



SECRETARIA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 162

“COMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA EN
LOS NIÑOS DE 3° GRADO DE PRIMARIA”

REYNALDO RUIZ CONTRERAS

ZAMORA, MICH., MAYO DE 2005.



SECRETARIA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Unidad UPN-162

“COMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA EN
LOS NIÑOS DE 3° GRADO DE PRIMARIA”

TESINA VERSIÓN MONOGRAFÍA QUE PARA
OBTENER
EL TITULO DE LICENCIADO
EN EDUCACIÓN.

PRESENTA:

REYNALDO RUIZ CONTRERAS

ZAMORA, MICH. MAYO DE 2005

DEDICATORIAS

Doy gracias a.

 Mi esposa María Elena y la
 luz de mí vida: mí hija Estefany
que me impulsaron a que mi sueño se
 hiciera realidad.

 A mí mamá que por su apoyo
incondicional soy lo que soy en la vida.

 A mis hermanas Rosa y Lupita
 por brindarme su amor alegría
en cada momento que lo necesité.

INDICE

INTRODUCCION -----	6
JUSTIFICACION -----	7
CAPITULO 1.	
EL CONTEXTO-----	9
1.1 La Comunidad -----	9
1.2 Contexto escolar -----	12
1.3 Análisis del grupo -----	13
1.4 Perfil del docente-----	16
CAPITULO 2.	
DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA Y FACTORES QUE INFLUYEN EN LA MISMA -----	19
2.1 Concepto de autoestima -----	19
2.2 Factores que influyen en la misma-----	20
2.2.1. La familia-----	20
2.2.2 La Sociedad-----	22
2.2.3 Los Profesores -----	22
CAPITULO 3.	
LA AUTOESTIMA Y ALGUNOS ASPECTOS -----	27
3.1 Autoestima y comportamiento escolar -----	27
3.2 Como influye en los niños la autoestima de padres y maestros	28
TEORIA DE SKINNER-----	30

CAPITULO 4

ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS DE TERCER GRADO A -----	34
4.1 Hipótesis -----	34
4.2 Estrategia Inicial-----	37
4.3 Estrategia 1 “Halagar sus esfuerzos” -----	38
4.4 Estrategia 2 “Campañas de motivación en forma personal” ----	40
4.5 Estrategia 3 “Bandas de honor” -----	41
4.6 Estrategia 4 “El contrato del estudiante”-----	43
4.7 Estrategia 5 “La caja mágica”-----	44
4.8 Estrategia 6 “Haz de tu libro tu mejor amigo”-----	45

CAPITULO 5

ANÁLISIS DE RESULTADOS-----	47
CONCLUSIONES -----	49
BIBLIOGRAFÍA -----	50
ANEXO -----	51

INTRODUCCION

Toda persona tiene en su interior sentimientos que según su personalidad puede manifestarlos de diferentes maneras. Muchas veces estas manifestaciones dependen de otros factores, según el lugar físico, sentimental y emocional, éstos pueden influir positiva o negativamente en la forma de la persona, es decir en su autoestima.

A lo largo de este documento, vamos a darnos cuenta de la gran importancia de una positiva autoestima y como ésta repercutirá en nuestros actos, en nuestro desempeño académico y emocional ya que si no se tiene una plena confianza y seguridad en uno mismo se avanzará muy poco a lo largo de nuestra vida; y cuando trabajamos con niños a los que infundiremos esta seguridad, les será mucho más fácil desenvolverse en el transcurso de su vida.

La autoestima es el punto de partida para el desarrollo positivo de las relaciones humanas, del aprendizaje, de la creatividad y de la responsabilidad personal. Es el aglutinante de la personalidad del niño y conforma una estructura positiva, homogénea y eficaz. Siempre será la autoestima la que determine hasta que punto podrá el niño utilizar sus recursos personales y las posibilidades con las que ha nacido, sea cual fuere la etapa de desarrollo en que se encuentre.

JUSTIFICACIÓN

Me enfoqué en este tema debido a que los alumnos del tercer grado, están pasando por una etapa importante en la cual intentan definir su personalidad tomando diferentes modelos ya que dentro del aula existen personas con diferentes costumbres, diferentes familias, diferente nivel cultural, social y económico por lo que cada niño tiene una individualidad que lo caracteriza.

Es deber del maestro ir inculcando en el niño los valores de la equidad, el respeto y la tolerancia que se debe tener entre sus compañeros, y para que esto se lleve a la práctica primeramente el alumno tendrá que poseerlos y sobre todo tener confianza y seguridad en su potencialidad como persona, dicho de otra palabra que facilite el desarrollo de la autoestima, por lo que en este documento se aplicarán estrategias para que el alumno crea en él, en su poder personal, en sus capacidades y fortalezas para obtener éxito tanto en su vida escolar como familiar y emocional y aplicarlo en el aula y en su vida cotidiana.

Los niños siempre tienen motivos para hacer lo que hacen. Nuestros esfuerzos por llevarles por un camino positivo dependen en gran medida, de nuestra capacidad para comprender las razones o motivos de sus actos. Ciertamente ni los padres ni los educadores podemos controlar todo lo que le ocurre al niño, pero si podemos influir en amplias áreas de sus actividades y responderle mejor cuando experimente sentimientos de angustia. ¡Un niño se siente bien cuando tiene mucha autoestima! Lo contrario ocurre cuando tiene poca. La llave que puede abrirnos a la comprensión con el fin de ayudar al niño a

sentirse bien con mayor frecuencia es observar cómo se comporta en distintas situaciones. Ello lo formará no sólo académicamente, sino lo ayudará a desenvolverse en cualquier ámbito de su caminar.

CAPITULO I

EL CONTEXTO

1.1 La Comunidad

A continuación hago un resumen sobre las características de la historia de mi comunidad.

“La ciudad de Cotija está situada al Noroeste del Estado de Michoacán, a los 19° 47´ de latitud norte y 102° 40´ de longitud oeste del Meridiano de Greenwich, a 1620 metros de altura sobre el nivel del mar.

Antes de la conquista española, el pequeño valle denominado Titiácoro en cuyo extremo occidental se fundó Cotija, pertenecía a la Confederación o Señorío Michoacano, llamado también Imperio Purépecha o Tarasco. Para fines del siglo XVI las tierras que comprenden el actual municipio de Cotija se consideraban como realengas, esto es, pertenecientes al Rey y los pueblos que las circundaban eran: Jiquilpan, Tarecuato, Tacátzcuaro, Tocumbo, Peribán, Jilotlán y Quitupan.

De entre los años de 1576 y 1621 se formaron varias rancherías en el valle de Cotija que comenzaron a organizarse y depender de la agricultura y ganadería.

La comunidad de Cotija fue nombrada ciudad el 5 de Mayo de 1896 con el nombre de Cotija de la Paz, y perteneciente al Distrito de Jiquilpan en el decreto número 29 del Congreso de Michoacán en su único artículo.

La principal actividad de la región es la ganadería, teniendo como principal producto la venta de ganado vacuno para la obtención de carne y en menor proporción la cría de ganado porcino, ovino, caballar y aves.

