



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA
FORTALECER LA AUTOESTIMA EN
ADOLESCENTES DE 3ER GRADO DE SECUNDARIA

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

P R E S E N T A N:

MONTES PÉREZ KARINA
VACA MEJORADA JESÚS

Asesora: Profa. Lilia Paz Rubio Rosas

México, D.F., Febrero de 2007

AGRADECIMIENTOS

KARINA:

Quiero dedicar este trabajo de tesis a:

DIOS

Que me ha dado salud, me ha iluminado durante toda mi vida y lo más importante me ha llenado de bendiciones en los momentos más difíciles.

A MI MADRE

*Gracias por ser un ejemplo de cariño y bondad, por tu esfuerzo, tus desvelos y sacrificios, ya que has sido mi principal inspiración para salir adelante, porque has sido mi guía en la vida y mi consejera, y sobre todo, gracias por ser la mejor madre del mundo, porque si tú no hubieras estado en esos momentos difíciles, no hubiera sido fácil concluir esta meta. Por eso este sueño es para ti **MAMITA***

A MI PADRE

*Gracias por tu esfuerzo y apoyo, por haber sido mi ídolo y principalmente un ejemplo de superación en la vida, porque has sido la base de mi formación personal y profesional, gracias a ti he logrado a obtener todas las metas fijadas. Gracias por todo **PAPITO**.*

A MIS HERMANAS

Gracias por su apoyo y comprensión en los ratos buenos y malos de nuestra vida y que este trabajo sea un ejemplo de superación en todo lo que deseen realizar, porque es por y para ustedes, espero se sientan orgullosas de mi, las quiero.

A MI ABUELITA

*Porque aunque ya no estés a mi lado, fuiste un gran apoyo en mi vida, porque siempre te preocupaste en mi carrera, gracias por todo, Dios te bendiga **ABUELITA***

A MI NOVIO

*Te dedico este trabajo, agradeciéndote la paciencia y el amor que me has dado, porque fuiste mi compañero, mi inspiración y un gran ejemplo de perseverancia en este camino recorrido, por eso has sido parte primordial en este sueño. Gracias **AMOR***

A MI COMPAÑERO DE TESIS, JESUS YACA.

Gracias porque sin ti no se hubiera logrado este sueño, gracias por tu tolerancia y comprensión, porque si no hubieras estado a mi lado mi camino hubiera tomado hacia otro destino. Lo logramos amiga.

GRACIAS A TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE DIRECTA E INDIRECTAMENTE INTERVINIERON EN LA ELABORACIÓN DE ESTE TRABAJO, A TODOS USTEDES GRACIAS

JESÚS:

*Liberarme de las cadenas que llevan el sello de ¡NO PUEDO!, y ser capaz de alcanzar cualquier altura que deseo se que **¡PUEDO HACER CUALQUIER COSAS... SI CREO QUE SOY CAPAZ DE HACERLA!** ¿Es fácil? Por supuesto que NO. En la vida nada que valga la pena lograr es fácil, ¿Puedo hacerlo? Si, pero jamás lo sabré a ciencia cierta a menos que lo intente, y siga intentándolo hasta lograrlo.*

*Afortunadamente nada en la vida es fácil. Siempre he tenido la **OPORTUNIDAD** de mostrar y dar mi mejor esfuerzo, he superado derrotas y logrado metas...*

AHORA CREO QUE SOY CAPAZ!

*Comparto la meta lograda con mis papás, hermanos y amigos. Agradezco de corazón su apoyo y cariño para conseguir uno de mis sueños. De ante mano, **GRACIAS!** Por todas aquellas personas que se involucraron directa e indirectamente con esta investigación... Nuevamente Gracias*

¡EL CAMINO ES MI LUZ!

Para finalizar agradecemos su apoyo y enseñanza a la Profesora Lilia Paz Rubio Rosas, por guiarnos en el todo el proceso que conllevó la realización de esta investigación. Por darnos la oportunidad de trabajar con ella y demostrarnos lo valioso que puede resultar conseguir una de las metas que más anhelamos en la vida, obtener el título.

ÍNDICE TEMÁTICO

Resumen	1
Introducción	2
Justificación	4
Objetivos	
Pregunta de investigación	

Capítulo 1 Marco teórico

1.1 Estado actual de la investigación sobre Autoestima.....	6
1.2 Autoestima en el Adolescente.....	14
1.3 Autoestima y su relación con los contextos escolar del adolescente	34

Capítulo 2 Propuesta metodológica

2.1 Planteamiento del problema.....	42
2.2 Criterios de selección de la muestra	42
2.3 Escenario.....	42
2.4 Tipo de investigación.....	43
2.5 Instrumentos.....	44
2.5.1 Escala de autoestima de Pope, Mchale y Craighead (1998).....	44
2.5.2 Cuestionario de información conceptual.....	45
2.5.3 Programa de intervención para desarrollar la autoestima de los adolescentes.....	46
2.6 Estadístico de Investigación. <i>t de student</i>	48
2.7 Procedimiento.....	49

Capítulo 3 Análisis de la Información

3.1 Descripción de la aplicación de las sesiones del Programa para Fortalecer la Autoestima en los Adolescentes (análisis cualitativo).....	50
3.2 Análisis cuantitativo de los resultados.....	59
3.3 Resultados de la Escala de Autoestima (Pope, Mchale y Craighead, 1998)	62
3.4 Resultados del Cuestionario de Información Conceptual.....	66
3.5 Resultados de las Calificaciones de los alumnos del tercer año de secundaria.....	69
Conclusiones.....	71
Alcances y límites del estudio.....	75
Recomendaciones para futuros investigadores.....	77
Bibliografía.....	79
Anexos	

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo fortalecer los niveles de autoestima del adolescente. Para ello se utilizó un programa de intervención que fortalecería la autoestima en dos áreas: el desarrollo académico y el desarrollo laboral. Se contó con la participación de 20 alumnos con edades entre 14 y 17 años cursando el tercer año de secundaria. Se recogió información mediante la escala de autoestima de Pope, McHale y Craighead (1998) para evaluar los niveles de autoestima. Inicialmente se aplicó la escala que permitió conocer el nivel y la información conceptual acerca de la autoestima, asimismo se aplicó un programa de intervención y al final se les designó nuevamente la escala para determinar un cambio de actitud en el nivel y la información conceptual de la autoestima.

Al hacer la comparación, los resultados muestran que los adolescentes consolidaron una imagen acerca de su propia persona y aumentaron el nivel de seguridad en si mismos, al hacer posible que cada alumno descubriera y desarrollara sus potencialidades, se hizo posible un cambio de actitud en los alumnos con respecto a la percepción de su autoestima. Sin duda la aplicación de estrategias proporcionó formas que ayudaron a fortalecer su autoestima. Ciertamente comprobamos que los alumnos de secundaria al brindarle información y proporcionarles una experiencia donde desarrollarán y aplicarán sus conocimientos de autoestima, proporcionó en ellos una mejora a nivel personal. Por último se compararon las calificaciones al iniciar y al terminar la aplicación del programa, las cuales variaron de ser regulares a muy buenas.

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo aborda el tema de autoestima en adolescentes y la manera en cómo el contexto escolar afecta el desarrollo de ésta. La importancia de la autoestima en este periodo es un factor que incide en la personalidad del individuo; que lo puede motivar o limitar a realizar determinadas actividades dentro del entorno escolar, pues el adolescente se encuentran en constante cambio, y sin embargo, no siempre cuenta con la información y las estrategias adecuadas para reflexionar ante él y encontrar una solución.

Una persona que atraviesa la crisis de la adolescencia, en ocasiones, suele ser alguien inseguro, que desconfía de las propias facultades y no quiere tomar decisiones por miedo a equivocarse. Además, necesita de la aprobación de los demás ya que tiene muchos conflictos, pues suele tener una imagen distorsionada de sí mismo, tanto en lo que se refiere a rasgos físicos como de su valía personal o carácter. Todo esto produce un sentimiento de inferioridad y timidez a la hora de relacionarse con otras personas.

Existe un constante cambio en las interacciones de estos sujetos teniendo una fuerte incidencia en su desarrollo emocional, en su formación personal y educativa, pues, de ello depende que el individuo sea responsable y seguro de sí mismo. Cabe mencionar que existen distintas dimensiones que contribuyen en el desarrollo de la autoestima como son: la escuela, la sociedad y las relaciones entre iguales.

