedad (...) íntimamente ligados sin darle más importancia a uno que a otro, ambos se implican como una referencia entre sí enfocando simultáneamente ambos aspectos de la contradicción social”.<sup>37</sup>

“El pensamiento dialéctico es una forma abierta y cuestionadora de pensamiento que exige una reflexión completa entre elementos como parte y todo, conocimiento y acción, proceso y producto, sujeto y objeto, ser y devenir, retórica

---

<sup>35</sup> IBID p. 77

<sup>36</sup> IBID p. 82

<sup>37</sup> IDEM.

y realidad o estructura y función”<sup>38</sup> en fin, todos los elementos están mutuamente constituidos. Así, al citar la contradicción implica obtener una nueva solución y no como una simple paradoja en que las ideas son opuestas una de la otra, de tal forma que parecieran inertes y aisladas al ser incompatibles.

Se funda la convicción de que para la escuela es una prioridad ética dar poder al sujeto y la sociedad sobre el dominio de habilidades técnicas que están primordialmente atadas a la lógica del mercado de trabajo.

No menos importante es la pedagogía constructivista de los seguidores de la escuela de Piaget, en la que también se sustenta la alternativa propuesta en el presente trabajo, ya que posibilitan la aplicación de este enfoque en el campo de la enseñanza.

“La evolución intelectual resulta de la interacción entre factores endógenos e inherentes al individuo y factores exógenos o ambientales”.<sup>39</sup>

La pedagogía operatoria tiene un aspecto fundamental que es desarrollar en el individuo la capacidad de establecer relaciones significativas entre los contenidos y los hechos que suceden a su alrededor y actuar sistemáticamente sobre la realidad que le rodea; por ello entre más temprano se conozca a sí mismo más rápido confrontará su realidad.

En este enfoque pedagógico a la inteligencia se le considera como el resultado de un proceso de construcción, que tiene lugar a lo largo de la vida; el individuo es el autor de su propios aprendizajes a través de la actividad y la interacción consigo mismo y los demás; tiene tres propósitos principales, la creación intelectual, la cooperación social y el desarrollo afectivo armónico habiéndose puesto en práctica por discípulos directos de Jean Piaget, como

---

<sup>38</sup> IDEM

<sup>39</sup> UPN. *El Niño Desarrollo y Proceso de Construcción del Conocimiento*. Antología Complementaria. p. 108.



Genoveva Sastré y Monserrat Moreno que aplican su teoría en el ámbito de lo pedagógico.

Asimismo, se cae en cuenta que el proceso de transición de una didáctica a otra es para mejorar la reconstrucción de la cultura; Vigotsky, Bruner, Wertsch, Cole y Scribner, proponen como propósito fundamental de la educación, la reconstrucción individual a partir de la reinención de la cultura: “El desarrollo del niño está siempre mediatizado por importantes determinaciones culturales”.<sup>40</sup>

En la propuesta socioculturalista de Lev Semionovich Vigotsky se considera que para los niños, los intercambios no son solamente físicos, para ellos la forma y el diseño de las cosas tienen un sentido cultural dentro de su comunidad. Así se va formando la autonomía del nuevo individuo; con la ayuda del adulto y de los compañeros va **dándose cuenta** de la importancia del lenguaje; *que ya procesado se convertirá en el mundo de los sentidos; el lenguaje es el instrumento básico del intercambio simbólico entre las personas*. En los ejercicios propuestos en el presente Proyecto de Innovación se prevé que ayuden sensiblemente a desarrollar estas capacidades comunicativas desde el mundo interior de los niños, contactando con sus sentimientos.

Los autores antes citados coinciden en la interdependencia que lleva el aprendizaje académico con el experiencial, que son vivencias que tiene el niño en su mundo externo y se concluye que el aprendizaje es un proceso de creación de ámbitos de significados compartidos a través de procesos abiertos de negociación, de construcción de perspectivas intersubjetivas. Tanto para Jerome Bruner como para L. S. Vigotsky: “...no existe el mundo real, único, pre – existente a la actividad mental humana, el mundo de las apariencias es creado por la mente”.<sup>41</sup>

---

<sup>40</sup> IBID p. 112.

<sup>41</sup> IBID p. 113.

El mundo real no es un contexto fijo no es sólo ni principalmente el universo físico. Hay múltiples realidades de cómo vivir y formas de darle sentido a la vida según el autor Víctor E. Frankl, en su libro ***El hombre en busca de sentido*** expone: “De acuerdo con la logoterapia, podemos descubrir este sentido de la vida de tres modos distintos: (1) realizando una acción; (2) teniendo algún principio; (3) por el sufrimiento. En el primer caso el medio para el logro o cumplimiento es obvio. El segundo y tercer medio precisan ser explicados (...) El segundo medio para encontrar un sentido en la vida es sentir por algo como, por ejemplo, la obra de la naturaleza o la cultura; y también sentir por alguien, por ejemplo el amor (...) la persona que ama posibilita al amado a que manifieste sus potencias. (...) Cuando uno se enfrenta con una situación inevitable, insoslayable, siempre que uno tiene que enfrentarse a un destino que es imposible cambiar, por ejemplo, una enfermedad incurable, un cáncer que no puede operarse, precisamente entonces se le presenta la oportunidad de realizar el valor supremo, de cumplir el sentido mas profundo, cual es el del sufrimiento. Por que lo que mas importa de todo es la actitud que tomemos hacia el sufrimiento, nuestra actitud al cargar con ese sufrimiento”.<sup>42</sup>

Sólo conociendo y desgastando la vida y el significado de los productos culturales de la humanidad, tanto en su historia como en el presente podrán las nuevas generaciones proyectarse hacia el futuro.

### **Categorías de análisis**

Para la aplicación de la estrategia diseñada para los alumnos de sexto grado grupo B de la escuela *Ángel Albino Corzo* se prevén las siguientes categorías de análisis:

- Reflexión de la importancia de conocerse a sí mismo para responsabilizarse de sí en cuanto a actitudes, aptitudes, habilidades, destrezas, hábitos y valores.

---

<sup>42</sup> Frankl, Víctor E. *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder. Barcelona 1996. p.109-110

- Reconocer los sentimientos como parte de las emociones básicas para expresarlos adecuadamente a los demás.
- Motivarlos para aceptarse como son, reconociendo fortalezas y debilidades para transformarse.
- Equilibrar el valor de su autoestima en el autoconocimiento, edificándola sanamente.
- Fortalecer el desarrollo socio – afectivo al vincular el trabajo con los padres después del análisis de una lectura de reflexión.
- Orientar actitudes de agresividad y aislamiento en la integración de relaciones armónicas.

## **X. PLAN DE TRABAJO**

Para el curso taller:

*Como Edificar Sanamente Mi Autoestima  
y Autoconcepto*

## PLAN DE TRABAJO

### TALLER: COMO EDIFICAR SANAMENTE MI AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

Sesión No. 1

#### Presentación El juguete

**Participantes:** Alumnos de 6º grado B

**Responsable:** Coordinadora del proyecto María del Carmen Kuri Guridi

Horario de 8:00 a 10:30 hrs.

Fecha probable de aplicación: 4 de octubre de 2002.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>* Presentar a los alumnos del grupo las características, propósitos del curso taller.</p> <p>* Estimular en los niños su capacidad de imaginación para mejorar su expresión verbal, interiorizar consigo mismo e ir formando su autoconcepto al extraer lo que está oculto y averiguar algo de lo que sucede en su vida desde su perspectiva.</p>	<p>* Exposición Que el participante:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analice y asuma los pormenores de las sesiones lo más preciso posible.</li> </ol> <p><b>Procedimiento:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adoptar postura de relajación y seguir indicaciones precisas y directas utilizando siempre la segunda persona del singular:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Cierra tus ojos y relaja tu cuerpo (se va diciendo en voz alta de cabeza a pies) escucha la música titulada la Primavera de Antonio Vivaldi y comienza a soltar tu cuerpo suavemente.</li> <li>b) Cuando abras tus ojos encontrarás al centro del salón diversos juguetes.</li> <li>c) Observa detalladamente cada uno (se van colocando mientras se van dando indicaciones)</li> <li>d) Después, elige el de tu preferencia, con el que más te identifiques, no podrás elegir el mismo que otro compañero, debes hacerlo con mucho respeto y cuidado, además de tener presentes dos opciones más.</li> <li>e) Ahora, abre tus ojos y comienza a dar vueltas hacia el mismo sentido que tus compañeros (derecha), todos tus movimientos los realizarás en silencio.</li> <li>f) Al terminar la música tomarás el juguete elegido e irás a tu lugar con éste.</li> </ol> </li> <li>2. Ahora, tócalo, siéntelo, obsérvalo y preséntate ante el grupo como si fueras el mismo juguete y hablando siempre en primera persona.</li> </ol>	<p>* Láminas con propósitos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Grabadora</li> <li>b) Cassette: <i>Primavera</i>, de Antonio Vivaldi.</li> <li>c) Juguetes: pelotas, muñecos de peluche, muñecas, carritos, raquetas de plástico, etc.</li> <li>d) Hojas blancas.</li> <li>e) Crayolas de colores</li> </ol>	<p>Participativa grupal.</p> <p>Participativa grupal</p>

	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Con el niño que comienza hablar se hacen preguntas tales como: ¿qué se siente ser tan pequeño – grande, etc.?, ¿te gustaría cambiar de forma?, ¿qué puedes hacer para lograrlo?, ¿necesitas ayuda o puedes hacerlo solo?, ¿qué solicitas en este momento?, ¿qué gritaría tu juguete si pudiera hablar?, etc. (Las preguntas muchas veces son espontáneas, de acuerdo a lo que manifiesta el niño según su interior.</li><li>4. Dibuja tu propia figura y escribe un enunciado de ti mismo detrás de la hoja.</li><li>5. Muestra tu dibujo al grupo y lee tu frase.</li></ol>		
--	---	--	--

## PLAN DE TRABAJO

### TALLER: *COMO EDIFICAR SANAMENTE MI AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO*

Sesión No. 2

#### El Barquito

**Participantes:** *Alumnos de 6º grado B*

**Responsable:** *Coordinadora del proyecto*

Horario de 8:00 a 10:30 hrs.