La segunda actividad es la agricultura, con productos principales como caña de azúcar, maíz, frijol, garbanzo, aguacate y tomate verde.

La flora está compuesta principalmente por pinos, encinos, robles, fresnos, sauces, oyameles, madroños, tepehuaje.

La fauna se compone de zorros, coyotes, tejones, ardillas, armadillos, ratones, tortugas, águilas, cuervos, colibrí, huilota, conga, zopilote, etc.

Cotija, tiene un clima sub-húmedo, mesotermo con lluvias deficientes en invierno y con 25% a 34 % de eficiencia térmica en verano.

Una de las actividades que más renombre dan al municipio, es la producción del famoso queso "Cotija" la cual está en proceso de crecimiento y gran entrada de recursos económicos.

Existe en la cabecera municipal talleres donde artesanos elaboran trabajos labrados en oro y que son expuestos para su venta en varias joyerías de prestigio de la localidad además del estado y país.¹

¹ROMERO, Vargas, José **Cotija cuna de Trotamundos** editorial Progreso S.A. México D.F. 1973.

El municipio número diecinueve del estado de Michoacán es ocupado por Cotija de la Paz, en el cual están ubicados centros educativos a nivel preescolar, primaria, secundaria, preparatoria y la normal superior.

La ciudad cuenta con cinco centros educativos que imparten la educación preescolar 3 de ellos particulares y 2 estatales.

En el nivel primaria existen cuatro primarias federales con doble turno llamadas “Ignacio Manuel Altamirano” y “Melchor Ocampo” y atienden a la mayoría de la población, así como también tres colegios particulares, “La Paz”, “Vasco de Quiroga” y “Monseñor Guizar y Valencia” que completan este servicio.

En nivel secundaria existe una federal que cubre la mayoría de la población y dos particulares que completan la educación media.

El gobierno Estatal ha dispuesto un Colegio de Bachilleres para cubrir las necesidades de la educación media superior y una preparatoria particular.

En nivel superior, la Normal Anáhuac extiende una Licenciatura en Cotija con el nombre “Normal de la Universidad Anáhuac Campus Michoacán” debido a la falta de maestros y con la finalidad de que la población se prepare mejor.

1.2 Contexto Escolar

La escuela Primaria particular “Vasco de Quiroga” se fundó el año de 1940 por el párroco de la Iglesia de esos tiempos, la escuela surge para atender a la población pobre. Viendo la necesidad de un cambio, pasa a manos de religiosos llamados “Los Hermanos” y sólo fue escuela para hombres.

El establecimiento educativo tiene una estructura antigua de adobe y teja, grandes pasillos que rodean las aulas y en medio el patio dos baños, el de niños y niñas así como una Dirección. Para reunirse el personal docente se utiliza cualquier aula. Actualmente el personal está formado por 6 docentes que atienden a 195 niños en el nivel primaria.

El salón de tercero “A” cuenta con un espacio amplio, adecuado al desenvolvimiento de los alumnos, tiene buena iluminación. El grupo trabaja utilizando los libros de la Secretaria de Educación Pública, está compuesto por treinta y un alumnos de los cuales 17 son niñas y 14 niños con edades de 8 a 11 años.

El aspecto que observé dentro de mi grupo y que me entusiasmó a trabajar con él, fue la falta de seguridad de ellos mismos, pues a la hora de realizar sus actividades escolares constantemente están pidiendo la revisión de su trabajo o a veces simplemente dicen “no puedo” y no se atreven a intentarlo, y precisamente para que se logre un aprendizaje significativo es necesario transmitirle al niño

confianza para que se dé cuenta que él puede hacer sus trabajos y tareas escolares .

En base a lo anterior me decidí a que el objetivo durante el año escolar es desarrollar confianza y seguridad en ellos mismos y especialmente por algunos que presentan capacidades diferentes.

Es de vital importancia conocer las características generales de cada uno incluyendo el carácter, ya que conociendo sus necesidades y debilidades se podrá trabajar y tratar con ellos fácilmente, para que esas debilidades se conviertan en fortalezas y las utilicen a su favor.

Debido a que la mayoría de los alumnos son de clase baja, con padres que no recibieron escolarización, éstos no tienen la preocupación por ayudarles en sus estudios, por inculcar valores y actitudes positivas frente a sus dificultades, es por eso que siento la responsabilidad y el deber de ir encaminando a estos niños para que en un futuro sepan resolver sus problemas y así llegar a ser unos ciudadanos comprometidos a velar por sus intereses y los de los demás.

1.3 Análisis del Grupo

El grupo de tercero "A" es un conjunto heterogéneo de alumnos que se reúne en el aula con el objetivo de adquirir una serie de conocimientos nuevos y es importante tomar en cuenta su individualidad para poder ayudarlo y apoyarlo de la manera que cada uno lo requiera.

He procurado propiciar la máxima participación de los alumnos en las actividades escolares, incluyendo aquellos niños tímidos que les es un poco difícil su participación, con la finalidad de acrecentar su autoestima, su seguridad en ellos mismos y una buena integración con sus compañeros.

Por ejemplo: el niño Antonio, es un alumno aislado e introvertido, pierde el contacto con la realidad, evita y rechaza el contacto social, las características que presenta son: no juega con sus compañeros, busca refugio en su mundo interior, la falta de confianza la manifiesta siendo poco comunicativo con los demás. No olvidemos que los niños a esta edad son reflejo de las personas con las cuales convive más tiempo: papás, maestros y familia.

El trato que yo les dé, se verá reflejado no sólo dentro del aula, sino fuera de ella. A continuación menciono las características previas de cada niño al iniciar el ciclo escolar.

Nombre del alumno	Características de los niños
Marco Antonio	Tiene buenas relaciones familiares, es poco sociable, responsable, callado y lento al trabajar.
Joel	Es sencillo, trabajador, atento y con poca seguridad al elaborar sus trabajos.
Yesenia	Es distraída, insegura, copia demasiado, es muy incumplida y tímida.
Silvia	Es destacada, atenta, trabajadora, muy participativa e inteligente
Rodolfo	Es callado, serio, lento, tímido y cumplido.
Antonio	Le falta motivación, distraído, platicador, muy lento al trabajar, tiene deficiencia en cuanto a la lectura y escritura.