Este trabajo tiene como referencia el contexto escolar y su propósito fue fortalecer, diseñar e implementar un programa de intervención para ofrecer al adolescente información conceptual y estrategias en relación con la autoestima.

Este programa de intervención influyó en el fortalecimiento de una sana autoestima en el adolescente, pues en esta etapa es donde surgen los conflictos tanto físicos, como psicológicos y emocionales. La imagen que el adolescente ha comenzado a crear de sí mismo, continuará desarrollándose a través de la interacción con su profesor, el clima de las relaciones con sus iguales y sobre todo las experiencias de éxito y fracaso académico.

El *Programa para Fortalecer la Autoestima en el Adolescente*, pretendió proporcionar al alumno un espacio de reflexión, que le permita identificar cuáles son los factores que influyen en la conformación de la autoestima, además de ofrecerle estrategias que pueda poner en práctica para construir y desarrollar su autoestima en su vida diaria. Derivada de la comparación subjetiva que hacemos de nuestra persona frente a los demás, así como de lo que éstos no dicen y de las conductas que dirigen hacia nosotros. También los éxitos y los fracasos personales influyen en nuestra forma de valorarnos.

Este trabajo se compone de 3 capítulos, en el primero incluimos un panorama general sobre la conceptualización de la autoestima y los diversos factores que inciden en ella, tomando en cuenta también el desarrollo y equilibrio del individuo durante toda su vida. También se incluye el desarrollo de la autoestima durante el período de la adolescencia ya que, ésta se considera como una etapa de transformaciones físicas, emocionales y psicológicas que marcan la transición a la etapa adulta, tomando en cuenta también el papel de los alumnos y del profesor en dicho desarrollo.

En el segundo capítulo se presenta la metodología que seguimos para realizar la investigación, donde se hace el planteamiento del problema fijando los objetivos, además se describe el diseño de investigación, la población, la muestra, y los instrumentos de recolección de datos, después se incluye el programa de intervención así como el procedimiento para su aplicación y evaluación.

En el tercer capítulo se denominada análisis de la información se muestran los resultados obtenidos de la investigación, de la escala de Autoestima (Pope, McHale y Craighead, 1998), cuestionario y las observaciones de las sesiones del programa de intervención. Con el objeto de presentar e interpretar los resultados obtenidos esquematizándolos gráficamente. Además de presentar el análisis cualitativo y cuantitativo.

JUSTIFICACIÓN

El contexto escolar del adolescente contribuye en la formación de su persona, mediante las diversas experiencias y aprendizajes que contribuyen su desarrollo individual,

A través de las experiencias e interacciones con otras personas los adolescentes comienzan a formar una imagen de sí mismo, pues el individuo está a expensas de los estímulos del exterior, sea en cualquier ámbito que se encuentre; la comunicación genera ideas que otros tienen acerca de uno mismo, qué tan agradables o desagradables son, qué tanta confianza tienen, o que tan independientes o dependientes pueden ser ante diversas circunstancias (Pick y Vargas, 1996).

El ambiente escolar constituye un contexto relevante en el desarrollo de la autoestima del adolescente. La imagen que el adolescente ha comenzado a crear de sí mismo desde el seno familiar continuará desarrollándose a través de la interacción con su profesor, el clima de las relaciones con sus iguales y sobre todo las experiencias de éxito y fracaso académico. Por lo cual se ha dicho que los alumnos utilizan los éxitos y fracasos académicos como índices de autovaloración, y que los adolescentes con un peor rendimiento escolar poseen una peor autoestima. Lo más probable es que ambas variables se afecten mutuamente, y que un cambio positivo en una de ellas facilite así mismo un cambio positivo en la otra.

Musitu y Cava (2001), comentan que los principales cambios que se producen durante la adolescencia tienen una incidencia en las transformaciones de las relaciones con las personas. La mayor parte de los adolescentes comparten con sus padres, amigos, profesores, valores fundamentales, pero que dentro de ellas existen diferencias en las cuales repercuten o contribuyen en la construcción de la identidad personal (Morris, 1992).

De tal modo, los niveles de autoestima en el adolescente reflejan en su desarrollo escolar el proceso por el cual la interacción, repercute de manera directa, ya sea, consciente o inconscientemente, en el desarrollo del individuo dentro del aula y en el desarrollo de su personalidad.

Y por otro lado, la falta de información conceptual en cuanto a la autoestima, provocando deficiencias y divagaciones de la información en cuanto a este tema, ya que, no saben cómo manejar la información y aplicarla en distintas áreas, tales como: social, emocional y afectivo de los sujetos.

De tal modo que el adolescente atraviesa por una crisis normativa, pues los cambios físicos y emocionales, afectan su desarrollo, en este caso, la autoestima también se ve afectada desde el desequilibrio interno como la influencia de los contextos académico/laboral (García F., Musitu G., 2001). De tal manera, la investigación plantea: *¿Cómo influye un taller en la Autoestima del adolescente y en su rendimiento escolar?*

Las preguntas de investigación fueron las siguientes:

- ¿Los niveles de autoestima se relacionan significativamente con el rendimiento escolar del alumno?
- ¿Los niveles de autoestima se relacionan con la información conceptual que tienen los alumnos inicialmente?

Teniendo como **objetivo general**: Fortalecer los niveles de autoestima del adolescente por medio de información conceptual y dinámicas vivenciales.

Nuestros **objetivos específicos** fueron los siguientes:

- Conocer la información conceptual de un grupo de alumnos de tercer año de secundaria.
- Conocer el nivel de autoestima en el que se encuentran los alumnos de tercer año de secundaria
- Conocer y describir qué relación existe entre los niveles de autoestima de un grupo de alumnos ofreciendo herramientas y estrategias para el fortalecimiento de su autoestima.
- Aplicar y diseñar un programa que esté orientado a que los adolescentes se den cuenta de la autoestima que tienen y a partir de ello fortalecer los conocimientos sobre la autoestima para un grupo de tercer año de secundaria.

CAPÍTULO 1.1 ESTADO ACTUAL DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE AUTOESTIMA

La investigación de la autoestima ha adoptado varias direcciones: el análisis y validación de modelos teóricos que expliquen la estructura jerárquica y multidimensional de la autoestima, aspectos de los cuales, se hace una revisión hemerográfica acerca de las distintas investigaciones realizadas en torno a la autoestima, encontrándose específicamente que la autoestima toma distintos enfoques y que se estudia en diferentes disciplinas.

La temática sobre autoestima brinda un vasto campo de información; de esta manera, las investigaciones empíricas realizadas en los últimos seis años, demuestran las formas en aplicar e investigar dicha temática. Este capítulo se centra en realizar una revisión para diferenciar los distintos contextos en los cuales puede ser aplicado en: la cultura, la familia, los roles sociales, las diferencias entre países, las edades en las cuales se sitúa a la autoestima, además de instrumentos con los cuales se puede medir. Esto nos sirvió como un apoyo y una dirección de la investigación.

A continuación se realiza la revisión de las investigaciones en diversos contextos con distintas poblaciones:

En el estudio: ¿Son contextos socio-ambientales los que definen las dimensiones de la autoestima en niños y adolescentes? (Caso, N. J y Hernández G. L., 2001)

Se utilizó uno de los escasos instrumentos, por un lado, basándose en un modelo explicativo válido mediante la demostración de estrategias específicas para el fortalecimiento de la autoestima y, por otro, construido tomando en cuenta tanto contextos socioambientales como componentes psicológicos (Pope, et. al., 1988 en: Caso y Hernández, 2001)

El propósito fue arrojar alguna luz sobre la categorización y el desarrollo de la autoestima, también por medio de su aplicación transversal en dos momentos el desarrollo humano, niñez y la adolescencia, se intentó constatar si estas dimensiones se mantenían a lo largo de las etapas de desarrollo, contrastando las estructuras factoriales de ambos grupos.

La comparación de estructuras factoriales, como arreglos de categorías descriptivas, representan una herramienta útil que refleja la composición empírica y las categorías relevantes de los mismos reactivos en cortes diferentes, como son los niños y los adolescentes.

En el caso de la autoestima, mediante la comparación de las estructuras factoriales podría añadirse información sobre la naturaleza de este constructo y las dimensiones que lo componen de la niñez a la adolescencia.