Fecha probable de aplicación: 11 de octubre de 2002.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	EVALUACIÓN
* Explorar el fenómeno de la confusión, no como un estado de ánimo, sino como de sentimientos encontrados.	<p>Se inicia con indicaciones precisas hablando siempre en segunda persona.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realiza varias respiraciones para sentir tu cuerpo.</li> <li>2. Con tus ojos cerrados imagina que eres un barquito en medio de una gran tormenta.</li> <li>3. Se habla un poco sobre las olas, el viento y la lucha que tiene el barco en medio de esta turbulencia (se narra un breve cuento).</li> <li>4. Percátate cómo se siente estar como el buque ¿qué sientes ahora?, ¿qué está sucediendo en este momento?, ¿qué pasa en seguida?</li> <li>5. Abre tus ojos y en la hoja que tienes frente a ti escribe un cuentecillo acerca de esta aventura.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Usa comparaciones en tu historia para contar que se siente SER un barquito en una gran tormenta.</li> <li>b) El viento chilla y gime queriendo hundir el barquito, éste se defiende; escribe algún tipo de lucha que hayas tenido, similar a esta situación; describe por qué es semejante esta lucha, escríbelo aquí en tu hoja.</li> <li>c) Ahora di que deben hacer las diferentes partes de tu cuerpo para combatir la tormenta. ¿Cómo te comunican las diversas partes de tu cuerpo si estás ganando o perdiendo la pelea?</li> <li>d) El viento hace un último ataque sobre el barquito; después desaparece ¡ha ganado la embarcación!; ¿qué experiencias reales has tenido parecidas al viento que desaparece y el barquito que gana la pelea?; escribe en tu hoja y luego comparte con tus compañeros.</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a) Hojas blancas</li> <li>b) Colores de madera.</li> </ol>	<p>Participativa grupal.</p> <p>Dibujos y expresión escrita.</p>

Ejercicio tomado del libro de Violet Oklander: *Ventanas a Nuestros Niños*, Editorial Cuatro Vientos, p. 16.

## PLAN DE TRABAJO

### TALLER: *COMO EDIFICAR SANAMENTE MI AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO*

Sesión No. 3

#### La telaraña

**Participantes:** *Alumnos de 6° grado B*

**Responsable:** *Coordinadora del proyecto*

Horario de 8:00 a 10:30 hrs.

Fecha probable de aplicación: 18 de octubre de 2002.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>* Desarrollar su expresión verbal por medio de la fantasía en una historia de continuidad.</p>	<p>Dirigiéndose a los participantes en segunda persona se solicita que:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con un dibujo a toda página de una telaraña, acompañado con indicaciones sobre ser una araña tratando de tejer su tela en un día lluvioso se empieza diciendo: <i>Había una vez una araña tratando de construir una tela en un tormentoso día de lluvia...</i> (Entonces, cada niño se turna para agregar algo al relato).</li> <li>2. Al terminar el cuento los niños dibujan sus pensamientos sobre la araña que tejía su tela.</li> <li>3. Comparten en voz alta su experiencia.</li> <li>4. Ahora se invita a que reflexionen acerca de algunas emociones que impiden seguir adelante, una vez identificadas.</li> <li>5. Se pide que formen equipos de 5 y a cada uno se le da una madeja de rafia de distinto color.</li> <li>6. Ahora date cuenta que no es una línea recta y que vas a aventar esos sentimientos que te detienen, hasta que se forme una telaraña en el equipo.</li> <li>7. Una vez que la telaraña está formada se reflexiona acerca de los lazos que impiden y no permiten surgir los sentimientos adecuadamente.</li> <li>8. Entonces se pregunta ¿qué vas a hacer para desenredar la historia de tu vida que te detiene?</li> <li>9. Buscando solución a cada sentimiento que te frena cortarás los lazos y formarás un nudo.</li> <li>10. Dibujando tus manos en una hoja pegarás el nudo de la mano más débil escribiendo cada sentimiento que te detiene, mientras tanto en la mano más fuerte escribirás una solución posible para deshacer esa telaraña.</li> <li>11. Ahora reflexiona cómo tus manos así como crean también destruyen y que sólo tú mismo puedes darte cuenta de esas <i>ataduras</i> inconscientes que te afligen o molestan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a) Dibujo de una telaraña.</li> <li>b) Hojas de papel bond para escribir la historia.</li> <li>c) Plumones de colores.</li> <li>d) Hojas carta.</li> <li>e) Colores (libres)</li> <li>f) Madejas de rafia.</li> <li>g) Tijeras.</li> </ol>	<p>Participativa grupal.</p> <p>Dibujos, expresión escrita.</p>



## PLAN DE TRABAJO

### TALLER: *COMO EDIFICAR SANAMENTE MI AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO*

Sesión No. 4

**Mi mundo**

**Participantes:** *Alumnos de 6º grado B*

**Responsable:** *Coordinadora del proyecto*

Horario de 8:00 a 10:30 hrs.

Fecha probable de aplicación 30 de octubre de 2002.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>Crear su propio mundo en hojas de papel, usando sólo formas, líneas, curvas y colores (pero nada real).</p>	<p>Las indicaciones precisas y directas, son en segunda persona para realizar el ejercicio, y se comentan de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cierra tus ojos y ve a tu espacio interior, siente como entra y como sale el aire de tu cuerpo.</li> <li>2. Visualiza tu mundo en una pantalla que sale desde en medio de tus ojos.</li> <li>3. ¿Qué te parece?</li> <li>4. ¿Cómo es, observa los colores, siente los olores y disfruta los sonidos?</li> <li>5. ¿Cómo mostrarías tu mundo en papel, utilizando solamente líneas, curvas y formas?</li> <li>6. Piensa en los colores que aplicarías.</li> <li>7. ¿Cuánto espacio ocuparía cada cosa en tu papel?</li> <li>8. ¿Dónde te ubicarías en el cuadro?</li> <li>9. Ahora, abre tus ojos y plasma en el papel eso que visualizaste.</li> <li>10. Al terminar escribe una frase que explique tu diseño, por la parte de atrás de la hoja.</li> </ol> <p>* Comparte formando un equipo de tres integrantes.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Describe tu mundo ante el grupo.</li> <li>12. Pregunta lo necesario al participante que lo desee.</li> <li>13. Escribe qué sentimiento fue el primero que apareció al realizar este ejercicio.</li> <li>14. Describe este sentimiento ante el grupo.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a) Hojas blancas.</li> <li>b) Colores (plumones y crayolas)</li> </ol>	<p>Participativa grupal. Dibujos y formas.</p>

Ejercicio basado en el libro de Violet Oklander *Ventanas a Nuestros Niños*, Editorial Cuatro Vientos, p. 23

Es importante no interpretar los dibujos de los niños ya que esto suele representar juicios personales, y el propósito general de estos ejercicios es que al contactar consigo mismos, se den cuenta de que existe la posibilidad de encontrar alternativas que permitan acrecentar el optimismo, la esperanza, la apertura de fluir y erguirse hacia la vida, tomando las partes importantes de la expresión de los alumnos para robustecer el sentido de sí mismos.

## PLAN DE TRABAJO

### TALLER: *COMO EDIFICAR SANAMENTE MI AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO*

Sesión No. 5

#### Mi familia

**Participantes:** *Alumnos de 6° grado B*

**Responsable:** *Coordinadora del proyecto*

Horario de 8:00 a 10:30 hrs.

Fecha probable de aplicación 8 de noviembre de 2002.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	EVALUACIÓN
Expresar en voz alta los sentimientos que manifiesta con cada miembro de su familia, dibujándolos en forma de símbolos o animales.	<p>Se comenta a los participantes la secuencia del ejercicio utilizando la segunda persona del singular:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cierra tus ojos y ve a tu espacio interior.</li> <li>2. Piensa e imagina a cada uno de los miembros de tu familia.</li> <li>3. Percibe que sientes al estar con cada uno (se mencionan papás, hermanos y abuelos y todos aquellos que puedan vivir en la misma casa, formando la familia).</li> <li>4. Ahora, si tuvieras que dibujarlos en una hoja de papel como algo que te viene a la mente en lugar de personas reales, ¿cómo sería eso?</li> <li>5. Quizá alguien te recuerde una mariposa porque revolotea mucho ¿así lo representarías?</li> <li>6. Alguien quizá sea un círculo porque siempre está a tu alrededor, o tal vez un corazón porque te da mucho amor. En fin, identifica el sentimiento que tuviste con cada uno y represéntalos mediante un símbolo.</li> <li>7. Abre tus ojos y dibuja al primero que recuerdes.</li> <li>8. Si alguien te queda en blanco cierra tus ojos nuevamente y vuelve a tu espacio.</li> <li>9. Usa burbujas de colores, formas, objetos, cosas, animales y todo lo que se te ocurra para representar símbolos. No olvides dibujarte tú también en el lugar que te encuentras con tu familia.</li> <li>10. Ahora que todos han terminado comenta en grupos de tres la descripción de cada miembro de tu familia y de ti mismo.</li> <li>11. Compara tus experiencias y comparte con el grupo de manera individual.</li> <li>12. Aquel que no habló, escribe lo que significa cada símbolo de tu dibujo por la parte de atrás.</li> <li>13. Escribe en la parte de atrás de la hoja lo que quieres decir a tu mamá, papá, hermanos o abuelos y que no te has atrevido a hacerlo.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a) Hojas blancas.</li> <li>b) Colores.</li> </ol>	Participativa grupal por medio de dibujos. Expresión oral y escrita.

# PLAN DE TRABAJO

## TALLER: *COMO EDIFICAR SANAMENTE MI AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO*

Sesión No. 6

### El Rosal

**Participantes:** *Alumnos de 6º grado B*

**Responsable:** *Coordinadora del proyecto*

Horario de 8:00 a 10:30 hrs.