Lupita	Es inmadura para su edad, lenta, nunca trabaja, tímida, incumplida.
Alejandro	Cuando se propone a trabajar lo hace, es distraído, inquieto, necesita motivación constante.
Gabriela	Requiere motivación constante para poder trabajar, es muy distraída, lenta e insegura.
Sandy	Es trabajadora, sería, tímida y muy insegura.
Salvador	Es tímido, irresponsable, agresivo, no trabaja, cuando lo hace lo hace muy lento.
José	Al principio tenía deficiencia en cuanto a la lectura, posteriormente se tornó destacado, se le facilitan las matemáticas, inteligente, alegre a pesar de que no tiene a sus papás con él, vive con su abuelita.
Valeria	Tiene falta de seguridad en su persona, es muy cariñosa, descuidada y trabajadora.
Andrea	Es distraída pero trabajadora, es tímida.
Itzel	Es trabajadora, seria y educada.
Alejandra	Es distraída, lenta para trabajar, platicadora y necesita mucha motivación, es insegura.
Araceli	Es una niña con problemas de salud (recuperación de cáncer) es trabajadora, aseada, responsable y participativa.
Cristian	Tiene problemas de sordera, lento, tímido, inseguro, es responsable.
Oswaldo	Es sociable y trabajador, cuenta con el apoyo de sus papás, le gusta participar, es responsable y cumplido.
Francisco	Es un poco agresivo, deficiente en la lectura, es trabajador, cumplido y le falta seguridad a la hora de realizar sus trabajos.
Rosa	Es muy educada y trabajadora.
Berenice	Es muy insegura, con motivación trabaja muy bien, es agresiva y platicadora.
Alfonso	Cuando se le motiva, trabaja; tiene deficiencia en cuanto a la lectura, es distraído y cariñoso.

Gabriela	Tiene problemas en sus ojos, es trabajadora, creativa, lenta e insegura.
Alejandro	Es insoportable, no trabaja, no se motiva con nada, es irresponsable y conflictivo.
Karla	Es destacada, trabajadora, inteligente, muy capaz, pero muy distraída.
Mayra	Es muy alegre y cariñosa, trabajadora, cumplida, responsable pero insegura, constantemente utiliza la frase “no puedo”
Natalia	Es ordenada, trabajadora, optimista, responsable y cumplida.
Laura	Es muy sociable, comunicativa, inteligente, sólo le falta más seguridad y confianza en si misma.
Eduardo	Es destacado, inteligente, participativo, reflexivo, tiene mucha seguridad, cumplido y responsable.
Luis	Es de nuevo ingreso, inteligente, ordenado, serio, destacado, reflexivo y trabajador.

1.4 Perfil Docente

El perfil que tiene que poseer un maestro: ser como un guía en la construcción del conocimiento del alumno, un orientador en el aprendizaje, tiene que motivar al alumno encaminándolo a la adquisición de habilidades y actitudes.

Deberá elaborar un plan de manejo para un mejor control en el aula, también contará con una motivación positiva que maneje frases alentadoras, halagar los esfuerzos del alumno y campañas motivacionales.

El profesor es proveedor y responsable de proporcionar actitudes en donde el niño actúe independientemente, utilizar un lenguaje adecuado al nivel

de los alumnos, aplicar una variedad de métodos, y estrategias, y recursos didácticos para una mayor asimilación por parte del alumno.

Tendrá que tener su propio estilo que va a depender de sus valores, procurará aceptar sus errores y poner un medio para no volver a cometerlo. Deberá ser suave en su forma y firme en su exigencia tolerante, seguro, flexible, paciente, organizado, responsable, creativo, entusiasta, con un alto nivel académico y una integridad humana y moral. Ser amante de su profesión.

El docente es una figura pública y la mayoría de los alumnos tienden a imitarlo por lo que deberá enseñar con su ejemplo. suelen actuar por intuición, pero se trata de una intuición que en general descansa en una sólida base de un conocimiento aprendido y que son los requisitos profesionales, se espera que sepa y que sea capaz de tomar decisiones sobre la marcha.

Es normal que dominen situaciones pero tiene que ser capaz para reconocer las imperfecciones de determinadas acciones una vez cometidas, pero con el propósito de evitar el error cuando vuelva a presentarse una ocasión semejante.

Necesita dar seguridad a su comportamiento profesional con una certeza estratégica y abierta a todas los problemas por los que pasará a lo largo de su vida y con una actitud cerrada a las imperfecciones que lo rodean, ya que es el ejemplo a seguir primero con sus alumnos y en segundo con la sociedad.

Los docentes pueden utilizar técnicas para realizar sus trabajos en la motivación y el aprendizaje de los alumnos, así como para mejorar el desarrollo de cualidades personales, acrecentar su curiosidad por los fenómenos sociales, adquirir paciencia, decisión, vigor, memoria y con todo ello aprender a escuchar y observar.

CAPITULO 2

DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA Y FACTORES QUE INFLUYEN EN LA MISMA

2.1 Concepto de Autoestima

La autoestima es el sentido valorativo de nuestro ser, quererse a si mismo aceptando los propios logros y limitaciones.

Cuando hablamos de autoestima estamos refiriéndonos al grado de aceptación que profesamos hacia nuestro propio concepto. Se trata de sentirse bien consigo mismo, pero sobre todo ser una persona capaz de enseñarse con su propio proyecto de autorrealización.

“La edad más importante para el desarrollo de la autoestima está entre los tres y diez años, ya que al crecer va construyendo el concepto de si mismo, se va formando una idea de quien es, si gusta o no, si es aceptado o no, y se va creando expectativas acerca de sus posibilidades.”²

El nivel de autoestima es el responsable de muchos éxitos y fracasos escolares. Lo afirma Ma. de Jesús Madrazo Cuellar, psicóloga Infantil. Y yo estoy de acuerdo porque la aceptación es uno de los aspectos más importantes en el desarrollo escolar de los niños.

² GERSHEN KAUFMAN Y LEV RAFAEL **Como hablar de autoestima a los niños** MC Graw Hill México 1990 P.105

Cuando centramos nuestra atención en el valor o importancia que los niños atribuyen a estas autodescripciones, en cómo evalúa el niño el concepto que tiene de sí mismo, nos estamos interesando por la autoestima, es decir por la dimensión evolutiva del autoconcepto.

Los estudios realizados a la autoestima superan por mucho el dedicado a la temática del yo. La razón es que se le atribuye un factor determinante del éxito escolar, las relaciones sociales y la salud mental.

Los padres en primer lugar son los que estimulan al niño a que exprese sus opiniones y en segundo lugar el profesor, y cuando los padres no dan ese estímulo positivo al hijo es labor del maestro ofrecer afecto, cariño e interés para que sea promotor de una autoestima positiva.

2.2 Factores que influyen en la autoestima:

2.2.1 La Familia:

La autoestima es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, entre otros, del ambiente familiar en el que estamos y de los estímulos que nos brinda.

Muchas de las heridas emocionales que tiene una persona, producidas en nuestra niñez pueden causarnos trastornos psicológicos, emocionales y físicos

produciendo dificultades en nuestra vida. (Conflictos serios en el trabajo, disminución de la energía y de la capacidad creativa).

Existen padres, madres e incluso docentes que humillan, desprecian, no les prestan atención, se burlan o se ríen del niño, cuando sienten dolor o sufren un pequeño accidente necesitan de atención o de quien los defienda, hay niños que expresan miedo ante alguna situación y buscan algún tipo de protección y así podemos seguir enumerando situaciones.

Estas actitudes se remplazan con otras totalmente opuestas demostrándole al niño todo lo contrario, que es querido, respetado, valorado, etc.