Se aplicó a la totalidad de participantes la adaptación de la Escala de Autoestima de Pope McHale y Craighead (1988) reducida a 21 reactivos. Los reactivos no sólo cubren los contextos básicos en los que se desenvuelven los niños y los adolescentes en nuestra cultura (personal, familiar del grupo de iguales y escolar) sino que describen emociones, cogniciones y conductas como componentes psicológicos de la autoestima. Se aplicó la totalidad de reactivos (21) que conforman la versión breve del instrumento. Una vez obtenidos los estadísticos básicos de las respuestas, se realizó un análisis factorial por separado en población adolescente, obteniéndose índices de consistencia interna del mismo y de sus componentes.

Dadas las características del instrumento utilizado (Pope, et. al., 1998 en: Caso y Hernández, 2001) cuya construcción no sólo tomó en cuenta contextos dentro de los que actúan principalmente los individuos en diversas etapas de su vida, sino los componentes psicológicos que los modelos explicativos comparten usualmente (cognoscitivo, conductual y emocional), se intentó comprobar si las dimensiones resultantes coincidían con la categorización de la autoestima por componentes psicológicos, tanto para niños como para adolescentes.

En el estudio: “El Autoconcepto en Niños Mexicanos y Chilenos
(Valdez, Saiz y Gonzáles, 2001)

La autoestima se centra en la diferencia de culturas, de esta manera, se ha podido demostrar que ésta tiene efectos importantes sobre las variables psicológicas, como la percepción, la memoria, la inteligencia y el pensamiento, el lenguaje y, el desarrollo psicológico, entre otras.

El objetivo de esta investigación consiste en extender los estudios anteriores y hacer una comparación con muestras que hipotéticamente, en términos culturales, pudieran considerarse más cercanas, como es el caso de los mexicanos y chilenos. Estas dos naciones no solo comparten históricamente los procesos de desarrollo social similares y el idioma, sino también la pertenencia al territorio latinoamericano con todas sus implicaciones sociales, psicológicas y culturales que han marcado a casi todos los pueblos que conforman esta región del mundo.

De la amplia variedad de características de personalidad que hay, se seleccionó el autoconcepto concebido como la estructura mental de carácter psicosocial, conformada por tres elementos básicos: conductual, afectivo y físico, como ideales que le permiten al sujeto interactuar con el medio ambiente interno y externo que le rodea, con la finalidad de observar las diferencias y en su caso, las similitudes que pudieran tener estas dos culturas.

Se aplicó una Escala Lickert de 37 adjetivos frente a los cuales los niños deben indicar el grado en que poseen cada uno de ellos en una escala de 5 opciones de respuesta, fue aplicado en 2 grupos nacionales.

Los resultados obtenidos en el análisis sugieren que a pesar de que no se encontró una identidad cultural, las similitudes, tanto estadísticas como conceptuales que se observaron entre los factores de ambas muestras, así como las diferencias encontradas a nivel de la estructura de los factores, se deben principalmente al efecto que tiene la cultura sobre sus miembros.

Hay que destacar que los resultados obtenidos, permiten afirmar que entre los mexicanos y los chilenos se presentan culturas con características mayormente colectivistas, a pesar de la variante individualista comentada para la muestra de niños chilenos, lo cual, muestra una cercanía cultural más importante que la encontrada en los estudios previos que se hicieron para comparar a los mexicanos con los españoles y los brasileños puesto que se encontraron un mayor número de características comunes que definieron el autoconcepto de ambas muestras.

Esto es, aunque no se pudo comprobar una similitud estadística entre todos factores, el criterio utilizado de similitud conceptual permite observar que entre los sujetos mexicanos y los chilenos hay una mayor cercanía cultural.

De esta forma, se ratificó que los sujetos de ambas muestras tienden a percibirse como afilativos y respetuosos en las normas. Los mexicanos se percibieron como más obedientes y pasivos. Los chilenos se ven a sí mismo como mayormente activos y asertivos.

En la investigación acerca de: “El autoconcepto y la autoestima en la adolescencia media: análisis diferencial por curso y género” (Pastor, Balaguer y García, 2003).

Uno de los aspectos que sigue siendo problemático fue la diferencia entre autoconcepto y autoestima. Mientras que para algunos autores el autoconcepto hace referencia a las autodescripciones y la autoestima a las autoevaluaciones. La adolescencia es donde ha sido definida como una etapa de transición entre la infancia y la vida adulta, su inicio suele estar cargada por el desarrollo puberal y su final por aspectos sociales como la incorporación en el mercado laboral o la salida del hogar familiar.

Todos estos factores marcan el creciente interés que han despertado en los investigadores el efecto de la edad en el autoconcepto durante esta etapa. En un trabajo de revisión sobre el efecto de la edad y el género en el autoconcepto y la autoestima durante la adolescencia, Marchs (1989) concluye que la edad mantiene una relación curvilínea con el autoconcepto durante el periodo adolescente.

Observándose un descenso en el auto concepto durante la preadolescencia (entre los 8 y los 10 años), esta disminución se invierte en algún momento de la adolescencia temprana y media, y aumenta progresivamente durante la adolescencia tardía y la adultez.

Por lo tanto el objetivo del estudio es analizar las características diferenciales del autoconcepto y la autoestima por edad y por género durante la adolescencia media, esta se caracteriza por el progresivo incremento de la independencia se ubica en las edades de 15 y 17 años, es el periodo de la adolescencia especialmente problemática a nivel evolutivo por las contradicciones y confusiones que los jóvenes experimentan en su autoconcepto.

Las variables utilizadas han sido: las variables sociodemográficas (género y curso) y las seis dimensiones del autoconcepto y la autoestima o autovalía global. Tales dimensiones son:

1. Apariencia física
2. Competencia académica
3. Competencia deportiva
4. Amistad íntima
5. Aceptación social
6. Conducta

Durante el periodo de la adolescencia, los jóvenes deben afrontar el reto de formarse una imagen coherente y consistente de ellos mismo en un momento en el que adquieren nuevas habilidades cognitivas y además el entorno social le abre las puertas para el desempeño de nuevos roles sociales.

Este trabajo realizado muestra que los valores obtenidos en las dimensiones del autoconcepto en la preadolescencia (entre los 8 y 10 años aprox.), tendencia que se invierte en algún momento entre la adolescencia temprana o media, y aumenta progresivamente en la adolescencia tardía y principios de la adultez. Los resultados fueron los siguientes, en la mayoría de los chicos de estas edades (15 y 18 años) están satisfechos con su apariencia física, se perciben competentes en lo que se refiere a actividades deportivas, se sienten hábiles para hacer amigos íntimos, sienten que son populares y aceptados por los pares, creen que hacen lo correcto o lo que se espera de ellos y les gusta el tipo de persona que son, además son felices con el modo en que están llevando su vida y están contentos de ser como son.

En el caso de las chicas se encontró que más de la mitad presentan puntuaciones por debajo en Apariencia física y competencia deportiva y la mitad de ellas con puntuaciones iguales o inferiores en Competencia Académica.

Lo que indica que muchas de ellas están insatisfechas con su apariencia física, se consideran poco competentes en las actividades deportivas y creen que son poco hábiles con las tareas académicas. Por le contrario, presentan puntuaciones por encima del punto de corte que son hábiles para crear lazos íntimos de amistad, se sienten aceptadas y populares entre sus iguales, creen que hacen lo correcto y están contentas de ser como son y felices por cómo están llevando a cabo su vida.

No se observaron diferencias por curso ni en la autoestima ni en las dimensiones de autoconcepto. Por lo que podemos decir que el autoconcepto y la autoestima permanecen estables en los jóvenes durante la adolescencia media (entre los 15 y 18 años).

En el trabajo sobre: “La Educación de la autoestima” (Ortega y Minué, 1999).

Aborda una distinta manera de trabajar con la autoestima en el marco escolar. Parte de la idea de que la educación se ocupa del hombre, tiene como tarea la articulación del comportamiento humano. Cuando se habla de educación o formación, rara vez ésta se extiende a actitudes, valores, habilidades, etc., que hagan del educando una persona competente para integrarse en su sociedad e interpretar la realidad de su tiempo.

Consciente o inconscientemente, la educación-formación se ha derivado hacia otro tipo de aprendizajes (conocimientos, procedimientos) que se supone, preparan mejor para el ejercicio de una profesión.

Se olvida, con frecuencia, que los conocimientos con facilidad se quedan obsoletos, aún en la presente generación, y que es más necesario preparar o equipar a los educandos no sólo para dar respuesta a los problemas actuales, sino a los que se les puedan plantearse al futuro.