Fecha probable de aplicación 15 de noviembre de 2002.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	EVALUACIÓN
Lograr una asociación creativa especialmente con los niños defensivos y a menudo reprimidos para percibir que pueden crear muchas otras posibilidades de desarrollo.	<p>Siguiendo el proceso de hablar en segunda persona, las indicaciones se dan de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cierra tus ojos y ve a tu espacio, hoy ya sabes cómo conseguir ese espacio propio interior.</li> <li>2. Imagina que eres un rosal.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) ¿Qué tipo de rosal eres tú?</li> <li>b) ¿Eres muy pequeño o muy grande?</li> <li>c) ¿Eres grueso o delgado?</li> <li>d) ¿Eres alto?</li> <li>e) ¿Tienes flores?</li> <li>f) ¿De qué variedad, hay muchos colores o formas? (no es necesario que sólo sean rosas).</li> <li>g) ¿Tienes muchas o pocas?</li> <li>h) ¿Están en plena floración o apenas son capullos?</li> <li>i) ¿Tienes hojas?</li> <li>j) ¿De qué tipo?</li> <li>k) ¿Cómo son tu tronco y tus ramas?</li> <li>l) ¿Cómo son tus raíces?... o quizá no tienes. Si tienes ¿Son largas o cortas, rectas, retorcidas o profundas?</li> <li>m) ¿Tienes espinas?</li> <li>n) ¿Dónde estás?</li> <li>o) ¿En un patio; parque, desierto, jardín, ciudad, campo, en medio del océano, en un macetero o creciendo en el suelo a través del cemento, o incluso dentro de algún lugar?</li> <li>p) ¿Qué hay a tu alrededor?</li> <li>q) ¿Hay otras flores o estás solo?</li> <li>r) ¿Hay árboles, animales, gente, pájaros o insectos?</li> <li>s) ¿Luces como un verdadero rosal u otra cosa?</li> <li>t) ¿Hay algo a tu alrededor como una reja?, sí es así ¿Cómo es?</li> <li>u) ¿O sólo estás en un espacio abierto?</li> <li>v) ¿Cómo se siente ser rosal?</li> </ol>	a) Hojas y colores (acuarelas, crayolas o colores de madera).	Participativa grupal e individual.

	<p>w) ¿Cómo sobrevives?</p> <p>x) ¿Hay alguien que te cuide?</p> <p>y) ¿Cómo está el tiempo para ti en este momento?.</p> <p>3. Ahora respira profundo y cuando estés listo, abre tus ojos.</p> <p>4. Dibuja tu rosal, no importa como lo hagas.</p> <p>5. Explica tu dibujo ante el grupo (se escribirá la descripción al pie), describiéndolo en tiempo presente como si fuera el rosal. Se pregunta ¿Quién te cuida?.</p> <p>6. Se lee la descripción de tres participantes (se eligen las más significativas según su represión o agresión).</p> <p>7. Se pregunta que si lo que han dicho como rosal se asemeja en alguna forma con su propia vida y entonces se le solicita que explique cuáles son las semejanzas y se de cuenta de los nuevos sentimientos que contactan respecto a sí mismos.</p> <p>Posible ejercicio posterior <i>La Máscara</i>.</p>		
--	--	--	--

Ejercicio basado en el libro de John O. Stevens: *El Darse Cuenta*, Editorial Cuatro Vientos, p. 92.

## PLAN DE TRABAJO

### TALLER: *COMO EDIFICAR SANAMENTE MI AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO*

Sesión No. 7

#### Cuadros de ira

**Participantes:** *Alumnos de 6º grado B*

**Responsable:** *Coordinadora del proyecto*

Horario de 8:00 a 10:30 hrs.

Fecha probable de aplicación 22 de noviembre de 2002.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>Expresar por medio del garabateo algún sentimiento de ira hacia alguien o hacia algo y distinguir la importancia que muchas veces tiene la opinión de los demás en el propio autoconcepto.</p>	<p>Siguiendo las indicaciones directas en segunda persona, se narran de la siguiente forma:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colócate en una postura cómoda</li> <li>2. Escucha con atención la música y mueve tu cuerpo dibujando en el aire con amplios movimientos el sentir que te expresa la música.</li> <li>3. Cierra tus ojos y recuerda a alguien o algo que te haya provocado un gran enojo, siente que vives la experiencia nuevamente tan real como en ese momento.</li> <li>4. Ahora toma una hoja de papel bond y pégala en la pared, vas a escuchar la música nuevamente y utilizarás los colores de tu preferencia.</li> <li>5. Toma una crayola con cada mano y garabatea sobre el papel procurando que cada rincón y cada parte del papel sea tocado.</li> <li>6. Si deseas cerrar los ojos puedes hacerlo, como lo prefieras.</li> <li>7. Cuando cese la música dejarás de garabatear.</li> <li>8. Después observarás tu cuadro y lo examinarás poniendo o quitando las líneas que quieras encontrando formas representativas para ti.</li> <li>9. Ahora hablarás sobre tu cuadro y serás alguna de ellas (forma) que representa la situación experimentada.</li> <li>10. Expresa la sensación que obtuviste al descargar de esta manera tu sentimiento de ira.</li> <li>11. Menciona sugerencias para expresar este sentimiento.</li> <li>* Una vez terminadas estas actividades se sigue con ¿qué opinas de mí?</li> <li>12. Ahora tienes un papel pegado en tu espalda, escribe en él lo que crees que eres y luego alguien escribirá lo que piensa de ti ¿qué diferencias encuentras con lo que piensas de ti y lo que piensan los demás de ti? ¿cuántas semejanzas encontraste? ¿cómo describirías tu autoconcepto? ¿qué importancia tiene para ti la opinión de los demás? ¿cómo te hace sentir lo que opinan de ti?</li> <li>13. Describe brevemente lo que te causó este ejercicio.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a) Grabadora</li> <li>b) Música de Devorak Slavonic: <i>Dances No. 1 en C mayor (3' 56")</i></li> <li>c) Hojas blancas..</li> <li>d) Crayolas gruesas.</li> </ol>	<p>Participativa grupal. Dibujos y comentarios.</p>

## PLAN DE TRABAJO

### TALLER: *COMO EDIFICAR SANAMENTE MI AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO*

Sesión No. 8

#### Yo supongo que tú supones

**Participantes:** *Alumnos de 6° grado B*

**Responsable:** *Coordinadora del proyecto*

Horario de 8:00 a 10:30 hrs.

Fecha probable de aplicación 29 de noviembre de 2002.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	EVALUACIÓN
Explorar sentimientos que le provocan el suponer lo que los demás creen de uno, y descubrir que la mayoría de las veces son nuestras propias creencias las que se adjudican a los demás.	Las actividades se narran en segunda persona como a continuación se muestran: 1. Forma un círculo con tus compañeros. 2. Asígnate un número progresivo. 3. Forma parejas con números pares e impares con el número inmediato superior. 4. Elijan como pareja un lugar para sentarse. 5. Escucha atentamente las indicaciones: a) El número más pequeño hablará primero durante cinco minutos iniciando con la frase "yo supongo que tú supones" y alguna cualidad, defecto o alguno que supones que piensan de ti. b) La persona que escucha permanece callada completamente. c) Al término de los cinco minutos y al escuchar la palmada suspendes decir la frase y comienza el otro compañero. d) Al concluir cada uno los cinco minutos que se les proporcionó para hablar, dialoga compartiendo en pareja de ¿qué te diste cuenta al suponer lo que otros piensan de ti? e) Comparte en grupo la experiencia.	No necesarios.	Participativa grupal.

## PLAN DE TRABAJO

### TALLER: *COMO EDIFICAR SANAMENTE MI AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO*

Sesión No. 9

#### El Regalo

**Participantes:** *Alumnos de 6º grado B*

**Responsable:** *Coordinadora del proyecto*

Horario de 8:00 a 10:30 hrs.

Fecha probable de aplicación 6 de diciembre de 2002.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>Expresar verbalmente los sentimientos que se manifiestan al dar y recibir.</p>	<p>Se señalan en forma precisa utilizando la segunda persona:                      Previas:                      1. Realiza un sorteo para saber quien será tu amigo secreto.                      2. Elige un regalo no mayor de \$ 20.00</p> <p>En la sesión:                      1. Forma un círculo y siéntate cómodamente.                      2. Cierra tus ojos y relájate haciendo contacto contigo mismo (con tu respiración, siente como entra y sale el aire, ve relajando cada una de las partes de tu cuerpo).                      3. Identifica los sentimientos que experimentas al saber que vas a obsequiar algo.                      4. Busca una frase que manifieste el sentimiento que te provoca dar algo.                      5. Abre tus ojos lentamente e identifica al compañero a quien te corresponde obsequiarle.                      6. Comienza el que decida ser el primero en participar.                      7. Da el regalo a tu compañero o compañera diciéndole lo que sientes.                      8. Recibe el regalo expresando lo que significa recibir.                      9. Abraza fuertemente a tu compañero (a).                      10. Una vez que todos han dado y recibido, explica la diferencia de este intercambio con otros que hayas vivido.                      11. Concluye la importancia que tiene el dar aún cuando no sea algo costoso.                      12. Concluye también la importancia que tiene recibir (halagos, agradecimiento, afecto, etc.) aún cuando no sea algo material.                      13. Comparte los alimentos con el grupo y comenta la importancia del cooperativismo y fraternidad.</p>	<p>a) Regalos                      b) Música libre (la que los niños utilicen en ese momento y hayan llevado para bailar).                      c) Alimentos varios.</p>	<p>Participativa y grupal.</p>

## PLAN DE TRABAJO

### TALLER: *COMO EDIFICAR SANAMENTE MI AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO*

Sesión No. 10

#### El Reencuentro

**Participantes:** *Alumnos de 6º grado B*

**Responsable:** *Coordinadora del proyecto*

Horario de 8:00 a 10:30 hrs.

Fecha probable de aplicación 13 diciembre de 2002.