La principal imagen y más generalizada forma de violencia es el maltrato emocional. Hay muchas maneras para asustar al niño y hacerlo sentir culpable e intimidado, sin recurrir a la violencia física. El niño o niña se atormenta con pensamientos y sentimientos que no pueden comunicar ni compartir con nadie y aprendan a soportar el dolor y el silencio.

Padres y madres que dañan la autoestima de sus hijos no siempre lo hacen intencionalmente ya que ellos fueron educados del mismo modo.

Lo que hay que entender es que no podemos hacernos cargo de los problemas de nuestros padres. Basta con empezar a investigar de qué manera nos afectaron esas actitudes, para comenzar a liberarnos de sus efectos y no repetir nada de esto con nuestros propios hijos e hijas, con nuestros alumnos o cualquier chico o chica que pueda estar a nuestro cuidado.

2.2.2 La Sociedad.

La sociedad cumple una función muy importante para la persona. A partir de la cultura la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidas a sus miembros y éstas determinan o ayudan a formar la personalidad de cada uno, teniendo a ésta como un modelo social.

Los criterios mediante los cuales las personas se evalúan a sí mismas son culturales. Algunos de estos criterios son: si son gordos, flacos, blancos, negros, rubios, bonitos, feos, etc., o si tiene la capacidad de luchar para salir adelante.

Toda persona se ve a sí misma desde el punto de vista del grupo con quien participa, y todo lo que piensen de uno influirá positiva o negativamente en la personalidad o forma de pensar del individuo.

2.2.3 Los Profesores

Es fundamental que los docentes en quien los padres de familia confían, sean capaces de practicar valores claros. Es muy importante que se les enseñe a los niños el significado de los valores. Los maestros deben de conocer el ambiente aceptarlo y tener decisión para ayudar a los niños.

En todos los ambientes el niño tiene las mismas necesidades básicas de amor, seguridad, el derecho a ser una persona de valor y tener la oportunidad de triunfar.

Los maestros deben estar concientes de los distintos ritmos de desarrollo de cada niño para que éste se sienta cómodo, en cuanto a su capacidad de desarrollo.

También podemos decir que los maestros pueden favorecer u obstaculizar el proceso de enseñanza – aprendizaje si no tienen una imagen clara de que cada niño es diferente.

Hay que procurar que la mente de cada niño esté llena de imágenes, las cuales se presentan en tres dimensiones.

1. En primer lugar se relaciona la imagen que tiene de sí mismo, puede imaginarse como una persona que no puede llegar a triunfar. El niño puede tener la impresión de ser una persona de poco valor con escasa capacidad y pocas posibilidades de lograr éxitos en alguna área o actividad.
2. El segundo grupo de imágenes se vincula con la opinión que el niño tiene de sí mismo en relación con otra persona. Puede considerarse que sus valores, sus actitudes, su hogar, sus padres, el color de piel o su religión son la causa de que se le mire con temor, desconfianza o disgusto o que se le trate con interés. La imagen que cada niño tiene de si mismo se forma a través del reflejo de las opiniones de los demás.
3. El tercer juego de imágenes se vincula con la imagen de sí mismo, tal como desearía que fuera. Si la distancia entre las dos imágenes como se ve

realmente y la imagen idealizada no es grande a medida de que crece y madura alcanza estas dos imágenes y se acepta a sí mismo como persona.

Por todo lo mencionado es importante que en la escuela a los niños se les ayude a descubrir y aprender a ser las personas que siempre quisieron ser, respetándoles sus tiempos , sus conflictos y confusiones. Aquí es donde entra el papel del maestro y el tacto que debe tener al tratar al alumno ¿a qué me refiero con tacto?

El tacto pedagógico como lo dice Men, Max Van es “Una orientación conciente en cuanto a la forma de ser y actuar con los niños”³

Efectivamente, el tacto pedagógico, es actuar cuando se tenga que actuar y callar cuando se tenga que callar, dicho en otras palabras, ser prudente y observar a nuestros niños no sólo en el ámbito de estudiantes sino involucrarnos más allá, para saber el por qué actúan de distintas formas y así mismo poder atenderlos, de esta forma el niño se sentirá aceptado y querido.

Como ya lo mencioné es de vital importancia saber que cada niño es diferente, pero que generalmente los niños cursan por diferentes etapas de desarrollo y madurez intelectual es cuando nosotros como docentes debemos de saber qué es lo que exigimos a nuestros alumnos. Hay muchas cosas en el desarrollo del niño que no pueden forzarse y para las que se requiere paciencia por nuestra parte recordemos que cada uno tiene su propio tiempo y espacio.

³ MEN, MAX VAN **El tacto Pedagógico**. Paidós Barcelona. 1998. P159.

El hecho de comprender cuándo hay que contenerse y esperar o prestar atención ayudará al desarrollo personal del niño.

Nos corresponde estar atentos a la singularidad del niño. Aquí es donde cabe mencionar que en todos los salones de clase se tienen niños con capacidades diferentes. En especial un niño aislado actúa con rechazo a la sociedad, compañeros, etc. A este tipo de comportamiento se le nombra:

“Concepto creado para designar un tipo de personalidad que se manifiesta desde la infancia y tiende a comportarse de manera retraída”.⁴

Características que se presentan:

1. Aislamiento social considerado como timidez.
2. No participa en juegos con los demás niños.
3. Falta de confianza en sus relaciones personales.
4. Tiende a ser poco sociable.
5. Aborda situaciones con reserva.
6. Poco comunicativo con los demás.

¿Cómo ayudarles? Otorgándoles una tarea específica y única a cada momento destacar sus logros, comenzar a socializarlos mediante tareas individuales y luego con pequeños equipos.

⁴ GAEM ALARCÓN PATRICIA . **Conferencia los nuevos retos en la educación** México D.F. Mayo 18 del 2001.

CAPITULO 3

LA AUTOESTIMAY ALGUNOS ASPECTOS.

3.1 Autoestima y comportamiento escolar.

Uno de los factores más importantes a la hora de tener éxito en el colegio es la autoestima. El niño con poca autoestima suele encontrar pocas satisfacciones en el colegio; enseguida pierde la motivación y el interés empleando una buena parte de sus energías, llevándolo a obtener malas notas y éstas a su vez a menos estimación por el mismo.

Autoestima y las relaciones personales.

Un niño con mucha autoestima suele mantener buenas relaciones con los demás; estas relaciones son de ida y vuelta, porque a los niños y a los adultos les gusta relacionarse con gente a las que les es grato mantener una relación.

Por el contrario, un niño con poca autoestima suele ser excesivamente agresivo o reservado en sus relaciones y eso produce poca satisfacción en los demás, lo que dificulta el establecimiento de nuevas relaciones.

Para el niño con poca aceptación las relaciones personales tienen una tremenda importancia; busca en los demás el apoyo y la aprobación que no encuentra en sí mismo.

Si siente que no gusta a los demás o que no se le valora, actuará con la actitud de los demás.