Este trabajo pretende resaltar la necesidad de abordar, desde el ámbito educativo, la autoestima como un valor fundamental en la construcción de la personalidad del alumno, especialmente en el periodo transitorio de la edad adulta. La adolescencia es una etapa especialmente problemática para el adolescente.

Es un periodo caracterizado por fuertes contrastes y enfrentamientos dentro del propio sujeto, proceso en el que el adolescente configura su manera de ser, de estar y actuar en el mundo y de relacionarse con los demás. Y es precisamente en este periodo donde el adolescente no puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse, de adoptar una manera de ser y dar sentido a su valía personal.

Por otra parte un sentimiento de valoración personal escaso o negativo, o, por el contrario, perfeccionista o escrupulosos, significa que alguien vive instalado en un mundo en el que se siente inferior, abatido, insatisfecho o indeciso, de esta manera surge la autoestima como una autovaloración que hace el sujeto de sus cualidades y sus carencias, de sus posibilidades y sus límites.

Ésta se alimenta del conjunto de atribuciones que a diario se reciben del entorno socio-familiar, siendo los años de la infancia y adolescencia los periodos claves en la formación de la autoestima, en dimensiones tales como la: académica, física, social, etc.

El diseño metodológico que utilizó esta investigación se centra en tres fases: la primera es la formación del profesorado para la educación de la autoestima, la segunda fase es el diseño, aplicación y seguimiento del programa pedagógico, y la tercera fase es la recogida y análisis de los resultados. Además se lleva en dos momentos con un pretest y postest, con un grupo control y experimental. Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

- Una mejora significativa de la autoestima aporta también un aumento positivo de las relaciones interpersonales entre los alumnos y entre profesor-alumno.
- La educación de la autoestima en el ámbito escolar no implica necesariamente una adaptación curricular de las disciplinas académicas que reciben los alumnos, en las

que se intenta mejorar su situación de valoración personal, aunque algunas materias se presten más que otras a la aplicación de programas específicos en la educación de valores.

Por lo tanto estas investigaciones muestran como la autoestima es multifuncional, multidimensional y multicausal o factorial, lo que implica que nuestra investigación recupera algunos aspectos de estas investigaciones, y que nos ayudan en alguna medida, tanto para la metodología como para el marco teórico. Es muy difícil encontrar y llegar a la conclusión de que sólo una de las investigaciones es más apta que las otras. Es un tema que se caracteriza por ser flexible, es decir, que se puede adaptarlo a las necesidades que más surjan, así como las disciplinas que la están investigando.

1.2 AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE

En la vida del ser humano, existen periodos en los que se sufren cambios y crecimientos, tanto de personalidad, del cuerpo, las ideas y, las creencias; pero especialmente en la adolescencia, un gran número de personas sitúan la transición de su infancia hacia la juventud como el momento clave de su vida (Ituarte, 1994). Durante la adolescencia comienzan a surgir inquietudes, preguntas, curiosidades, sensaciones nuevas, distintas emociones, que se apoderan de su mente y de todo su ser, surgiendo así necesidades tanto afectivas, como cognitivas y corporales. Es por ésta que en este capítulo se pondrá énfasis a las necesidades afectivas, puesto que, un adolescente manifiesta su afecto y sus emociones en la forma de relacionarse y a la inversa, teniendo en cuenta que a su vez estas relaciones hacen que se construyan las necesidades afectivas, resaltando así su propia autoestima.

1.2.1 Características de la adolescencia

La adolescencia es un periodo en el que el individuo trata de llegar a un acuerdo consigo mismo y con su medio ambiente. Es una época de desarrollo de un conjunto de conceptos del yo cuya confirmación e integración será crucial para determinar la conducta personal y social del adolescente, así como su estatus futuro como individuo funcionalmente maduro.

Por lo general, la mayoría de los adolescentes encuentran que es una tarea difícil desarrollar un grupo integrado de conceptos del yo, adaptados a la realidad, aún cuando algunos factores ambientales propicios pudieron facilitar las cosas a ciertas clases de individuos.

Al haber construido un concepto de sí mismo y formado una identidad a partir de él; surge la pregunta relacionada con la estimación, con lo cual el adolescente se ve entonces a sí mismo. ¿Qué valor le confiere entonces al yo que percibe? Muchas de las decisiones que debe tomar se basan en su evaluación de sí mismo y en su identidad hipotetizada.

Los orígenes y el desarrollo subsecuente de la autoestima son en gran parte una interacción entre la personalidad de un individuo y sus experiencias sociales. De la misma forma, las conductas sociales resultantes de la autoestima tienen influencia sobre el desarrollo de la personalidad y la efectividad social. El comportamiento de un adolescente en situaciones sociales se correlaciona por los menos hasta cierto punto con su nivel de autoestima.

Por su parte, los adolescentes con autoestima baja, a menudo experimentan dificultades para reconocer acercamientos afectuosos o de aceptación, incluso cuando se les ofrecen. Un adolescente convencido de su propia falta de mérito, espera la convalidación social de su propia visión adversa de sí mismo, y tiende a interpretar la conducta de otros seres humanos de acuerdo con sus propias expectativas. Los adolescentes con autoestima alta se perciben a sí mismos como significativamente más populares que los adolescentes con autoestima baja.

Los adolescentes con autoestima alta y baja exhiben una necesidad de aprobación social por razones muy diferentes. El individuo con autoestima alta, debido a las expectativas de aprobación establecidas por la evaluación de su propio mérito, espera la aprobación y exhibe conducta de necesidad cuando se le retira. El individuo con autoestima baja tiene pocas esperanzas de encontrar aprobación social y por esa razón tiene necesidad particular de recibirla. El individuo con autoestima moderada, tal vez en mayor contacto con la realidad, parecería tener la mejor probabilidad de lograr una adaptación social normal.

En cuanto a lo anterior, se podrían considerar las siguientes ocho dimensiones en términos de la actitud hacia sí mismo del adolescente:

- Contenido, ¿qué ve un adolescente cuando se observa así mismo?, ¿Cuál es la su descripción general de sí mismo? Esto podría incluir su sexo, religión, atributos, estatus académicos, habilidades y constitución física.
- La dirección, ¿qué tan favorables o desfavorables, positivos o negativos, son sus sentimientos hacia sí mismo?
- La intensidad se refiere a la fuerza de esos sentimientos: puede tener sentimientos muy adversos hacia sí mismo o sólo moderados.

- La preeminencia de la actitud hacia el yo tiende a ser indicada por el tiempo y el esfuerzo que el adolescente dedica a la consideración de sí mismo, sus características y atributos, en comparación con otras cosas que realiza.
- La importancia se indica, como el término señala, lo importante que se siente el adolescente en comparación con los otros aspectos de su ambiente.
- La estabilidad se determina por el grado con el que las actitudes del adolescente hacia sí mismo fluctúan de vez en cuando.
- La consistencia muy relacionada con la estabilidad, depende de lo contradictoria que pueda ser esta actitud fluctuante hacia sí mismo. Y por último;
- La claridad se determina por el grado en el que las actitudes del adolescente hacia sí mismo sean nítidas y bien definidas en vez de ser vagas, confusas y ambiguas.

Respecto a lo anterior, el adolescente con un desarrollo normal tiende a sentir, ya sea que su actitud hacia sí mismo sea favorable o desfavorable, que él es una persona importante merecedora de gran parte de su propia atención (así como de la de todos los demás) y; si las circunstancias ambientales y los atributos personales son de algún modo favorables, la visión de sí mismo tenderá a ser positiva.

La adolescencia es una etapa de la vida en la que la biología, la psicología y la interacción social del individuo se ponen en crisis. Esta crisis siempre está determinada por tres aspectos muy importantes en la vida del ser humano cuando atraviesa la adolescencia, dichos aspectos son: social, psicológico y físico (Pick y Vargas, 1996). Se describen a continuación:

- **ASPECTO SOCIAL:** se expresa un cuestionamiento del medio familiar, escolar y social. Al mismo tiempo, hay un mayor acercamiento e identificación con grupos de la misma edad y el mismo sexo.
- **ASPECTO PSICOLÓGICO:** surge una inquietud por conocer más sobre la sexualidad. Se despierta un interés por el sexo opuesto. El carácter termina de formarse. Se adquiere una manera de pensar o concebir el mundo. También se medita acerca de cómo le gustaría llegar a ser.