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>Descubrir algunas ataduras que se utilizan en el proceso de vida que afectan las sanas relaciones tanto consigo mismo como con los demás, para lograr acrecentar los lazos afectivos y la comunicación entre los miembros de la familia.</p>	<p>Las indicaciones se dan en tiempo presente de subjuntivo ya que serán compartidas con los padres de familia:                      Previas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer el libro titulado <i>El Caballero de la Armadura Oxidada</i> padres e hijos.</li> </ul> <p>Posteriores:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comente en el grupo lo más significativo de la lectura.</li> <li>2. Conteste algunas preguntas previamente elaboradas por lo niños y atienda a la explicación que dan los mismos un mapa mental con la síntesis de la lectura.</li> <li>3. Reflexione el significado de llevar la armadura puesta durante tanto tiempo.</li> <li>4. Al analizar la lectura se de cuenta como muchas veces las personas adoptan esta armadura y no expresan los sentimientos que realmente se están viviendo.</li> <li>5. Se solicita cerrar los ojos y relajarse escuchando una música que ayude a reflexionar sobre lo que yo aparento y no de lo que realmente soy. (Canción <i>Me Olvidé de Vivir</i>).</li> <li>6. Exprese abiertamente a su hijo los sentimientos que tiene hacia él y escuche los sentimientos que su hijo le exprese.</li> <li>7. Se pide que se den un fuerte abrazo padres e hijos y atiendan a la lectura <i>¿Sabes lo qué es vivir?</i></li> <li>8. Se den las gracias mutuamente.</li> <li>9. Sigán con palmas la canción de <i>Gracias a la Vida</i> formando un círculo con todo el grupo.</li> <li>10. Comparta el que desee hacerlo.</li> <li>11. Se pasa al salón de medios y los niños muestran un trabajo a sus padres en Power Point con una historieta del conocimiento de sí mismo, algo sobre autoestima y algunas reflexiones sobre ser o tener.</li> <li>12. Se comenta y se regresa al salón.</li> <li>13. Los niños de un equipo exponen un tema de sexualidad para mostrar un tema del currículum.</li> <li>14. Se hacen comentarios.</li> <li>15. Se firman boletas.</li> <li>16. Se cierra con un fuerte aplauso las sesiones.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a) Cassettes: <i>Me olvidé de vivir (Julio Iglesias).</i> <i>Gracias a la vida (Alberto Cortés)</i></li> <li>b) Grabadora</li> <li>c) Lectura <i>Sabes lo que es vivir (curso personal de autoestima)</i></li> <li>d) Computadora en el salón de medios</li> <li>e) Diapositivas en Power Point</li> <li>f) Dibujos para la exposición, láminas y maquetas; todo realizado por los niños.</li> </ol>	<p>Participativa grupal.</p>



## XI. Reportes de Aplicación

### **Sesión 1**

Viernes, 4 de octubre de 2002.

### ***El juguete***

Horario: 8:00 a 10:30 hrs. A. M.

**Participantes:** *Grupo 6° B, 25 alumnos (14 niñas y 11 niños)*

**Coordinadora del Proyecto:** *Profra. Ma. del Carmen Kuri Guridi*

Invitado Especial: *Director de USAER, psic. Alfonso Núñez Sánchez*

### **Propósito:**

Estimular en los niños su capacidad de imaginación para mejorar su expresión verbal, para *interiorizar* consigo mismo e ir formando su autoconcepto al extraer lo que está oculto y averiguar algo de lo que sucede en su vida desde su perspectiva.

### **Desarrollo:**

Las actividades se siguieron como se habían planeado, desarrollándose dentro de un marco de respeto y armonía: escucharon atentamente los pormenores de las sesiones algunos conceptos tales como relajación, contacto consigo mismo, emociones, autoestima, autoconcepto, etc. Así como la explicación de la importancia y el proceso que se debe seguir para relajarse, se practicó la relajación y después se eligió el juguete que se tocó, sintió y observó minuciosamente para después hablar de su experiencia y continuar con la elaboración de un dibujo de su persona.

El momento de contactar consigo mismos realmente se tornó interesante; fue algo nuevo, distinto para los chicos, sus caritas mostraban interés y duda, además de admiración. La forma en que cada uno tocó sus sentimientos fue única y sorprendente. La mayoría participó activamente, hubo llanto y apoyo, los chicos comenzaron a identificarse con las experiencias de sus compañeros, se hablaron y sugirieron unos a otros.

El caso de Félix (un niño con serios problemas de comportamiento) fue extraordinario; después de escuchar a su compañero Erick que decía *por favor, tómenme en cuenta*, comenzó a hablar al tener un pequeño carrito en la mano y expresando: *soy rápido, inquieto y fuerte*; surgieron las siguientes preguntas:

Responsable (Resp.): ¿Cómo muestras tu fuerza?

Félix: *Pues cuidando a mi mamá...*

Resp. ¿Necesitas cuidarla?

Félix: *Sí, mi papá también se fue y nos dejó* (suelta el llanto reprimido).

Resp. Esta bien Félix, ¿Qué necesitas en este momento del grupo?

Félix: *Que me quieran, que me acepten, que jueguen conmigo, no quiero estar solo.*

Resp.: ¿Qué haces tú para que te acepten?

Félix: *Molesto a los demás para que me hagan caso.*

Resp. : ¿Crees que exista otra forma de pedir que te acepten?

Félix: *Sí, diciéndoles que jueguen conmigo, no molestándolos, me siento solo* (sigue llorando).

Resp.: ¿Necesitas algo del grupo?

Félix: *Sí, que jueguen conmigo y que me quieran.*

Resp.: ¿Alguien desea decir o compartir algo con Félix?

Comienza una participación activa ofreciéndose opiniones, sugerencias y consejos.

Por último:

Resp. : ¿De qué te das cuenta Félix?

Félix: *De que puedo hacerlo de manera diferente.*

Se da por terminada la sesión dando todos un abrazo a Félix. Entregan el dibujo que hicieron de su propia figura humana y habiendo escrito un enunciado de sí mismo detrás de éste, se inicia con el tema de auto estima.

## **Evaluación:**

El propósito fue logrado por los niños, quienes percibieron gran parte de su mundo interior (lo que el niño percibe de sí mismo y por ello crea algunas fantasías), esas emociones atrapadas, y lo más importante es que Félix logró *darse cuenta* que su conducta no es la mejor forma de expresar aquello que le pesa tanto ***el abandono de su padre***, que muchos niños lo identificaron también en sí mismos.

## **Sesión 2**

Viernes, 11 de octubre de 2002.

### **El barquito**

Horario: 8:00 a 10:30 hrs. A. M.

**Participantes:** *Grupo 6° B, 25 alumnos (14 niñas y 11 niños)*

**Coordinadora del Proyecto:** *Profra. Ma. del Carmen Kuri Guridi*

Invitado Especial: *Director de USAER, psic. Alfonso Núñez Sánchez*

### **Propósito:**

Explorar el fenómeno de la confusión, no como un estado de ánimo sino como sentimientos encontrados.

### **Desarrollo:**

Las actividades se siguieron según el plan: iniciaron con su relajación y se fueron dando indicaciones precisas de imaginación acerca de un barquito dentro de una gran tormenta, después de la narración y de hacer unas preguntas se solicitó que compararán con su propia vida para compartir con el grupo.

Al terminar su dibujo del barquito en la tormenta lo niños escribieron cómo habían logrado subsistir en ésta y compartieron con sus compañeros, comenzaron los comentarios, efectivamente había emociones encontradas, en varios surgió el temor a la muerte, de sus seres queridos principalmente, sin embargo también se exploró el coraje. Miguel, por ejemplo, dijo: *mi barquito se está hundiendo pero me siento como un volcán que en cualquier momento hará erupción.*

Se hizo la observación de cómo una emoción se encima en otra y es necesario identificar la primera que se originó para sanar lo que molesta.

La sesión se cerró con un agradecimiento y un aplauso a los (las) jovencitos(as) que participaron. Se dejó un tema de investigación sobre la muerte, para entregarse el

día 30 de octubre y analizar los pormenores de este tan complicado tema, sobre todo en alumnos de esta edad.

### **Evaluación:**

De acuerdo al propósito establecido, se cumplió ampliamente ya que los muchachos identificaron ¿cómo hay emociones encontradas? y manifestaron que sí aliviaba identificar como hay coraje, muchas veces porque en realidad se siente miedo y dieron algunas soluciones prácticas entre ellos como:

*Evelin: Respira profundamente y observa de donde proviene tu miedo*

*Alinne: Evita caer en desesperación y acércate a alguien de tu confianza para manifestar lo que estás sintiendo*

*Jesús: Aléjate de la persona que te asusta sobre todo si está alcoholizada.*

*Yamel: Busca algún libro que te dé tranquilidad.*

*Berenice: Platica con alguien que te de seguridad.*

*Edgardo: El miedo no es tan malo, a veces nos ayuda a prevenir algún accidente.*

*Miguel: Si no tuviéramos miedo a lo mejor probaríamos las drogas.*

Y así como estas frases varios comentarios surgieron, sintiéndose apoyados y comprendidos por sus compañeros.

### **Sesión 3**

Viernes, 18 de octubre de 2002.

#### **La telaraña**

Horario: 8:00 a 10:30 hrs. A. M.

**Participantes:** *Grupo 6º B, 25 alumnos (14 niñas y 11 niños)*

**Coordinadora del Proyecto:** *Profra. Ma. del Carmen Kuri Guridi*

Invitado Especial: *Director de USAER, psic. Alfonso Núñez Sánchez.*

#### **Propósito:**

Desarrollar su expresión verbal por medio de la fantasía en una historia de continuidad.

#### **Desarrollo:**

La primera parte del ejercicio se llevó a cabo en un ambiente de armonía y respeto, observando atentamente el dibujo de la araña en su telaraña e iniciándose con la frase ***Había una vez una araña tratando de construir una tela en un tormentoso día de lluvia...***, participando activamente cada uno de los integrantes del grupo hasta concluir la historia. Dibujaron sus pensamientos sobre la araña que tejía su tela compartiendo en voz alta su experiencia. Enseguida se reflexionó sobre la importancia que tiene sentir emociones diversas al mismo tiempo y tratar de identificar cual nos está afectando de manera dolorosa. Se Integraron equipos para lanzar una madeja de rafia que formara una telaraña de sentimientos, tratando de deshacerse de los sentimientos que más impiden el desarrollo armónico. Anudaron con una sola mano la cinta que pudieron y después con la otra mano, escribiendo limitaciones y virtudes para solucionar los problemas.

Félix fue el primero en participar leyendo su redacción y al terminar se le preguntó: ¿cómo te sientes? Y nuevamente dijo que muy solo por el abandono de su padre, además del problema de tener que cuidar a su madre enferma; entonces se le preguntó:

Resp.: ¿Cómo traes tu soledad a la escuela?

Félix: *Intentando tener amigos*

Resp.: ¿Has mejorado tu forma de conducirte al acercarte a tus compañeros para solicitar su amistad?, se sonrojó y respondió:

Félix: *A veces, pero todavía los molesto.*

Hay sonrisas de algunas niñas (como reafirmando lo que Félix dice).

Entonces se preguntó si alguien deseaba participar; Dulce dijo que había que cambiar actitudes para mejorar.

Se intervino diciendo que, efectivamente los valores se vuelven parte de uno en el momento que uno los vive ante cualquier situación que presente la vida, así como modificando actitudes; si se solicita respeto de nuestros semejantes es necesario practicarlo con uno mismo.