3.2 Como influye en los niños la autoestima de padres y maestros.

Todo mundo sabe que los padres y maestros son “modelos” para sus hijos y sus alumnos pues con frecuencia los niños imitan su manera de hablar, las cosas que hacen. Para los niños el interior de sus padres es un punto de referencia por ver como actúan. Y los sentimientos y actitudes de los padres suelen expresarse de forma sutil o muda; como lo menciona Harris Clames y Reynold Bean “Si un padre se encoge de hombros al tiempo que su rostro permanece tenso, el niño interpretará que su padre está desilusionado aunque no le diga una sola palabra.”⁵

Mensajes así, suelen mal interpretarse ya que el papá puede estar pensando una cosa y expresando con su actitud otra, es por eso que los padres deben cuidar la forma en la que dicen las cosas.

Los niños acuden continuamente a los padres o maestros para obtener claves de comportamiento. Y a los niños les influyen las reacciones emotivas por mucho que éstas no las expresen.

Los padres con poca autoestima no saben como elogiar con realismo y precisión, acaban por no elogiar nada o muy global y genérico. A los niños les

⁵ HARRIS CLEMES Y REYNOLD BEAN ¿Cómo desarrollar la autoestima en los niños? Trillas México D.F. 1993 P. 17

gustan las alabanzas pero si son muy generales no les proporcionan pistas sobre su comportamiento y les produce ambigüedad y confusión.

El principio para cualquier trabajo o actividad que el niño o niña va a realizar es la confianza o autoestima que tiene de sí mismo. Nos podemos preguntar ¿Cómo enseñar si no hay confianza y autoestima en el niño?

Por esta razón es responsabilidad de los padres y de los profesores brindar autoestima a los hijos y alumnos. Cuando en su casa no la tienen, el docente tiene que aplicar técnicas para estimular el proceso de relación e interacción social y las experiencias educativas serán más eficientes y estimularán su crecimiento.

Considero que en la escuela es donde los niños ensayan el amor propio. Es en este escenario donde proyectan lo que son o al menos piensan que son.

Las opiniones de sus maestros y compañeros de clase tienen un papel importante y significativo en la formación de su personalidad. Por lo que no hay duda que mientras más positivos y enriquecedoras sean las experiencias, mayor autoestima tendrá el niño. A continuación respaldo mi trabajo con la teoría de Skinner ya que él establece en su estudio de laboratorio sobre causa-efecto.

TEORIA DE SKINNER

Burrus Frederick Skinner es actualmente uno de los psicólogos conductistas que más influencia ejercen en la psicología contemporánea, tanto por su concepción acerca de la conducta, cómo por los éxitos alcanzados en la práctica psicológica derivada de los principios o leyes analizadas en laboratorio.

Las inquietudes de este psicólogo le han llevado a incursionar en los más variados campos de la psicología, como proyectos militares, psicoterapia, análisis del lenguaje, entre otros cuestionamientos.

Para realizar un análisis Skinneriano, debemos empezar desde sus primeras publicaciones donde propone una metodología a desarrollar en su sistema. En 1931 publica un artículo “EL CONCEPTO DE REFLEJO EN LA DESCRIPCIÓN DE LA CONDUCTA”, donde aparece enmarcado históricamente el desarrollo del concepto de reflejo.

La expresión conceptual de las condiciones de un estímulo al ser eliminado, no se observa la incidencia que tiene en la respuesta. Lo que aquí nos presenta es la definición operacional del concepto y trata de explicar cómo un fenómeno como el reflejo es observable por lo que lo define como sigue “Se define un reflejo como una respuesta”.

Este es el punto de partida para Skinner en su sistema, para él todas las actividades del organismo es conducta, pero ésta se da bajo cierto marco de referencia, de manera que los hechos no deben ser descritos por si solos, sino en relación con otros hechos, bajo causa-afecto.

a) Conducta Respondiente y Operante.

La distinción que hizo Skinner de dos tipos de comportamiento, la conducta podría ser explicada en base a los reflejos, pero para el investigador el tipo de comportamiento que mostraba tener un estímulo “provocador” es aquella en la que no parecía existir una relación observable directa (como cualquier reflejo). Era el tipo que con mayor frecuencia un organismo emitía y he aquí el primer tipo a la que llamó RESPONDIENTE, era provocado por un estímulo antecedente. Y el segundo tipo se emitía, esto es, no existía un evento antecedente relacionado, a ésta se le llamó OPERANTE.

Es aquí donde Skinner utiliza el paradigma estímulo-respuesta, con su postura cuestiona los puntos de vista de otros psicólogos al argumentar que su posición se debe al temor de que la conducta sea considerada como espontánea.

b) Conducta Operante

Es necesario partir de la consideración de que la conducta es continua y en respuesta a un “estímulo”

La selección de esta respuesta está justificada por los siguientes argumentos:

1.-Es una respuesta que se puede considerar incondicionada (conducta exploratoria o una conducta que no presenta dificultad para el acondicionamiento).

2.-Ocurre frecuentemente aún antes de que ocurra el acondicionamiento.

3.-No ocurre tan frecuentemente de manera que no sea notable el efecto del acondicionamiento.

4.-La respuesta es fácil de definir, no se presta a ambigüedades.

El énfasis puesto en las respuestas obedece al interés de tratar la noción de probabilidad al ser observable en los cambios, en un método gráfico para presentar los datos de fácil lectura.

Un programa de reforzamiento en la prescripción para iniciar y terminar estímulos, sean discriminativos o reforzantes en el transcurso del tiempo en relación a la respuesta ⁶

⁶ SWENSON L. C. **Teorías del Aprendizaje**. Paidós, Barcelona 1987.P 35,36 ,37,43,44,45,58,59,60,

CAPITULO 4

” ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS DE TERCER GRADO A”

4.1 Hipótesis

¿El autoestima influirá en el comportamiento personal y participación de los niños en el salón de clases?

Mí hipótesis es que al apoyar a desarrollar una autoestima positiva en el alumno se verá reflejada en su comportamiento personal, en su participación en el salón de clases y la realización de sus trabajos y que principalmente le ayudará en el transcurso de su vida ya que todo lo que se proponga lo podrá lograr.

Según la psicóloga clínica de la universidad de Pensilvania Martha Michelle Colon “Apoyar al niño en su desarrollo una autoestima positiva es una tarea que involucra a su entorno más cercano” se sabe que sus referentes más próximos son sus padres y maestros.

Si nosotros como maestros ayudamos a elevar la autoestima en los niños, éstos se verán favorecidos no sólo en el aspecto emocional, sino también en lo académico y social.

La base de una autoestima buena, está en la educación y afectividad que recibe en la infancia y es también uno de los pilares de la personalidad.

Yo pienso que la escuela como instancia socializadora puede mejorar a las personas que están en ella. El maestro específicamente, está ligado a la formación integral del niño y tiene una responsabilidad moral y académica de otorgarle no sólo conocimientos y habilidades intelectuales, sino dotarlo de cariño, comprensión, amor y estímulos para que él se acepte a si mismo.

Creo que el demostrar afectividad no es una tarea fácil. El tono de voz, el trato agradable supone un gran paso del docente, aunque muchas veces se sienta uno tentado a dar un par de gritos.