En este periodo, se inspiran los proyectos, la vocación y el plan de existencia o de vida. Los valores propios se integran a las experiencias y al estilo de vida. Al llegar la etapa adulta, cada persona crea por sí misma la historia de su propia vida: decide el curso que seguirá para alcanzar sus objetivos y anhelos, y toma el mando de su destino.

- **ASPECTO FÍSICO:** el desarrollo del cuerpo alcanza su madurez sexual. Para ello, se dan muchos cambios internos y externos y un crecimiento general acelerado. Pero toma más años aprender a adaptarse a la nueva madurez sexual y a ejercer una paternidad responsable.

Para entender mejor estos cambios es necesario definir que la adolescencia se considera una etapa de la vida caracterizada por periodos de inestabilidad e intensa emoción acompañados del despertar de la capacidad intelectual (Morris, 1992). El siguiente cuadro explica mejor cuales son estos cambios físicos tanto en una mujer como en un hombre (Powell, 1998):

CARACTERÍSTICAS SEXUALES FÍSICAS	
HOMBRE	MUJER
<ul style="list-style-type: none"> • Comienza a aumentar el tamaño de los testículos, crece el escroto, cuya piel enrojece y se vuelve más áspera • Crece el pene en longitud y circunferencia; • Vello púbico pigmentado, áspero y recto, en la base del pene • Aparece el vello axilar • maduración de la próstata y las vesículas seminales • Eyaculaciones espontáneas • Aparece el vello facial y corporal • la voz se vuelve más profunda 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la cadera; pechos y pezones elevados en la fase “yema”, • Vello púbico pigmentado, áspero y recto • Aparece vello axilar • Comienza las secreción vaginal • Disminuye el ritmo de aumento de estatura

Así, la adolescencia, época de tormentas hormonales, llevará al adolescente a tener grandes dudas acerca de su sexualidad, sin embargo, su cuerpo físico seguirá trabajando para llegar a la maduración física y sexual de esta etapa.

En cuanto a los cambios sociales, la mayor parte de los adolescentes comparten con sus padres los valores fundamentales, pero podría haber diferencias respecto de sus cuestiones menos importantes, como el gusto para vestir y el tipo de música (Hill, 1980 en Morris, 1992). También es cierto que para el adolescente es muy importante el grupo de amigos de la misma edad ya que éste proporciona un apoyo que hace posible la autonomía y la experimentación con diferentes valores culturales, al mismo tiempo que se satisfacen las necesidades de cercanía emocional.

El grupo de amigos también ayuda a que el chico determine su propio estilo social. Con frecuencia, los adolescentes sienten una desesperada necesidad de amigos que aprueben sus decisiones y sus opiniones, así como sus patrones de comportamiento preferidos. Continuamente se cuestionan sobre lo adecuado de su comportamiento y se les dificulta tolerar las críticas, lo cual resulta en rígido conformismo respecto de los valores del grupo de amigos de la misma edad (Morris, 1992).

En cuanto al desarrollo psicológico y cognitivo, el adolescente está en transición de formar una identidad. Los adolescentes comienzan a descubrir que ciertos papeles que desempeñan parecen falsos, “no propios”. Marcia (1980) en Morris (1992), identificó cuatro resultados posibles de la conformación de la identidad, que a continuación se describen:

1. **Lograr una identidad:** se considera que quienes lo logran, han tenido éxito en sus elecciones personales respecto de los objetivos que deben perseguir. Se sienten cómodos con sus diferentes papeles y confían en que sus valores y actos les valdrán la aprobación de los demás.
2. **Hipotecan:** estos adolescentes adoptan prematuramente una identidad proporcionada por otros y reconvierte en lo que los otros deciden
3. **Moratoria:** este tipo de adolescentes deja de lado el problema de desarrollar una identidad mientras sigue explorando las diversas alternativas y elecciones. En cierto sentido, ponen todo en “espera”

4. **Identidad falsa:** es el tipo de adolescentes que experimentan una identidad falsa, están satisfechos con el lugar que ocupan en la sociedad nueva que “les siente bien”. No pueden encontrarse a sí mismo y podrían recurrir a actividades escapistas para contrarrestar la ansiedad que siente.

1.2.2 Formación de la identidad en la adolescencia

La adolescencia es una realidad compleja en la que, aparte de los muchos cambios y transformaciones física, cultural, familiar, no se pueden olvidar los cambios realizados en el área de la personalidad. El modo de sentir y de comportarse de la infancia, se sigue de una etapa de grandes cambios psicológicos y sociales que ponen al sujeto en una situación donde tiene que construir su identidad personal, al tiempo que hace frente a nuevas formas de vida.

La palabra crisis, en varios campos de la ciencia es visto como algo catastrófico, dentro del campo de la medicina, éste termino adopta un sentido positivo, pues se considera como “una situación de triunfo de los procesos defensivos del organismo sobre los elementos nocivos, de tal manera que una situación de crisis es indicativa de salud, puesto que es la reacción superadora del trastorno” (Aguirre, 1994).

Dentro del campo de la psicología, el concepto de crisis incluye además una **reorganización o estructuración** del aparato psíquico o de la personalidad en algún momento.

Así, la crisis de identidad adolescente, se considera como una crisis normativa, es decir, una etapa normal del desarrollo de mayor conflictividad, y hay que entenderla como “La forma diferente de sentir y vivenciar la propia realidad individual en comparación con la realidad vivida durante la infancia” (Aguirre, 1994). En esta etapa se pasa de una manera brusca de la niñez a la adultez, este cambio produce un sentimiento de pérdida de la personalidad y de una falta de reconocimiento de sí mismo, ha cambiado su modo de sentir, él mismo se desconoce, no sabe quién es ni hacía donde va.

Es por ello que la identidad se considera la tarea fundamental de la adolescencia, coincidencia de todos los psicólogos, independientemente del modelo epistemológico en el que se coloquen, es el de la identidad, <<self>>, concepto de sí mismo o yo.

Pueden variar en la valoración del mismo, no en el sentido. Y el problema de la identidad interesa esencialmente la afectividad adolescente y su evolución. No se puede extender ésta sin referencia a la búsqueda de sí mismo, a la vida grupal, a la sexualidad, a la elección vocacional y –problema añadido- a la tecnología. La identidad, la mismidad, el yo o el autoconcepto se desarrollan en la medida en que el sujeto cambia se integra en el grupo al que pertenece y asimila los valores del mismo.

Tiene que aceptar al mundo tal como es y no como le gustaría que fuera (Aguirre, 1994). La independencia de esta edad y los cambios por los que atraviesa al tener que tomar sus propias decisiones representan una dificultad para el adolescente y hacen que ésta sea una etapa de mucha tensión.

1.2.3 ASPECTOS DE LA CRISIS DE IDENTIDAD

Una crisis de identidad presenta dos aspectos, uno individual, caracterizado por la afirmación del yo y; uno social, caracterizado por la guerra entre el sistema de valores de los adultos.

1. *Afirmación del yo:* la constatación del propio yo, lleva al adolescente a poner en claro sus diferencias respecto a los demás, pues se considera único y distinto a las personas que lo rodean y cree que su vida será distinta a la de los demás. Este afán de singularidad lo pone de manifiesto por medio de:

- Una tendencia a la soledad. Ahora se siente más atraído por la soledad, no para apartarse de los demás, sino como un medio para encontrarse consigo mismo, para entender la realidad y reconocerse así mismo.

- Un excentricismo: es una forma de afirmación del yo. Su gusto por lo excepcional y raro, así como su comportamiento extraño son formas de singularizarse y llamar la atención de los demás. Esto se relaciona con:
 - El modo de vestir: rechaza los uniformes y buscan modos raros de vestir, calzar y de peinarse.
 - Su comportamiento: trata de llamar la atención con conductas violentas y desconcertantes; se comporta excéntricamente con un doble objetivo: escandalizar a los demás y obtener una satisfacción personal gozando de sus hazañas y su ingeniosidad.
 - El lenguaje y la escritura: se consideran más que un medio de comunicación y expresión, son signos importantes de su yo. Trata de romper con las normas de la sociedad en cuanto al lenguaje, mostrando un gusto por los neologismos y las frases raras, las palabras malsonantes; mostrando su deseo de autoafirmación.
 - La formación de grupos: son una forma de afirmación al nivel de grupos, al mostrarse distintos los unos de los otros y de los adultos.