Se preguntó si alguien más deseaba participar; David levantó la mano y leyó su texto; se les preguntó: ¿quiénes son los rayos? Él se sonrojó, se le quebró la voz y se hundió en llanto; Félix le dijo que no se sintiera mal, que podía contar con él y sus compañeros.

Nadie participó más y se prosiguió la siguiente parte del ejercicio. Los niños lo tomaron un poco a juego, pero sí lanzaron la rafia mencionando alguna emoción o sentimiento: desde alegría, tristeza, odio, amor, simpatía, etc. En cada equipo se formó una telaraña (con los hilos del material usado) bastante grande y luego se intentó desbaratarla, pero el tiempo se estaba terminando, por lo que se pidió que tomaran la rafia con una mano formando un nudo, pegándola en el dibujo de su mano, y escribieron los sentimientos que *los atorán* para no surgir eficazmente, y en la otra mano escribieron las fortalezas para sobrevivir en la adversidad.

### **Evaluación:**

Para finalizar se hizo un círculo con todos los integrantes y cada quien manifestó su sentir con una sola palabra: *tranquilo(o), relajada(o), feliz, triste, contenta(o), etc.*; luego Edgardo gritó a Félix: *déjame en paz*; se les pidió pasar al centro del círculo y

que expusieran lo que sentían para evitar molestarse; cada uno manifestó sus demandas, hacían un compromiso y regresaban a sus lugares; sus compañeros aplaudían; entonces se preguntó si alguien necesitaba algo más y Yamel expresó el deseo de gritar; se dio oportunidad para que todos gritaran con toda su fuerza y se cerró el ejercicio.

Esta actividad, además de cumplir con el desarrollo de su expresión verbal, fue gracioso y divertido para los niños, ya que al formar la telaraña se enredaron tanto que les costó trabajo soltarse; Félix comentó: *así está de enredada mi vida*; Miguel dijo: *la mía también*; Berenice agregó: *por eso deben conocerse a sí mismos, para saber desenredar su vida y no vivir sufriendo. Sí*, dijo Fanny, *cada quién construye su propio destino*; agregó, Paola: *por eso es bueno comunicar nuestras emociones, para no sentirnos en una telaraña*.



## **Sesión 4**

Miércoles, 30 de octubre de 2002.

### ***Mi mundo***

Horario: 8:00 a 10:30 hrs. A. M.

Participantes: *Grupo 6° B, 25 alumnos (14 niñas y 11 niños)*

**Coordinadora del Proyecto:** *Profra. Ma. del Carmen Kuri Guridi*

Invitado Especial: *Director de USAER, psic. Alfonso Núñez Sánchez.*

### **Propósito:**

Crear su propio mundo en hojas de papel, usando sólo formas, líneas, curvas y colores (pero nada real).

### **Desarrollo:**

Las actividades se desarrollaron como estaban planeadas, con un fondo musical de Vivaldi :*Harpichord Concerto RV 109, Mandoline Concerto in D major, Concerto for 4 violins RV 580*; desde la relajación, se les pidió que fueran visualizando su mundo en una imagen formada en medio de sus ojos, mediante una serie de sugerencias que iban guiando la actividad, para que el niño lograra ubicar su entorno, estructurando una fantasía llena de formas (triángulos, círculos, curvas, líneas, etc.) y posteriormente la pudiera dibujar y compartir en el grupo, explicando el sentimiento que apareció al realizar este ejercicio.

Después se sentaron todos formando un círculo y comenzó la participación.

Muchos se identificaron con el sentir que sus compañeros exponían; nuevamente hubo lágrimas y emociones compartidas.

### **Evaluación:**

Los participantes se dieron cuenta que su mundo es bonito y hay quienes los aman, aún cuando hay quienes se sienten rechazados. Lo importante es que comiencen a aceptarse a sí mismos y a sus padres, tratando de mejorar su propia actitud, siendo más positivos y seguros de sí.

El propósito se alcanzó al descubrir que hay alternativas que permiten acrecentar el optimismo y la esperanza de ser mejores como personas cada día.

**Sesión 5**

Viernes, 8 de noviembre de 2002.

***Mi familia***

Horario: 8:00 a 10:30 hrs. A. M.

**Participantes:** Grupo 6° B, 25 alumnos (14 niñas y 11 niños)**Coordinadora del Proyecto:** *Profra. Ma. del Carmen Kuri Guridi*Invitado Especial: *Director de USAER, psic. Alfonso Núñez Sánchez***Propósito:**

Expresar en voz alta los sentimientos que manifiesta con cada miembro de su familia, dibujándolos en forma de símbolos o animales.

**Desarrollo:**

Al iniciar la relajación se recordó el ejercicio anterior; se dio un espacio y se siguió con la actividad planeada: cerrar los ojos e ir al espacio interior imaginando a cada uno de los miembros de su familia y percibiendo estar con cada uno de ellos, sugiriéndose al grupo que relacionaran a los miembros de su familia con algo o alguien que se les asemejara, utilizando burbujas de colores, u otras formas, objetos, cosas y animales (como una mariposa que revolotea mucho, o tal vez, con un león por su ferocidad), solicitando que no se les olvidara dibujarse a sí mismos en el lugar correspondiente en su familia. Después de imaginar esto dibujaron al primer miembro de su familia que recordaron, según el símbolo que para ellos los representaba.

Los niños participaron con la descripción del dibujo realizado. Algo sumamente interesante fue que Miguel participó activamente, y entre risas y juegos lo representó, actuando como los miembros de su familia, eligiendo compañeros para que actuaran como su mamá, papá, hermano y hermana con un bebé; Miguel comenzó a dirigirse a ellos, y luego a hablar como ellos, como consideraba que lo hacían con él. Fue algo muy emotivo, ya que Miguel era un niño sumamente introvertido y con características especiales; el que se haya abierto a participar de esta manera y dejar ver estos aspectos de su vida fue muy enriquecedor.

Después, sentados en forma de círculo y con una silla vacía en medio, los niños imaginaron a sus padres (o cualquier otro miembro de su familia) colocados en ese lugar, externando aquello que nunca se habían atrevido a decirles (aunque unos prefirieron que sus compañeros representaran a sus familiares, como lo hizo Miguel); se abrió este espacio y surgieron mensajes muy significativos como el de Evelin, que le dijo a la figura imaginaria de su mamá: *¡ me estás sacando odio por no atenderme y solo trabajar !*; a sus abuelos les ofreció disculpas por sus faltas cometidas; este fue el tenor de los comentarios que algunos de los niños hicieron.

### **Evaluación:**

Las frases que se escucharon fueron sumamente impactantes, a partir de los sentimientos *dolorosos* que expresaron los alumnos:

Araceli: *¡te odio cuando estás borracho, papá! ¡Ya no golpees más a nadie en esta casa, por favor!*

Mitzi: *Papá: ¡por tu falta de responsabilidad en tu trabajo nunca tenemos dinero, te quiero, pero me gustaría que trabajaras más seguido!*

Con estos dos ejemplos, se puede observar que los niños tienen emociones encontradas al sentir amor y odio por sus padres o por algunos otros miembros de la familia; el propósito se logró en aquellos niños que se atrevieron a decir esto; curiosamente son los que eligieron la estrategia de la *silla vacía*.

**Sesión 6**

Viernes, 15 de noviembre de 2002.

***El rosal***

Horario: 8:00 a 10:30 hrs. A. M.

**Participantes:** Grupo 6° B, 25 alumnos (14 niñas y 11 niños)**Coordinadora del Proyecto:** Profra. Ma. del Carmen Kuri Guridi

Invitado Especial: Director de USAER, psic. Alfonso Núñez Sánchez

**Propósito:**

Lograr una asociación creativa, especialmente con los niños más defensivos, y a menudo reprimidos, para percibir que pueden idear muchas otras posibilidades de desarrollo.

**Desarrollo:**

El proceso de las actividades se siguió según el esquema previsto: Se pidió a los niños que se relajaran siguiendo los pasos acostumbrados; una vez estando en su mundo interior, se solicitó imaginar que se habían convertido en un rosal, haciéndoles preguntas que los llevara a vivir realmente tal apariencia: ¿qué tipo de rosal eres tú?, hasta preguntar si alguien le cuidaba, le protegía y le ayudaba a crecer; al terminar de inducirlos en esta fantasía se pidió que abrieran sus ojos después de una respiración profunda y con movimiento lento de su cuerpo para incorporarse, y después, dibujar un rosal, explicando y describiendo lo que significó para cada uno de ellos esta experiencia.

En esta ocasión Miguel se resistió a participar al principio; después realizó su dibujo del rosal sin querer hablar. Félix, como hizo frecuente, intentó llamar la atención de diversas formas: entretenía e interrumpía a sus compañeros, hasta que Jesús le dijo: *Félix, ¡por favor no molestes!, ¡si no te gusta contactar contigo mismo, a mi sí; deja de evadirte, enfrenta tu realidad y permítenos trabajar, que aquí descubrimos como ser mejores!*

Las caritas de los alumnos iban transformándose según la narración de la imagen de la flor. Posteriormente, hubo un ejercicio extra titulado **La Máscara**, cuyo propósito era descubrir los antifaces (actitudes) que con más frecuencia se utilizan ante otras personas (padres, maestros, amigos, etc.).

Cada niño dibujó su máscara en una hoja de papel, y escribió al frente la forma más común en la que actúa, compartiendo e interactuando todos entre sí; después de identificarse según su antifaz, escribieron por la parte de atrás, cómo podrían corregir estas actitudes. Volvieron a interactuar y al final, sentados en círculo, se les preguntó:

Resp.: ¿Alguien cree que ha cambiado algunas actitudes, a raíz de la primera sesión que tuvimos? Y hubo respuestas interesantes como:

Félix: *Yo ya me voy portando mejor, he corregido mi conducta.*

Fanny: *Yo tolero más a mi abuelita y ya no me siento tan mal como antes cuando me insulta.*

Resp.: ¿Cómo te insulta tu abuelita?

Fanny: *Me dice que soy **tonta, burra** o que no se hacer bien las cosas.*

Resp.: ¿Eso te afecta?

Fanny: *Pues como dije, ya no tanto como antes.*

Edgar: *Creo que hay cosas dolorosas del pasado como el abandono de mi padre, pero hoy vivo con la esperanza de verlo algún día y no atarme al pasado...*

Juan: *Creo que sí puedo con las matemáticas.*

En fin, los comentarios fueron variados, pero muy conmovedores, y en todos se advirtió resurgimiento.