El rostro es una manifestación muy rica del grado de aceptación y del humor, a través del rostro el niño puede captar si es un buen participante y si es bien aceptado.

“El acercamiento a través del tacto y caricias positivas es buena demostración que al niño le ayuda a sentirse integrado. Las caricias son estímulos dirigidos de un ser vivo a otro.

Se clasifican en positivos y negativos. Los positivos son los que hacen sentir bien a la persona que los recibe. Produce sensaciones placenteras (te quiero, me gustas, agradecer, apreciar, etc. “⁷

⁷ GAEM ALARCÓN PATRICIA . **Los nuevos retos en la educación.** Conferencia México D.F. Mayo 18 del 2001.

Hace años se realizaron investigaciones con respecto a las caricias. Una de las investigaciones trataba sobre el desarrollo integral de varios niños criados en una institución donde se les proporcionaba una buena alimentación, abrigo, educación, excepto caricias positivas. ¿Cómo crees que serían esos niños en un futuro?

La investigación surge a raíz de que en dicha institución empezán a ser reportados muchos casos de retraso mental, retraso escolar, niños introvertidos e incluso muertes ¿Serán importantes las caricias?

A continuación se presentan algunas estrategias para ver que tan factible puede ser elevar la autoestima de un niño en la tarea diaria de un profesor.

4.2 Procedimiento.

Se partió con un test (estrategia inicial) para valorar el nivel de autoestima de los alumnos de tercero "A". Cabe mencionar que dicho test se aplicó antes de culminar el ciclo para verificar los resultados.

La autoevaluación se realizo individualmente y consistió en un cuestionario en el que se planteó una pregunta y se dieron dos opciones a la respuesta y el niño eligió la que se acercó más a la manera en que se habla, piensa o siente él mismo.

ESTRATEGIA INICIAL

Un autoexamen de autoestima.

Evaluación

Anota 10 puntos por cada respuesta (a) y cinco por cada respuesta (b).

Después usa esta clave para encontrar tu calificación de autoestima.

95 – 100	Tu autoestima es alta y positiva.
80 – 90	Tu autoestima es media, pero podrías mejorarla.
65 – 75	Tu autoestima es baja. Lo sabes y puedes cambiar.
50 – 60	No tienes auto estima.

Resultados

Con la aplicación del test, se comprobó que:

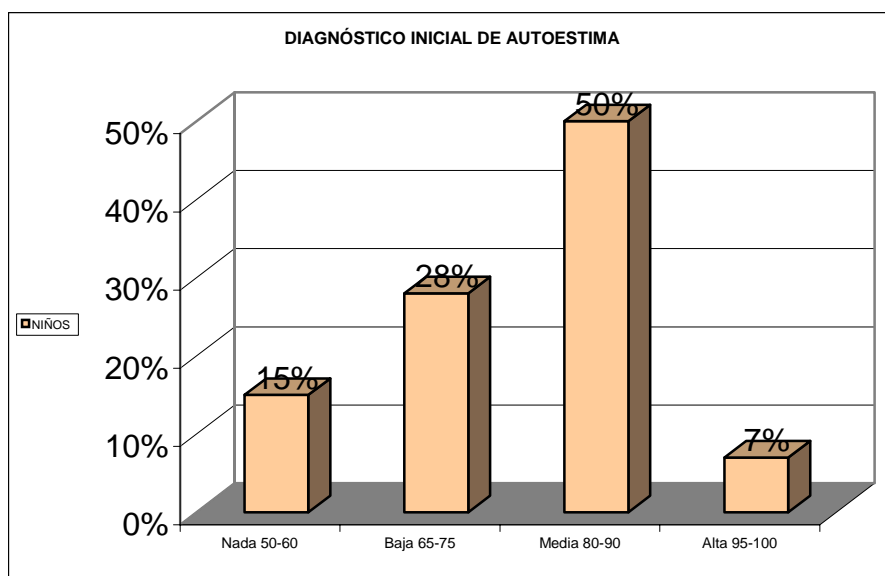
El 7% de los niños tuvieron su autoestima alta.

El 50% su autoestima podría ser mejor.

El 28% su autoestima es baja.

El 15% su autoestima (No tiene).

A continuación se presenta una gráfica para mejor visión de la información dada.



Partiendo de esta información, se aplicaron algunas estrategias para evaluar su poder personal y la imagen que se tiene de él mismo.

ESTRATEGIAS, RESULTADOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACION.

4.3 ESTRATEGIA 1

Halagar sus esfuerzos

Procedimiento:

Primeramente y a cada momento se “Halagan los esfuerzos” del niño (aunque sean pequeños) a la hora de elaborar sus trabajos, al hacerlo potencializa su capacidad para esforzarse en todos los aspectos y toma confianza en él mismo, con la seguridad de que lo que está haciendo lo está haciendo bien.

Es mejor decirle a los niños cosas que deben de hacer en lugar de lo que no deben hacer, esto los prepara para hacer las actividades que el maestro les proponga, por ejemplo:

“No tires la pelota”

Di: “Rueda la pelota por el piso”

Se les muestra cariño en forma sincera, haciéndoles saber que son especiales, que se les quiere y que los errores son parte natural del crecimiento, al contrario de los errores se aprende y son pasos importantes en el proceso normal de aprender.

Las frases que se utilizan son:

“Ánimo, sí que puedes realizar la actividad.”

“Felicidades, realizaste un trabajo genial.”

“Estoy seguro que puedes ser el mejor de la clase, etc.”

Resultados

Cuando a un niño le digo “Felicidades” “Realizaste un trabajo genial” éste se va creando una imagen positiva y va adquiriendo en su persona confianza y poder. Las frases de aliento son necesarias para impartir mis clases y de gran

ayuda en el alumno para que se entusiasme en su trabajo y he logrado un 87% de su participación.

Por ejemplo el niño Joel era un niño lento para trabajar, necesitaba motivación, se la ofrecí y estoy teniendo resultados, se esfuerza en sus trabajos y le da mucha alegría y confianza cuando recibe elogios de mi parte.