2. Rebelión contra todo sistema de valores de los adultos: el sujeto pasa de la docilidad y aceptación de la infancia al descontento y agresividad de la adolescencia. Se muestra en oposición ante cualquier autoridad y norma establecida. Son dos los puntos principales por los que el adolescente se encuentra en oposición al sistema de vida adulta:

- a) Atentan contra su independencia: no acepta la autoridad de los padres ni las imposiciones de la sociedad, quisiera ser independiente y vivir de sus propios recursos, pero a la vez se siente impotente.
- b) Por la falta de comprensión: tiene aspiraciones distintas, ha despertado su yo, sin embargo, los adultos lo siguen tratando como un niño.

Es por esto que, la identidad es entendida como una versión propia que el sujeto hace sobre las características propias que mejor lo definen, cómo se ve la persona individualmente, aunque comparta valores e intereses con los demás. La etapa preparatoria de la identidad de E. Erikson: (Erikson, 1968)

1. Identidad frente a confusión: El objetivo principal de esta etapa es desarrollar una base firme para la vida adulta del sujeto. El crecimiento y la madurez sexual son dos factores que lo alertan sobre la llegada de una vida adulta, de manera que ya desde esta etapa “los adolescentes se encuentran *morbosamente y, con frecuencia, curiosamente preocupados por lo que parecen ser a los ojos de los demás en comparación con lo que ellos sienten ser, así como con la cuestión relativa a cómo conectar los roles y capacidades anteriormente cultivados, con los prototipos ideales de la actualidad*” (Erikson, 1968). Es en este momento cuando por vez primera los adolescentes se preguntan de manera consciente y preocupada: ¿Quién soy yo? Y ¿Cuál es mi papel en la sociedad?

En esta búsqueda de la identidad las etapas anteriores son el fundamento y preparan el camino para el logro de la identidad del adolescente. La *confianza básica* obtenida por el niño en su relación con la madre, le sirve ahora para saber de qué personas e ideas puede fiarse: pero al mismo tiempo, tendrá temor a confiarse demasiado.

La *autonomía* de la niñez le condujo a determinar lo que podía querer libremente, ahora le impulsa a decidir libremente las actividades y los estilos de vida futura. Los roles que tuvo oportunidades de imaginar en el periodo de *iniciativa*, le han preparado para plantearse metas imaginativas y aspiraciones a otros. El sentimiento de *laboriosidad* de los años escolares despertará en él un sentimiento de competencia y la creencia de que es capaz de realizar cosas de importancia para el mundo, sin tener en cuenta los beneficios económicos y el status social que de ellas se puedan derivar; pero al mismo tiempo, algunos adolescentes prefieren no trabajar hasta terminar una carrera prometedor, pero sin satisfacción personal (Erikson, 1968).

De manera general, se puede decir que la identidad es fruto de la identificación parcial con las personas, pues la vida humana es un proceso en el que se absorben comportamientos, conductas y normas de las personas a las que admiramos, que han sido imitadas y tomadas como modelo o patrón de comportamiento. Por ello, la identidad podría ser considerada como la “*apropiación, asimilación e interiorización de las distintas identificaciones procesadas por el propio individuo, mediante constantes y sucesivas interacciones psicoafectivas, emocionales y sácielas que hacen que tome conciencia de sí mismo*” (Fernández, 1991 en Aguirre, 1994).

A manera de conclusión, esta característica determina a un adolescente que atraviesa por nuevos cambios ya sean tanto físicos, emocionales e intelectuales, en este caso, cada cambio de etapa en la vida es una época de crisis, en lo cual es importante que se intervenga para que se puedan prevenir problemas comunes en la adolescencia.

Durante este periodo de grandes cambios y adaptaciones, el adolescente, pasa por momentos de inseguridad y de incertidumbre, lo que produce un exceso de emotividad que se manifiesta de diversas maneras en cada persona. Ituarte (1994), menciona que la emotividad exagerada se manifiesta frecuentemente como rebelión y conducta antisocial, pero los jóvenes también tienen momentos de gran felicidad y de desbordada alegría que se expresa en risas y alborotos, pero de cierta manera también hay momentos de tristeza, ya que cada sujeto reacciona de diferente manera a distintos estímulos, tanto en el contexto escolar como a nivel personal; y las manifestaciones se expresan de distinta manera en las emociones, que actualmente presenta.

En el ámbito escolar, uno de los más valiosos y duraderos regalos que los maestros y los familiares pueden ofrecer a los niños es el sentido positivo de sí mismo.

Sin él, los niños crecen negativos, dependientes, ansiosos, reservados, inferiores y más proclives a “decir sí” a las drogas y a abandonar los estudios, entre otras obligaciones, por lo tanto, esto repercute en su propia valoración, como mencionó Cava y Musitu (2000), la autoestima sí incluye necesariamente una valoración y expresa el concepto que uno tiene de sí mismo, según sus cualidades subjetivas y valorativas.

Puesto que la autoestima es algo interior y que cada persona la presenta en diversas circunstancias y su manifestación es diferente, se requiere a su vez establecer un diálogo habitual consigo mismo; el diálogo interior ayudará a descubrir las aspiraciones más hondas del ser (Castillo, 1995). Cabe mencionar, que la autoestima no nace con el sujeto, sino que se va construyendo constantemente durante su vida, ya que se desarrolla con las experiencias que a lo largo de la vida han ido surgiendo, así como también las reacciones e interacciones del entorno, sujetos y demás personas (Feldman, 2000).

Por lo anterior es importante mencionar que a través de las experiencias y la comunicación con otras personas se empieza a formar una imagen de sí mismos, ocasionado por los factores exteriores y estimulantes, pues éstas generan y construyen ideas de lo que otros sienten hacia sí mismos.

Son diversas las opiniones sobre qué tan capaces son las personas para hacer o no las cosas, qué tan agradables o desagradables son, qué tanta confianza se tienen, o si son independientes o dependientes (Pick y Vargas, 1996).

Por su parte, amigos y profesores tienen un profundo impacto en el desarrollo de la autoestima, pues la manera en que la sociedad ve al niño influye en la forma que éste se ve a sí mismo (Feldman, 2000) ya que la autoestima se forma a través del sentimiento del valor propio que se aprende desde la infancia (Pick y Vargas, 1996).

Pues todo ser humano tiene la necesidad de amar y sentirse amado, pero además de aceptarse así mismo y de estar conciente de quién es y cómo es. Para ello es necesario conocerse y valorarse. Ituarte (1994), menciona que hay ocasiones en las cuales todos sienten que no valen lo que quisieran, sobre todo cuando tienen problemas con los estudios, los maestros o los compañeros.

Pues cada individuo debe tener en cuenta que todos tenemos un gran potencial, capacidades y valor como persona. Esto estará encaminado a que una autoestima es también una base importante para saber apreciar y estimular a los demás, y valorarse a sí mismo, tal y como lo mencionan algunos autores; la autoestima se define como: ***la satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación*** (Cava y Musitu, 2000).

No obstante, esta autoestima como la explica Lindenfield (2001), es un acontecimiento dinámico y subjetivo de nuestro cuerpo y nuestra mente, más que algo estático y tangible que pueda observarse y medirse directa y fácilmente. Por su parte, Pick y Vargas (1996), añaden también que la autoestima es la opinión y el sentimiento que cada uno tiene acerca de sí mismo de los propios actos, los propios valores y las propias conductas.

En cuestión a las anteriores definiciones, concluimos que la autoestima es una valoración y/o percepción acerca de la propia persona, en el ámbito, tanto físico, como mental y social/cultural.

Considerando que no es estática, sino más bien, es activa, dinámica, subjetiva y surge del interior. Se forma desde el nacimiento, así como también tiene origen en la vida individual, familiar y social, todo esto desarrollándose mediante las experiencias cotidianas.

Por otro lado, el adolescente se encuentra bombardeado por un sinnúmero de medios los cuales arrojan información. Los medios de comunicación son el medio que brinda la mayor parte de la información que les llega a los adolescentes. De igual manera, esta información es necesario que se presente de forma, clara, precisa y concisa. Por consiguiente, se le presentó a los adolescentes un manual que contenía información conceptual sobre el tema de Autoestima, ya que, el supuesto fue generar en los alumnos redes de información conceptual que ampliará o modificará los esquemas que anteriormente contenían.