### **Evaluación:**

Después de escuchar lo que los niños dijeron se puede apreciar que el propósito general se va cumpliendo. Cada niño explicó su rosal (si no de manera verbal, sí escribieron algo en su dibujo).

Para terminar, cada quien dijo una frase de aliento y esperanza para seguir adelante: *¡Sí puedo y lo lograré, seguiré adelante, tengo esperanza, voy a ser mejor cada día!*; 25 diferentes frases muy motivantes; se dieron un aplauso y salieron a su recreo.

Haber combinado estos dos ejercicios de manera espontánea fue divertido y muy significativo para los chicos; después de algunos días se preguntaban unos a otros: y tú ¿qué máscara traes puesta?, se hizo hincapié en que si no lo sabían trataran de identificarlo, sobre todo cuando existían problemas entre ellos, como en los trabajos de equipo para exponer en clase, conflictos que se dan con regular frecuencia por la falta de aceptación y de respeto entre unos y otros.

## **Sesión 7**

Viernes, 22 de noviembre de 2002.

### **Cuadros de ira**

Horario: 8:00 a 10:30 hrs. A. M.

**Participantes:** *Grupo 6° B y C, 31 alumnos (18 niñas y 13 niños)*

**Coordinadora del Proyecto:** *Profra. Ma. del Carmen Kuri Guridi*

Invitado Especial: *Director de USAER, psic. Alfonso Núñez Sánchez*

### **Propósito:**

Expresar por medio del garabateo algún sentimiento de ira hacia alguien o hacia algo y distinguir la importancia que tiene muchas veces la opinión de los demás en el propio autoconcepto.

### **Desarrollo:**

Las actividades se realizaron conforme a lo planeado: colocándose en una postura cómoda, sentados en su silla para que escucharan con atención la música de Dvorak Slavonic, *Dances No 1 en C mayor*, cerrando sus ojos y evocaron a alguien que les había provocado enojo, para posteriormente abrir sus ojos y dibujar con garabatos la ira que alguien hubiera provocado.

Al pedir a los niños que plasmaran alguna evocación de ira, escuchando la música de Dvorak, fue impresionante la forma en que muchos lo hicieron; su gesto mostró gran coraje, y la fuerza con la que se marcaban era muy enérgica.

Al compartir la experiencia, aparecieron aspectos muy interesantes, sin embargo, se percibió cierta cohibición, ya que había cuatro niñas y dos niños del grupo 6° "C", porque su maestra no asistió; aun así, un alumno del otro grupo se atrevió a compartir, externando que tenía mucho enojo contra su hermano mayor que lo molestaba. Se preguntó qué habían apreciado del ejercicio y sus respuestas fueron variadas: Yamel hizo una recomendación: *cuando sientan mucho coraje griten, lloren o dibujen*; otro dijo: *golpea el colchón de tu cama, así no lastimas a nadie ni te lastimas tú.*

Las alternativas propuestas fueron en general muy significativas.

En seguida, el ejercicio se combinó con otro: que cada quien escribiera lo que pensaba de sí mismo en cuanto algunas cualidades (no todos escribieron cualidades sino *etiquetas*\* que traían puestas); después se pegaron el papel en la espalda y cada quien escribió alguna cualidad o algo que le agradara de su compañero.

Al compartir entre risas y burlas propias de la edad, se divertieron leyendo lo que otros escribían de ellos.

### **Evaluación:**

El propósito no se cumplió tal cual era la intención, pues algunos niños escribieron cosas como: *Tú estás negro*, sin la reflexión de evitar herir, aunque eso sirvió para hacer hincapié en que no debe importar los juicios que otros tengan sobre uno, sino aceptarlos con madurez y bondad, tal como la naturaleza nos ha provisto, ya que habrá cosas que nunca se podrán cambiar, mientras otras, como insultar a las personas, si se pueden modificar.

Se les preguntó a los chicos: ¿cómo se sienten?

Dulce: *Esto se relaciona con la fábula que leímos ayer, la de Los dos loros y la cotorra, que no hay que dejarnos influir por lo que dicen los demás.*

Ariana: *Canalizar el coraje de otras maneras.*

Edgardo: *A mi me sirvió para aprender a manejar mis emociones, curar heridas y mejorar las relaciones con los demás.*

Berenice: *Hay que enojarse pero sin lastimar a nadie.*

\* Se utiliza esta palabra para definir el autoconcepto que algunas personas tienen por las ideas que les han inculcado sus mayores desde que son niños, y lo hacen parte de su realidad., como aquel que se cree flojo, tonto e inepto, por mencionar algunos.



## Sesión 8

Miércoles, 27 de noviembre de 2002.

### Yo supongo que tu supones

Horario: 8:00 a 10:30 hrs. A. M.

**Participantes:** *Grupo 6° B, 22 alumnos (12 niñas y 10 niños)*

**Coordinadora del Proyecto:** *Profra. Ma. del Carmen Kuri Guridi*

Invitado Especial: *Director de USAER, psic. Alfonso Núñez Sánchez*

### Propósito:

Explorar los sentimientos que provocan suponer lo que los demás creen de uno, y descubrir que la mayoría de las veces son las propias creencias las que se adjudican a los demás.

### Desarrollo:

Se siguieron las actividades como se tenían previstas en la planeación: formando un círculo, se dividió al grupo por parejas; se divirtieron suponiendo cosas que el (la) compañero(a) pensaba o sentía de él (ella), repitiéndose la frase: *Yo supongo que tu supones...* agregando algo más que viniera a su mente.

En el momento de compartir, los chicos expresaron lo siguiente:

Irene: *Yo descubrí que me conozco muy bien porque le decía a mi compañera lo que suponía de mí, pero en realidad era lo que yo sabía de mí.*

Erick: *Yo me di cuenta de que sí puedo con algunas cosas aunque me cuestan trabajo, pero no era lo que pensaba Jesús, sino lo que yo pienso de mí.*

Jesús: *A mi me sirvió para conocer más a Erick y que soy bueno en muchas cosas.*

Edgardo: *Yo creo que esto me sirvió para tener mejores relaciones con los demás.*

En este ejercicio no participaron Félix, Amira y Mitzi, por haber faltado a clases (tres alumnos que hubieran aprovechado mucho).

**Evaluación:**

El propósito se logró, además de que el grupo obtuvo interesantes conclusiones sobre la importancia de reconocerse a sí mismos, y no esperar a que los demás lo reconozca a uno, así como trabajar con ahínco aquello que se dificulta más; todo esto forma parte del propio crecimiento; se convencieron de lo primordial que es no darse por vencido con facilidad, y que siempre se puede lograr lo que uno se propone.

## **Sesión 9**

Martes, 17 de diciembre de 2002.

### ***El regalo***

Horario: 8:00 a 10:30 hrs. A. M.

**Participantes:** *Grupo 6° B, 25 alumnos (14 niñas y 11 niños)*

**Coordinadora del Proyecto:** *Profra. Ma. del Carmen Kuri Guridi*

Invitado Especial: *Director de USAER, psic. Alfonso Núñez Sánchez*

### **Propósito:**

Expresar verbalmente los sentimientos que se manifiestan al dar y recibir, así como descubrir la importancia de que no sólo las cosas materiales valen para los seres humanos.

### **Desarrollo:**

Las actividades continuaron según la planeación: previamente al ejercicio se solicitó la compra de un regalo no mayor a veinte pesos, y se realizó *el sorteo de un amigo secreto*, lo cual provocaba mucha curiosidad en el grupo; sin embargo, la mayoría mantuvo discreción hasta el momento de la actividad, en donde formado un círculo por ellos, fueron identificando a la persona que les tocaba dar, observando todos los sentimientos que experimentaban tanto al dar como al recibir.

La forma en que los niños se expresaron fue muy grata.

Félix dijo: *Te doy este obsequio con cariño y amistad, eres una de mis mejores amigas.*

Mitzi: *Lo recibo con agradecimiento y gusto, me siento contenta; yo le doy a Miguel; te lo doy con mucha admiración por la superación que has tenido y siento entusiasmo al dártelo.*

Miguel: *Lo recibo con pena, no se qué decir...*

Frases como estas sonaron nuevamente 25 veces; algunos sentían vergüenza, otros júbilo, alegría, etc.; cada uno expresó lo que sentía tanto al dar como al recibir con su especial toque de individualidad y autenticidad.

Una vez que todos habían recibido su obsequio formaron un círculo y se les preguntó: ¿qué les pareció esta forma de intercambio?; hubo respuestas tales como:

Fanny: *A mi me gustó mucho, no sólo mi regalo sino el darme cuenta que Arianna me aprecia de verdad.*

Jesús: *Fue algo diferente, nunca habíamos hecho algo así, además de ser divertido y novedoso, aprendimos lo importante que es dar a otros algo de nosotros mismos.*

Yamel: *A mi me daba pena recibir lo que Daniel me daba, cuando dijo que era una niña inteligente y trabajadora, sentí raro...*

Resp.: ¿Raro, cómo?

Yamel: *Como vergüenza de que me dijeran algo bonito, como que no me lo creí, aunque todos dicen que es verdad.*

Resp.: *Si tú lo crees, así será, no sientas vergüenza por algo que es una cualidad y sólo acreciéntala.*

Después de varios comentarios como estos, se platicó de la importancia que tiene saber recibir desde un halago hasta una simple palabra de agradecimiento.

Se reflexionó en este aspecto, para procederse a compartir los alimentos solicitados para el convivio, organizándose por equipos.

### **Evaluación:**

El propósito fue alcanzado plenamente; los niños vivenciaron algo diferente y se dieron cuenta de que no sólo los objetos materiales se pueden dar, ni por el costo o la elegancia, sino que hay cosas de sí mismo que pueden hacer feliz el momento de otro ser humano.

**Sesión 10**

Jueves, 19 de diciembre de 2002.

**Las ataduras**

Horario: 8:00 a 10:30 hrs. A. M.

**Participantes:** *Grupo 6° B, 25 alumnos (14 niñas y 11 niños) y algunos de sus padres*

**Coordinadora del Proyecto:** *Profra. Ma. del Carmen Kuri Guridi*

**Invitado Especial:** *Director de USAER, psic. Alfonso Núñez Sánchez*

**Propósito:**

Descubrir algunas *ataaduras* que se utilizan en el proceso de la vida, afectando ocasionalmente las sanas relaciones, tanto consigo mismo como con los demás, para lograr acrecentar los lazos afectivos y la comunicación entre los miembros de la familia.