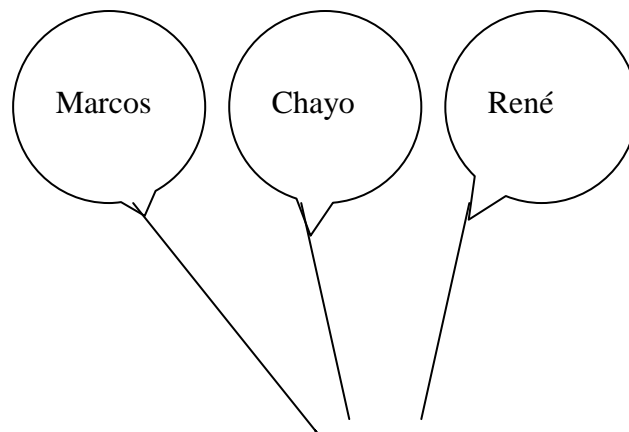
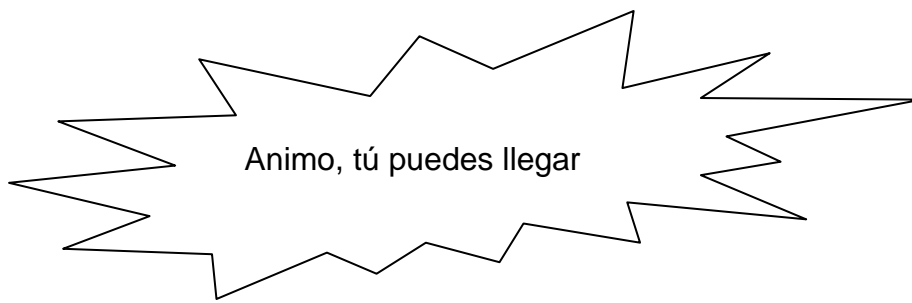
La niña Yesenia, se motiva demasiado cuando elogió sus éxitos por pequeños que sean, y sigue esforzándose por cumplir en los demás trabajos.

4.4 ESTRATEGIA 2

Campañas de motivación en forma personal.

Procedimiento:

Las campañas de motivación grupal o individual son cruciales dentro de un salón de clase, el niño se motiva, se esfuerza y le causa satisfacción personal y orgullo frente a sus compañeros.



Se está al pendiente de que el niño esté cumpliendo con las actividades planteadas y si es así, el globo llega a las nubes.

Resultados:

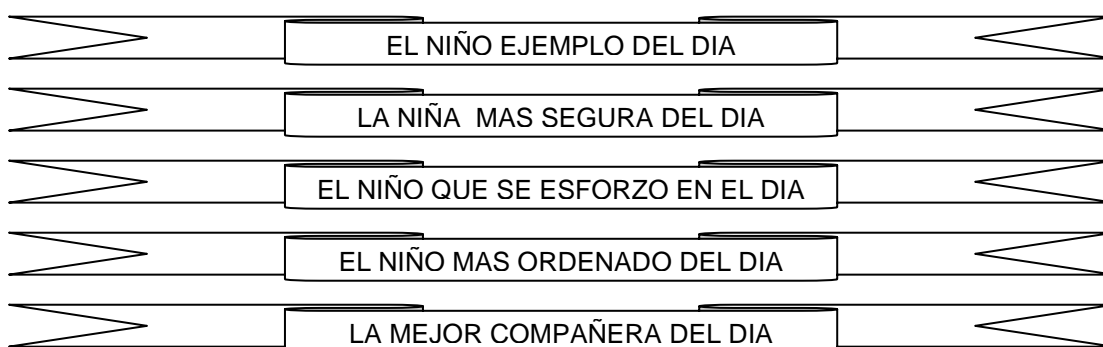
Los resultados obtenidos con este tipo de campaña han sido que en un 90%, se motiva a todos ir llegando a las nubes, no importa quien llegó primero, sino llegar.

4.5 ESTRATEGIA 3

Bandas de honor

Procedimiento:

Este tipo de estrategia consiste en elaborar diferentes bandas de listón, con mensajes motivantes a la autoestima del niño, por ejemplo:



Dichas bandas se colocan después de la primera clase a los niños que han estado trabajando y se deja en todo el transcurso del día.

Me ha funcionado con un 80%, los alumnos se interesan en hacer su trabajo lo mejor posible, para ellos recibir la banda significa un logro o un éxito ya que toda la escuela lo ve que es el portador de la misma.

Esta estrategia les agradó demasiado y en especial al niño Alejandro; al ser portador de la banda se sintió muy contento, pero al mismo tiempo le dio pena por ser el centro de atención de sus compañeros. En lo personal me fue de gran ayuda entregársela a él y abrió el camino al acercamiento del profesor con el alumno, y de éste poco a poco con sus compañeros.

4.6 ESTRATEGIA 4

EL CONTRATO DEL ESTUDIANTE

Procedimiento:

Esta estrategia es de gran utilidad para cuando el alumno no siente deseo de estudiar o no cree que puede trabajar, y consiste en explicarle al niño lo que es un contrato, otorgándoselo para que lo firme y pegarlo a la vista para que recuerde a cada momento el compromiso que adquirió. Ejemplo:

CONTRATO DE ESTUDIANTE	
YO _____	PROMETO
TERMINAR TODOS MIS TRABAJOS DURANTE _____.	
FIRMA DEL MAESTRO _____	
FIRMA DEL ESTUDIANTE _____	
FECHA: _____	

Resultado.

Desde el momento que se dieron cuenta del compromiso que adquirieron, realizaron sus trabajos con alegría y con esto se comprueba que la motivación es clave para el funcionamiento y desenvolvimiento personal y escolar.

4.7 ESTRATEGIA 5

“LA CAJA MÁGICA”

Procedimiento:

Consiste en tener una caja llamativa para la imaginación del niño con un letrero que indique “Caja Mágica”, dentro de ella se encuentran diferentes frases motivantes y aleatorias que elegirán día con día, se pegarán en un lugar visible para que les recuerde lo que se va a cambiar o lograr a lo largo del día. Ejemplo:



- Hoy tengo ganas de estudiar y aprender cosas nuevas.
- Yo soy responsable de mi mismo.
- Hoy empezaré por ser el mejor en la clase.

- Hoy llegaré más lejos que ayer.
- Yo soy responsable de mí conducta y tengo libertad de elegirla.

Resultados:

Se observó el compromiso individual de trabajar y de aplicar la frase del día especialmente en los niños Joel, Rodolfo, Salvador y Alejandro, pues se tornaron más atentos y más dedicados a su trabajo, mostraron más educación, su conducta mejoró ante sus compañeros.

Alejandro es el niño en el que me he enfocado más, cuando sacó de la caja el letrero que decía “Yo soy responsable de mí mismo” se sorprendió, se concentró en hacer sus trabajos y se llenó de emoción porque se le reconoció sus logros y esfuerzos.

4.8 ESTRATEGIA 6

“Haz de tu libro tu mejor amigo”



Procedimiento:

Hablarles a los niños de la importancia de la lectura, motivarlos a cuidar sus libros y decirles que por medio de la lectura podemos conocer mundos e historias desconocidas.

Se les obsequió un separador para sus libros.

Se seleccionó una lectura atractiva a los ojos de los alumnos y se les pidió que la leyeran en silencio para posteriormente leerla en voz alta. Se les hizo hincapié en la entonación que se debe tener, respetar los signos de puntuación que aparecen en el texto.

Resultados.

He tenido resultados satisfactorios, por ejemplo en los niños Alfonso y Antonio eran niños que no sabían escribir mucho y leían muy poco, ahora son personitas que dieron un giro total, demuestran más seguridad y confianza y se sienten orgullosos de ellos mismos. Les pregunté que cómo le habían hecho para tener ese cambio tan notorio, uno mencionó que empezó a tener confianza para leer todo lo que él quería, no se animaba a leer por temor a que se burlaran y el otro mencionó que no le gustaba leer y se enfadaba, y empezó a decir que él podía y no se enfadaría y al ver que pudo le comenzó a gustar el leer.