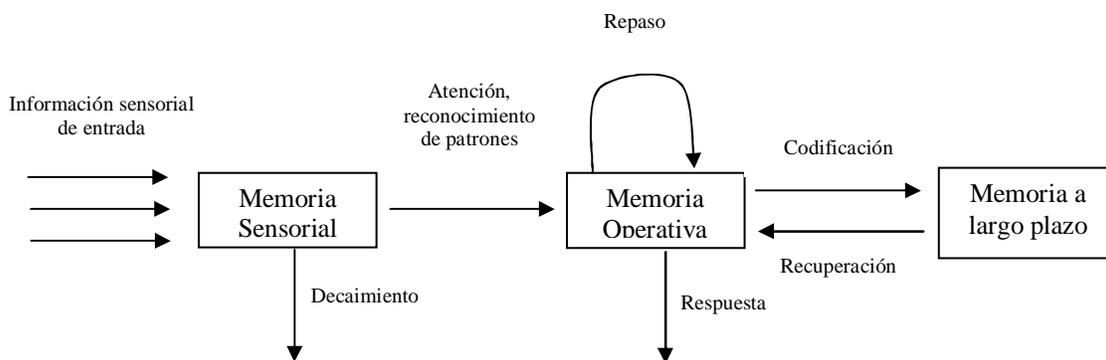
Sin embargo, creemos que el proporcionar información conceptual y dinámicas vivenciales proporcionó un enriquecimiento más amplio sobre este tema, creemos que el que hayamos informado a los alumnos sobre el contenido temático de la Autoestima y después generar en ellos las dinámicas necesarias para propiciar un nivel de reflexión y así fortalecer su autoestima.

Si se informa a los alumnos sobre qué es la Autoestima, los componentes, estructura, tipos, formas de incrementar, contextos donde se desarrolla, etc. Se generó entonces un previo antes de realizar las dinámicas para propiciar en los alumnos un contexto más satisfactorio como herramienta para fortalecer la Autoestima, es decir, crear el espacio y preparar a los alumnos para buscar el cambio sobre su propia perspectiva de lo que es el tema de Autoestima y poder vislumbrar sobre las actitudes, comportamientos, cambios físicos y emocionales sobre su propia persona y que ellos mismos puedan generar una propia valía partiendo en dos aspectos:

1. La información conceptual proporcionada
2. Las dinámicas vivenciales que le permiten experimentar y valorar su nivel de autoestima.

Cabe señalar, que los dos aspectos anteriores, tuvieron la misma importancia y relevancia para fortalecer la autoestima con el objeto de mejorar y generar un nivel mejor sobre su propia autoestima.

De tal manera, que la percepción del adolescente consiste en la extracción de información a partir del medio exterior mediante los sistemas sensoriales o receptivos, la dirección y redirección de la atención (Barber y Legge, 1980). Asimismo cuando se capta e interpreta la información es necesario que se conozca el sistema de procesamiento de la información, Hardy y Jackson (2003) muestran el esquema del sistema de procesamiento de la información de la persona:



El esquema anterior, se interpreta de la siguiente manera (Hardy y Jackson, 2003):

1. **Información sensorial de entrada:** Es la percepción del medio exterior.
2. **Memoria Sensorial:** Mantiene durante un periodo corto , toda la información, hasta que se haya seleccionado el nivel de información relevante, importante y significativa para la persona. Es decir, se hace la recepción de la información.
3. **Decaimiento:** Se olvida o se pierde la información que no fue relevante para la persona, esta no se procesa.
4. **Atención y reconocimiento de patrones:** Se produce para contribuir a la identificación y selección de la información para su ulterior procesamiento.
5. **Memoria Operativa:** En esta etapa se procede de dos fuentes básicas:
 - a. *El ambiente externo (nueva información sensorial).* Si fuera este caso, esta es información nueva que se pasa por sus sentidos a través de la memoria sensorial hasta la memoria operativa con el fin de integrar y crear esquemas mentales en la memoria a largo plazo. (respuesta). Ya codificada, se procede a la parte final del procesamiento de la información

b. *La información previamente aprendida recuperada de la memoria a largo plazo.*

En este caso, se recupera la información de la memoria a largo plazo para mezclarse en la memoria operativa con la nueva información y codificarla, para ser devuelta a la memoria a largo plazo (repaso)

Toda la información nueva o previamente aprendida se codifica en la memoria operativa, ya sea esperando respuesta de nueva información o codificarla con la anterior.

6. Memoria a largo plazo: La parte final del proceso donde se hace conciencia de los esquemas que va generando la memoria operativa, además es donde se hace el resguardo la información codificada.

De tal manera, una vez explicado el proceso de adquisición de la información, nosotros trabajamos esta parte como herramienta adicional para fortalecer su autoestima, es decir, a los alumnos se les presentó en primera instancia información conceptual sobre autoestima para generar en ellos una codificación de la información previa o si en su caso, fue nueva; ya que, cuando se trabajó con las dinámicas vivenciales fue necesario recuperar la información proporcionada.

1.2.4 Tipos de autoestima

Es muy frecuente ver que los adolescentes tienen cambios drásticos de humor y por consiguiente con facilidad cambian de niveles de autoestima, ya que los factores ambientales, relacionales y sobre todo los afectivos tienden a estar en un desequilibrio y crisis emocional que repercuten en toda una serie de áreas, a nivel emocional, académico y social.

Feldman J.R.(2000), precisa que la autoestima es un sentimiento de bienestar que sale del ser y se expresa para con los demás compañeros, es decir, las reacciones y los mensajes de las personas mayores actúan como un espejo que le reflejan una imagen positiva o negativa (Monbourquette, 1996).

En cuanto a lo anterior, podemos decir que todos los individuos se ubican en 2 tipos de autoestima:

I. AUTOESTIMA ALTA: Hay cualidades que el ser humano construye para generar así un concepto alto y positivo de su persona para crecer especialmente en su área afectiva y psicológica. Pick y Vargas (1996), nos mencionan que una persona con autoestima alta piensa que su vida hace una diferencia importante en el mundo y en las personas que le rodean. Tiene confianza en sus capacidades. Se caracteriza por su honestidad, amor hacia sí mismo y hacia los demás y se expresa con libertad. Algunas características de las personas con autoestima alta son:

- **Enérgicos y resueltos:** Están llenos de vida tanto mental como físicamente. Están muy motivados y, a menos que se encuentren en una fase de cambio y transición creativa, siempre conservan su amor propio.
- **Abiertos y expresivos:** Son personas directas, es decir se comunican de forma directa y clara tienden a hablar y a utilizar un lenguaje no verbal que expresa lo que siente; son capaces de controlar sus emociones cuando quieren que su cerebro rija sobre ellas.
- **Seguros de sí mismos:** Son capaces de actuar con independencia y autonomía. No buscan continuamente la aprobación o la opinión de los demás antes de tomar decisiones o actuar. Disfrutan de su propia compañía y no les resulta imprescindible la ayuda o dirección de otros para relajarse o trabajar con eficacia; cuando deciden innovar y asumir riesgos, con absoluta seguridad han previsto los posibles conflictos y no esperan que los demás los saquen de apuros.
- **Autodesarrollo:** Es evidente que poseen el elevado nivel de autoestima que merecen, suelen autoanalizarse. No tienen inconveniente en aceptar sus imperfecciones y errores, de la misma forma que sus logros y puntos fuertes, no desperdician su tiempo ni energía luchando contra críticas agresivas o destructivas.
- **Positivos y optimistas:** De su forma de hablar y de actuar se desprende la sensación de que esperan lo mejor de las personas y del mundo que los rodea. No suelen quedarse paralizados por las preocupaciones o el miedo ni pierden tiempo en lamentaciones.

- **Asertivos:** Definen sus derechos y necesidades pero también se puede confiar en ellos para que luchen a conseguir justicia para los demás, tomando así sus propias decisiones sin duda alguna.

2. **AUTOESTIMA BAJA:** La autoestima baja se caracteriza porque las personas se sienten cansadas, nada les entusiasma, se sienten inseguros e insignificantes. Se pasan la vida esperando que les ocurran las peores catástrofes. Viven con el temor de ser pisoteados, menospreciados, abandonados, engañados. Viven sus días aislados del mundo; tienen enormes dificultades para comunicarse (Pick y Vargas,1996).