**Desarrollo:**

Originalmente se había considerado únicamente el ejercicio de sensibilización y reflexión sobre la lectura prevista, sin embargo, por ciertas anomalías que se vivieron en la escuela las últimas semanas de diciembre, se tuvo que cambiar el día de la sesión y agregarse actividades académicas después de la sensibilización como una pequeña muestra pedagógica semestral, del avance y cambios que han tenido los alumnos en su desarrollo durante el semestre.

El tiempo de reflexionar y sensibilizarse fue escasamente de una hora, suficiente para compartir, ya que no se podía profundizar mucho con los padres porque no habían tenido ejercicios previos de este tipo.

En realidad fue emotivo ver a los papás y mamás llorando y abrazando a sus hijos (as), expresando algo que quizá nunca se habían dicho (y menos frente a otros).

Las actividades se llevaron a cabo en la forma en que se replantearon, pero fue necesario organizarlas de manera tal, que incluyeran la firma de boletas, un tema de

sexualidad, racionando un poco el tiempo. Los alumnos mostraron un esquema conceptual sobre la lectura: *El Caballero de la Armadura Oxidada* a sus padres; lo explicaron, les hicieron preguntas a sus papás para que participaran activamente, dieron opiniones y se reflexionó sobre la importancia que tiene no guardar los sentimientos tan profundamente.

Posteriormente, uno de los alumnos más dinámicos guió una breve relajación para introducirse en sí mismos, y tratar de descubrir algún sentimiento oculto por mucho tiempo a sus hijos, y no se hubiera expresado. Se guardó silencio y se escuchó la canción *Me olvidé de vivir*, comenzando a salir una que otra lágrima de los ojos de las mamás y de uno que otro papá (fue conmovedor), al término de la melodía, se les pidió mover su cuerpo y abrir los ojos, se sentaron frente a sus hijos y se solicitó les expresaran lo que sentían. Hubo abrazos, besos, lágrimas y sonrisas, todos formaron un círculo y acompañaron con movimientos la canción *Gracias a la vida*.

Al pedir que alguien compartiera su sentir, hubo resistencia y no expresaron su experiencia personal; sin embargo, hubo comentarios como:

Mamá de Evelin: *Ojalá y esto se hiciera más seguido, que bonito ejercicio, nunca había hecho algo así.*

Papá de Daniel: *Es un trabajo muy interesante el que se ha hecho con los niños.*

Mamá de David: *Los niños se comportan diferente que el año pasado.*

Mamá de Paola: *A mi me parece que esto ayuda a los muchachos mucho, así aprenden mejor, mi hija viene con mucho gusto y me cuenta de los ejercicios que hacen los viernes.*

Papá de Edgar: *Me sentí muy raro de expresarle a mi hijo lo mucho que lo quiero y que hubiera público, aunque cada quien estaba en lo suyo.*

Mamá de Félix: *Yo quiero felicitarle maestra y que todos le brindemos un aplauso, se lo merece, mi hijo viene por primera vez muy contento a la escuela, y dice que si lo quieren aquí.*

Mamá de Yamel: *¿Podría darnos estos ejercicios a nosotros también?*

Resp.: Si a ustedes les interesa en verdad y se forma un grupo por lo menos de 10 o 12 personas les ofrezco dos horas de mi tiempo en sábado o por las tardes para que ejercitemos esta sensibilización y aprenderse a conocer a sí mismos.

Mamá de Yamel: *Yo me encargo de organizarlo y nos ponemos de acuerdo en enero.*  
(No se llevó a cabo esta idea).

A las 9:10 hrs. A M., aproximadamente, se les invitó a pasar al salón de medios donde los niños mostraron el trabajo en Power Point a sus padres, relacionado con el mismo tema , al regresar al salón un equipo expuso un tema sobre sexualidad, de los contenidos de Ciencias Naturales; hubo opiniones y se firmaron boletas. Así se dieron por terminadas las sesiones de sensibilización para el grupo de 6° B, con el propósito de seguir trabajando durante el semestre por lo menos una vez al mes más ejercicios de este tipo e invitar a los padres de familia a participar, comenzando con la próxima lectura del libro *Sangre de Campeón* de *Carlos Cuauhtémoc Sánchez*, con temas de asertividad, muy interesantes para los alumnos.

### **Evaluación:**

Los comentarios de los padres mostraron que poco a poco se fueron cumpliendo las finalidades propuestas en estas sesiones (aún cuando ellos no hayan hablado de su experiencia personal, ya que el verdadero contacto consigo mismo, no es cosa fácil ni se aprende en una sesión de 50 minutos); empero, se observó un gran movimiento de emociones y satisfacción en esta breve muestra.

Fue muy grato y provechoso este momento de trabajo; ha sido una experiencia efectiva y diferente fuera de lo común y cotidiano: ayudar a otros a conocerse a sí mismos, aflorar sus sentimientos, sanar su autoestima, descubrir sus flaquezas, desarrollar sus fortalezas y compartir con los demás fue verdaderamente gratificante; por otra parte, se redescubrió la importancia del verdadero servicio que dignifica y enaltece la labor docente: el hecho de descubrir algún sentimiento reprimido puede generar un cambio de actitud muy valioso.

Así se confirma nuevamente que esta estrategia alternativa, plenamente cualitativa, impulsa la superación personal, y esto se aprecia al convivir con los niños todos los días, desde su llegada a este ciclo escolar como al finalizarlo.

## **XII. Evaluación General del Proyecto**

En el propio proceso de vida se ha aprendido que *tener* o *deber* son palabras difíciles de aplicar para hacer algo, y que cambia completamente el sentido cuando se emplea una palabra como el *querer* o el *desear*, así las cosas parecen mas convincentes y significativas. Tales términos se usan durante un período largo de la vida, y nadie enseña a encontrarles un verdadero sentido, hasta que de pronto surge en la conciencia una lucecita que permite establecer la diferencia entre realmente lo que *se quiere hacer* y lo que se tiene que *hacer*; entonces las cosas del diario hacer ya no parecen tan absurdas.

En general el curso ha sido significativo; se han encontrado algunos elementos importantes en el diario acontecer de la vida educativa, pues cuando uno se abre al conocimiento, siempre existe algo trascendente que servirá y será útil para aplicarse en la vida cotidiana.

Cierto es que no es lo mismo estar en la creencia de cualquier cosa que saberlo con certeza para aplicarlo como un conocimiento en la vida diaria, en el ámbito que sea para desarrollarse armónicamente.

Dar un valor cuantitativo al trabajo desarrollado es difícil, pues se considera que el conocimiento no debería medirse con un número aunque es lo acostumbrado y establecido por un sistema. Ser mejor como persona, desarrollar capaz y dignamente el trabajo diario, servir a los demás, conocer verdaderamente los elementos que uno atiende en su práctica diaria, es algo por lo que todos los seres humanos podrían esforzarse cada día de la vida, no sólo los educadores, sino cualquier profesional o persona común; no obstante, como profesores es muy conveniente por el beneficio



que se produce en cada uno de los alumnos.

Muchos estudiantes aparentan ser *buenos* desde el punto de vista numérico, pero en la escuela no se aprende a resolver los problemas del diario vivir, ni tampoco que hay algo más que la existencia misma; que no es sólo obtener una calificación. No se intenta que parezca pretencioso, pero hoy, después del curso que se ha desarrollado, se considera que los alumnos tienen más conocimiento de sí mismos, cultura que se enseña en la escuela para aceptarse, valorar y apreciar más su autoconcepto y responsabilizarse en su crecimiento en todos los ámbitos de la vida.

Por lo tanto, en este curso - taller la evaluación puede también considerarse eminentemente cualitativa, tomando en cuenta aspectos tales como: la responsabilidad, participación, desenvolvimiento, habilidades, actitudes, respeto, organización, constancia, dedicación, lenguaje, congruencia, interés, conceptos, etc., por lo que es necesario enunciar la pregunta: ¿qué resultados se han obtenido con el proceso de este trabajo?; la respuesta sincera es: provechosos, tanto para los alumnos, sus padres, como para la coordinadora del proyecto, aún cuando se ha presentado como una estrategia alternativa que requiere ajustarse conforme a las necesidades del grupo en que se desarrolle, pues como toda innovación presenta aciertos y desaciertos que deben reformularse para obtener mayor éxito e implementarse en la práctica subsiguiente dentro del aula en los años que restan de servicio a la comunidad escolar, o bien en otros ámbitos al irse perfeccionando. Cuando una persona se detiene a evaluar su diario proceder, puede ser muy exigente o bien puede caer en gran benevolencia, así es que si alguien lo mira desde fuera puede ser un tanto más imparcial.

### **XIII. Conclusiones**

Las programaciones personales que se hacen a los individuos desde la cuna forman hábitos de costumbre en el pensar, hacer y sentir, lo que va construyendo el autoconcepto y autoestima: Dadas las circunstancias y las creencias de cada familia,

la forma de educar a sus hijos, los mensajes físicos y emocionales que se establecen pueden fomentar una estima alta o baja, según la condición de cada individuo; en el aspecto negativo, pueden implicar inseguridad, timidez, desconfianza y muchos otros rasgos indeseables, que en la vida cotidiana, obstruyen el crecimiento personal en plenitud; sin embargo, no es preciso vivir así siempre; hay alternativas y herramientas que pueden ayudar a liberarse de creencias limitadoras y comenzar a experimentar nuevas emociones que permitan convertirse en mejores personas día a día.

Tanto maestros, padres de familia y todo aquel que trate con niños, necesita comprenderlos en su desarrollo físico, psicológico y socio-afectivo, para actuar según las necesidades que requieren en ciertos momentos, comprometiéndose a guiarlos, amarlos y aceptarlos de acuerdo a sus propias fortalezas y debilidades, siendo que cada ser humano es distinto a los demás: no hay dos personas idénticas, cada quien es único, auténtico e irrepetible.

Lo importante en la vida es SER no figurar, por lo que cada individuo debe cumplir con la responsabilidad de su propio crecimiento, eliminando las experiencias negativas y los modelos de conducta alienantes, siendo consciente de lo que se desea cambiar, adoptando actitudes de superación en beneficio propio y de los demás.