El resto del salón participa en las actividades de la lectura.

CAPITULO V

ANALISIS DE RESULTADOS

Elegir el tema a tratar fue un poco difícil, de entre todos los problemas que presentaba el grupo de tercero "A" me tendría que poner a trabajar en uno en específico, decidiéndome por el de autoestima.

Aprendí mucho acerca de la autoestima para poder hablar y transmitir ese sentimiento a mis alumnos, ya que nadie puede dar lo que no tiene.

Puedo decir con toda sinceridad que me siento satisfecho con los resultados que se obtuvieron, no fue fácil, lo reconozco, por un momento me desanimé por ver que no tenía resultados de las estrategias que realicé, pero me enseñé a tener paciencia, a esperar y a saber que los resultados tardan y que es un proceso. Aprendí que no se pueden cambiar los hábitos o formas de vida en dos o tres meses, porque el niño ha vivido un estilo de vida diferente y que sólo a lo largo de un proceso de tiempo se pueden percibir los cambios.

El desempeño que se obtuvo fue gratificante, me ajusté a las oportunidades de aprendizaje de cada niño, de tal manera que se pudiera progresar a su propio ritmo de velocidad, incluí habilidades intelectuales junto con el estímulo para que el niño se aceptara a sí mismo, transmití a los niños su fe en ellos, tratando de que fueran personas dignas de estima y respeto.

Los resultados obtenidos al trabajar con la autoestima de los niños fueron satisfactorios y se cumplió el objetivo general. El ambiente que se logró casi al finalizar el curso fue de armonía, dedicación, seguridad y de trabajo. Alumnos seguros que sabían lo que valían y lo que podían llegar a lograr.

Muchas veces me sentí triste al ver que no se daban los resultados como yo quería, pero cuando comenzó a verse el grupo entero trabajando poco a poco, me dio mucho gusto y satisfacción.

Me siento satisfecho de haber contribuido no sólo a enseñar, sino a educar y formar niños que en un futuro sean excelentes personas, que se sientan confiados de ellos mismos para que en un futuro también ellos lo trasmitan a sus generaciones.

CONCLUSIONES

Después de haber aplicado diferentes estrategias a lo largo de este ciclo escolar 2003 – 2004. Llegué a la conclusión de que la autoestima es un sentimiento valorativo de nosotros mismos que es necesario impulsar para que todas las personas lo posean y especialmente desde los años escolares.

Si tenemos en mente que podemos lograr lo que nos propongamos, lo haremos, la mente es como un iceberg, estamos conscientes solamente de la parte que es visible, pero la de mayor peso y volumen es la proporción que está oculta, por ello habrá que tener una mentalidad positiva y un pensamiento con miras a un ideal específico.

El haberme enfocado a la autoestima no fue fácil para lograr las estrategias necesité del apoyo de los padres de familia, mismos que se interesaron en la formación de sus hijos y en darme su apoyo.

A partir del apoyo de los padres decidí hacer todo lo que estuvo de mi parte para elevar su amor propio, que aprendiera amarse y respetarse para relacionarse con los demás y que se dieran cuenta que cada uno de sus compañeros es diferente y se puede aprender de él.

No debemos olvidar que para que un niño se desarrolle plenamente se sienta querido, comprendido, aceptado y apoyado por su maestro o sus padres, para que sea capaz de superar cualquier obstáculo que se le presente, necesita de un estímulo positivo.

BIBLIOGRAFÍA

AUSUBEL David, Edmund Sullivan."Desarrollo Moral";Paidos,México D.F. 1990, pp.235.

GAEM Alarcón Patricia."Los Nuevos Retos de la Educación"Doc.Conferencia México D.F.1990, pp.65.

GERSHEN Kaufman y Lev Raphael. "Cómo Hablar de Autoestima a los Niños" Mc. Graw Hill, México,1990, pp.96.

HARRIS Clemes y Reynold Bean."¿Cómo Desarrollar la autoestima en los Niños?," Trillas, México D.F., 1993 pp. 65.

M. José Rodrigo."Procesos Cognitivos Básicos";Alianza, Madrid. 1995,pp.1

MENDIETA Fray Jerónimo."Crianza y Discursos Didácticos a los Hijos", El Caballito, México, 1985 .pp. 55.

MENEN, Max Van."El tacto Pedagógico";Paidos, Barcelona, 1998.pp.168.

MORENO y Cubero."Relaciones Sociales en la Familia, Escuela y Compañeros";Alianza, Madrid. 1998 pp. 232.

PALACIOS y V. Hidalgo."Desarrollo de la Personalidad"; Alianza, Madrid. 1995. pp. 217.

ROMERO Vargas José." Cotija Cuna de Trotamundos";Progreso S.A. México D.F. 1973. pp.166

SWENSON L .C. "Teorías del Aprendizaje" Paídos. Barcelona,España 1987,pp.104.

A N E X O.

TEST

1.- Si pudieras cambiar algo de tu aspecto físico que no te gusta.

- a)Cambiaría bastantes cosas para sentirme mejor.
- b)No creo que necesite cambiar nada.
- c)Estaría bien, pero no cambiaría nada en mi vida.

2.-¿Haz logrado éxitos en tu vida?

- a)Sí, unos cuantos.
- b)Sí, creo que todo lo que hago es ya un éxito.
- c)No.

3.-Te preocupa mucho la impresión que causas a los demás, si caes bien o no.

- a)Mucho, no soporto que me tengan consideración.
- b)No siempre, sólo cuando me interesa la amistad de otra persona.
- c)Lo que los demás piensan de mí, no influye en mí forma de ser.

4.-¿Crees que podrías lograr cualquier cosa que te propusieras?

- a)Sólo algunas cosas que pienso son posibles.
- b)Me cuesta conseguir lo que quiero, no creo poder.

b) Con trabajo, confianza seguro que sí.

5.- ¿Estás convencido de que tu trabajo tiene valor?

a) No estoy convencido.

b) Hago lo que puedo para que tenga valor.

c) Estoy convencido de que tiene valor.

6.- Me considero una persona tímida.

a) Depende del ambiente en que me mueva.

b) No me cuesta trabajo hacer amigos o relacionarme.

c) Creo que soy una persona muy tímida.

7.- ¿Te has sentido herido por lo que te ha dicho otra persona?

a) Sí, me he sentido herido muchas veces.

b) No hay nada que pueda herirme.

c) Sí pero solo por palabras de personas muy queridas.

8.- Sí pudieras cambiar algo de tu carácter, ¿Qué cambiarías?

a) Nada.

b) No lo sé, son muchas cosas.

c) Alguna cosa.

9.-¿Alguna vez sientes que nadie te quiere?

a)Sí, a veces siento que nadie me quiere.

b)Nunca me siento así, todos los que me rodean me quieren.

c)No, sólo algunas ocasiones.

10.-¿A dónde crees que te lleva tu forma de ser?

a)A ser cada día mejor.

b)Al desastre.

c)A la normalidad.