Implementar estrategias que ayuden a edificar sanamente la autoestima en los programas educativos sirve para mejorar la calidad en el quehacer cotidiano, formando estudiantes más seguros, conscientes de sus propios valores, creativos y entusiastas, que forjen metas claras de hacia donde quieren llegar.

Es imperativo identificar los errores como parte natural del crecimiento y no como culpas o resentimientos, proponiéndose convertirse en personas asertivas y proactivas en la solución de problemas; esto es necesario impulsarlo desde la educación básica para formar mejores ciudadanos, útiles a la sociedad y a sí mismos, y poder consecuentemente, construir un país con toda dignidad.

La sensibilización gestalt puede ser una de las muchas alternativas que se utilicen en el conocimiento de sí mismo, para mejorar actitudes.

Los niños son como una arcilla moldeable que puede convertirse en una hermosa escultura con la ayuda de adultos capacitados, congruentes y conscientes de lo que tienen en sus manos.

En una profesión de servicio como la docencia es necesario buscar constantes estrategias que permitan evolucionar para facilitar el aprendizaje de los alumnos.

La experiencia vivida en este trabajo ha sido verdaderamente grata y satisfactoria, al apreciar sensibles cambios actitudinales en algunos de los participantes.

#### **XIV. Reformulación de la propuesta de innovación**

Una parte esencial de este trabajo son los niños hablando de sí mismos con la honestidad que se les ha permitido dentro de este espacio, *suyo únicamente*. En la mayoría de los casos, al no disfrutarse de este espacio, es causa de muchas de sus dificultades en las que se encuentran. Muchos adultos les excluyen con frecuencia de la información y la expresión, dejándolos confundidos; algunos de estos adultos nunca se han encontrado y su *autodescubrimiento* comenzará *quizá algún día*, en un reencuentro de aquellas partes de sí mismos que fueron dejadas atrás en su niñez; entonces aprovechar el tiempo para que ya no ocurra más, es un motivo para implantar estas técnicas en la práctica docente, no importa el grado en el que se aplique (*ya que a la luz de la propia experiencia, en muchos de los que han sido los propios alumnos, se han apreciado graves problemas*); *sólo hay que adaptar lo que se requiera*.

La manera de aplicar esta *alternativa* ha tratado de ser *original y creativa*, procurando aplicar una *gestalt flexible y viviente*: “*Voy donde mi observación e intuición me dirigen, sintiéndome libre para cambiar de dirección en cualquier momento.*”<sup>43</sup>

Todos los sentidos se agudizan al moverse con los niños en el redescubrimiento de sus propias vivencias.

Violet Oklander, que ha trabajado con niños durante largo tiempo propone muchos ejercicios para el autodescubrimiento; algunos fueron tomados para practicarse en este taller; otros del libro de John Stevens: *El darse cuenta*, y unos más, de creación propia, lo que ha determinado que este tipo de ejercicios puedan ayudar a cualquiera para establecer un mejor autoconcepto y autoestima.

Así surge la idea de reformular este taller para que en las próximas oportunidades se seleccionen y se creen nuevos ejercicios para trabajarlos con padres de familia, y si es posible, también con maestros.

Se ha llegado a la convicción de que *la semilla que se sembró en los niños de este curso puede ser la puerta que abra el interés por seguir en busca de su autodescubrimiento.*

En otros espacios de este tipo se buscaría disponer de más tiempo, trabajar con padres e hijos a la par sin estar en el mismo grupo, salvo en el cierre del taller, así como aplicar y adoptar otros ejercicios de acuerdo a las necesidades de cada grupo.

Por otra parte, se consideraría formar grupos de niños con necesidades educativas especiales.

---

<sup>43</sup> Oklander, Violet, *Ventanas a Nuestros Niños. Terapia Gestalt para niños y adolescentes*. Cuatro Vientos, (prefacio).

Otro aspecto de singular relevancia, se significa en buscar la ayuda y cooperación de algún (a) compañero (a) que se interese en este trabajo para llevar un registro mucho más claro de lo que, con cada quien sucede y necesita experimentar; en el presente estudio, el invitado especial de USAER no tuvo ninguna participación directa en el desarrollo de los ejercicios; tan sólo colaboró en la entrega de materiales y en la organización de equipos, más no realizó registro alguno de las sesiones.

Por último, se considera que para haber sido una *estrategia alternativa* (es decir, que se practica por primera vez en un salón de clases de sexto grado), utilizando ejercicios que recuperan un tipo extraordinario de experiencias, el organismo se abre camino hacia una vida y un crecimiento más sanos.

Compartiendo responsabilidades se pueden realizar observaciones más precisas: mientras un facilitador practica, otro anota los pormenores y errores que se aprecian y que se suelen dejar pasar; con ayuda mutua es más enriquecedor el trabajo, tanto para la persona que coordina como para los participantes; interactuando conveniente y empáticamente, compartiendo juicios e interpretaciones ante las respuestas de los participantes.

Cuando se está absolutamente involucrado en el trabajo con niños, se experimenta un redescubrimiento de las propias vivencias, quedando en paz con los errores, como enfatiza la autora Violet Oklander: “Creo que no hay forma de cometer un error si se tiene buena voluntad y se reprime el impulso de hacer interpretaciones y juzgar (...) La mayoría de nosotros tenemos la buena voluntad, pero somos pocos los que refrenamos nuestro impulso de juzgar o siquiera nos percatamos de que estamos interpretando.”<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> Oklander Violet. Ventanas a Nuestros Niños. *Terapia Gestáltica para niños y adolescentes*. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1992. prefacio.

## XV. Bibliografía

- ACEVEDO, Alejandro. Aprender Jugando. Dinámicas vivenciales. Tomos I, II, III. FCE. México, 1995.
- Boletín informativo de la Delegación Benito Juárez. Gobierno del DF. México, 1998.
- BRANDEN, Nathaniel. Los seis pilares de la autoestima. Paidós. Argentina, 1997.
- BRANDEN, Nathaniel. El poder del autoestima. Paidós. Argentina, 1993.
- Constitución política de los Estados Unidos Mexicanos. México, 1996.
- DÍAZ, Jesús, et al. El trabajo en equipo. Sitesa. México, 1998.
- El Enfoque Gestáltico. Testimonios de Terapia. Cuatro Vientos. Santiago de Chile, 1998.
- FABRY, Joseph. La búsqueda de significado. FCE. México, D.F., 1985.
- FADIMAN, J., FRAGER, R. Teorías de la personalidad. Harla. México, 1979.
- FISHER, Robert. El caballero de la armadura oxidada. Obelisco. España, 1999.
- FRANKL, Víktor. El hombre en busca de sentido. Herder. Barcelona, 1993.
- FRITZ, Pearls. Yo hombre y agresión. FCE. México, 1982.
- FRITZ, Pearls. Dentro y fuera del tarro de la basura. Cuatro vientos. Santiago de Chile, 1987.
- GONZALEZ, Ana Maria. El enfoque centrado a las personas. Aplicaciones a la Educación. Trillas. México, 1987.
- GREENWALD, J. CHARLES. B., ROGERS. C. Facilitación de grupos. Compilación Artículos. Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt AC. México.
- HOYOS, Adriana. Entrenamiento en facilitación humanista. Sin editorial. México, 1999.
- JAMES, W., FADIMAN, J. FRAGER. Teorías de la personalidad. Cap. 6. Trillas, 1989.
- KOPPITZ, Elizabeth. Evaluación psicológica de los dibujos de la figura humana. Manual Moderno. México 1991.

- MARTINEZ, Miguel. La psicología humanista. Fundamentación epistemológica, estructura y método. Trillas. México 1986.
- MASLOW, Abraham. La amplitud potencial de la naturaleza humana. Trillas. México, 1990.
- MAY, Rollo. Amor y voluntad. Gedisa. Barcelona, España, 1987.
- MAY, Rollo. El hombre en busca de si mismo. Central. BS.AS- Argentina 1988.
- MAY, Rollo. La psicología y el dilema del hombre. Gedisa. México 1987.
- MAY, Rollo. Libertad y destino en psicoterapia. Desclee de Brouwer. España, 1988.
- MUÑOZ, Polit Myriam. La sensibilización gestalt. Una alternativa para el desarrollo del potencial humano. Instituto de Psicoterapia Gestalt AC. México, 1995.
- OAKLANDER, Violet. Ventanas a nuestros niños. Terapia gestáltica para niños y adolescentes. Cuatro vientos. Chile, 2001.
- OLDHAM, J., KEY, T., YARO, I. El riesgo de vivir. Manual Moderno, México, 1998.
- QUITMAN, Helmut. Psicología humanista. Biblioteca de psicología. Herder. Barcelona, 1989.
- REICH, Wilhelm. Análisis del carácter. Paidós. México, 1988.
- RIBERO, Lair. Aumenta tu auto estima. El mundo es el reflejo de cómo nos tratamos a nosotros mismos. Urano. España, 1997.
- STEVENS, John. El darse cuenta. Sentir, imaginar, vivenciar. Cuatro vientos, Cosmovisión. México, 2000.
- UPN. Corrientes pedagógicas contemporáneas. LE, 94. Antología Básica. 1994, México
- UPN. El niño: desarrollo y proceso de construcción del conocimiento. LE, 94 Antología Básica. 1994, México.
- UPN. Hacia la innovación. LE, 94. Antología básica. 1994. México
- UPN. Planeación, comunicación y evaluación en el proceso de aprendizaje. LE, 94 Antología Básica. 1994, México.

## OTRAS FUENTES

### Revistas

Padhia, Desarrollo Humano. Tec. de Monterrey, Berol. 2001-2003. México, DF.

ZARZA, Carlos. Dinámica de los grupos desde un enfoque operativo. UNAM, CISE. No.9, Julio- Septiembre, 1980, México DF.

ZARZA, Carlos. Diseño de estrategias ara el aprendizaje grupal. UNAM, CISE. México, DF., 1987.

ZARZA, Carlos. La dinámica de grupos y el diseño de actividades de aprendizaje. Ponencia, 1ª. Reunión interdisciplinaria sobre la enseñanza física. Cocoyoc, Morelos, 13-14 de enero, 1982.

ALADEH. Asociación Latinoamericana de Desarrollo Humano, SC. Colima 422 Col. Roma, 06700, México D F.

### Talleres vivenciales

- ❖ Autoestima
- ❖ Dinámica Mental
- ❖ Inteligencia Emocional
- ❖ Neurolingüística