Las personas con un bajo nivel de autoestima no solo perjudican su propia salud, su bienestar y felicidad, sino que suelen reproducir un efecto depresivo y a veces muy perjudicial sobre todo lo que los rodea. Algunas características que definen a una persona con baja autoestima son:

- Elaboran creencias negativas como, por ejemplo, no valgo como ser humano.
- Comienzan a experimentar sensaciones físicas como frialdad, tensión y pesadez.
- Elaboran continuamente pensamientos negativos sobre su persona.
- Elaboran una sensación de falta de seguridad en si mismo, falta de confianza, se comportan de forma autopunitiva y autodestructiva reforzando la creencia de no valer nada.

No es indispensable estar en alguno de estos dos tipos, aunque parezca que la autoestima alta es más favorable, lo puede ser hasta cierto punto, pero cuando esta autoestima afecta y perjudica a los demás no es conveniente para el propio sujeto.

Lo ideal es situarse entre estos 2 niveles y encontrar un equilibrio entre los mismos. A este equilibrio se le llama autoestima positiva y, es una percepción de autoeficacia. Así como el desarrollo de actitudes y disposiciones personales en cuanto a la imagen positiva de sí mismo que genera así una aceptación hacia la persona y una adaptación al contexto familiar y social.

Existen varias razones para desarrollar dicha autoestima (Pick y Vargas, 1996) éstas son:

- En la medida en que el adolescente se conozca y se acepte, estará más contento, satisfecho y tranquilo.
- Si está contento consigo mismo, interactuará más constructivamente con otros y logrará más y mejores metas.
- Será más probable que otros lo vean, respeten y admiren de una manera mas positiva.
- La autoestima positiva es un motivador poderoso de la conducta que trabaja para contener la propia estabilidad y nos brinda una serie de expectativas (Metas de logro y éxito)

Por su parte, Monbourquette (1993), propone que la autoestima concierne a lo que uno es, se manifiesta en el hecho de que uno se siente bien consigo mismo, con su cuerpo, sus estados de ánimo y sus emociones además de considerarse una persona importante, digna de respeto, aprecio y amor. Lo importante es considerar que la valoración que se puede obtener de los contextos sociales en los que se esta inmersos puede ser indispensable para un buen desarrollo afectivo del adolescente. Esta capacidad de conocerse a sí mismo está relacionada con el desarrollo de algunas actitudes o disposiciones personales como las que propone Castillo (1992):

- a) Apertura a la información sobre sí mismo proporcionada por otras personas (aceptación de ayuda)
- b) Búsqueda o petición de información por iniciativa propia.
- c) Valentía para vencer el miedo a conocerse en algún aspecto de la personalidad.
- d) Reflexión de sí mismo.
- e) Sinceridad para interpretar fielmente los datos obtenidos.

Para cumplir con estos puntos, hay que tomar en cuenta que el ambiente inadecuado e insuficiente y carente de estímulos positivos, dificulta este proceso de construcción de autoestima y sobre todo genera con más frecuencia una autoestima baja. Todas estas manifestaciones del entorno y las relaciones afectivas, alimentarán y por consiguiente disminuirán la autoestima del adolescente.

Una imagen positiva de sí mismo condiciona una buena autoestima, así como una percepción de autoeficacia ante el trabajo realizado, una buena adaptación al contexto social y familiar (Sureda, 2001).

1.2.5 Dimensiones de la autoestima en la adolescencia:

Por su parte en: (García y Musitu, 2001) definen cinco dimensiones:

- **Autoestima Académico/Laboral:** Se refiere a la percepción que tiene el sujeto de la calidad del desempeño de su rol, ya sea como estudiante o como trabajador. Esta dimensión gira en torno a dos ejes: como estudiante, la calidad de su desempeño respecto de sus profesores, y como trabajador, sus cualidades específicas, buen trabajador, inteligente.
- **Autoestima Social:** es cómo se percibe el sujeto en sus relaciones con los demás. Esta dimensión tiene dos ejes: uno, si el sujeto tiene facilidad o dificultad para mantener y ampliar su red social y; dos, las cualidades del sujeto al llevar sus relaciones sociales.
- **Autoestima emocional:** la percepción que tiene el sujeto sobre su estado emocional y de su reacción ante situaciones específicas de su vida cotidiana.
“Una autoestima emocional alta significa que el sujeto tiene control de las situaciones y emociones, que responde adecuadamente y sin nerviosismo a los diferentes momentos de su vida, y lo contrario sucede, normalmente, con una autoestima baja”.
- **Autoestima Familiar:** como se percibe el sujeto en su implicación, participación e integración en el medio familiar. Hay dos ejes en esta dimensión: uno, se refiere a los padres en dos dominios importantes de la relación familiar: confianza y afecto; dos, se refiere a la familia y al hogar en cuatro variantes: dos positivas: me siento feliz y mi familia me ayudará, y dos negativas: se refiere al sentimiento de no estar implicado y de no ser aceptado por los demás miembros de la familia.
- **Autoestima Física:** Es la percepción que tiene el sujeto sobre su aspecto y condición física. Esta dimensión tiene dos ejes que se complementan: uno se refiere a la práctica deportiva en el ámbito social, dos, se refiere al aspecto físico, si el sujeto se agrada así mismo.

Precisando que nuestro interés de la investigación esta centrada en la primera dimensión antes mencionada (**Autoestima académico/laboral**) en: (García y Musitu, 2001). A continuación se explicará ampliamente.

Dimensión laboral:

El contexto laboral representa al espacio que se utiliza para realizar una actividad académica, mediante las habilidades que el alumno posee. Es un contexto que se refiere a la implicación y uso de habilidades cognitivas que utiliza el alumno para resolver una actividad, tarea o algún ejercicio que involucre el uso de ellas.

En su mayoría las habilidades son mentales ya que son procesos internos que utiliza la persona para solucionar una adversidad, de esta manera, existen habilidades que se utilizan en le contexto laboral, tales como:

- Percepción precisa
- Conducta sumativa
- Relaciones espaciales
- Relaciones temporales
- Análisis-síntesis
- Definición precisa de la tarea
- Conservación y constancia de las características del modelo
- Planificación de la conducta
- Pensamiento hipotético
- Inferencia
- Asociación de ideas
- Uso de la lógica
- Ordenación temporal
- Ordenación causal
- Identificación de conceptos

Dimensión académica:

Esta tiene una fuerte incidencia en el alumno, ya que implica la evaluación de sus actividades escolares vistas como un producto final, es decir, la calificación asignada por su desempeño como estudiante. Por otro lado, viene una valoración en cuanto a estigmatizar a los alumnos y generar clases entre ellos, es decir, profesores que distinguen a los alumnos por sus calificaciones y a los cuales se les colocan etiquetas, por ejemplo, alumnos que obtienen mayor o altas calificaciones son considerados “alumnos listos”, en cambio, a los alumnos que obtienen bajas calificaciones se les asigna la clase de alumnos “burros, problema, etc”.

Este tipo de dimensión influye decisivamente en la autoestima del alumno. En general, la mayoría de las escuelas se centra en esta dimensión para percibir a los alumnos como buenos o malos.

Las dos dimensiones antes mencionadas están correlacionadas por un lado por las habilidades que el alumno utiliza para resolver una actividad y por el otro el producto obtenido genera un desempeño escolar, por ejemplo, si un alumno no tiene suficientemente bien desarrolladas su habilidades que requiere para solucionar una actividad escolar, traerá como consecuencia: 1) que la actividad se realice mal y 2) generar una calidad deficiente en su desempeño o rendimiento escolar. Por lo regular la escuela esta acostumbrada a que a los alumnos se les maneje el nominativo de estudiante.

Pero en este caso, se refiere a dos percepciones, la dimensión laboral se refiere a un alumno como trabajador, es decir, aplicar las habilidades que tengo para desarrollar una tarea, en cuanto a la dimensión escolar se percibe a la persona como estudiante, se refiere, a la calidad o rendimiento del alumno, es decir a la categoría que se asigna por su dimensión laboral.

De tal manera, que la autoestima juega una parte esencial en estas dimensiones ya que si el adolescente no esta seguro de las habilidades con las que cuenta para realizar sus actividades escolares traerá como consecuencia un bajo rendimiento escolar no siendo lo primordial, pero si una parte esencial de la autoestima lo que establecerá una autoestima alta o baja.

1.3 AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON EL CONTEXTO ESCOLAR DEL ADOLESCENTE

El origen del término de rendimiento se ha asociado con un despertar revolucionario en el que fueron alterados los patrones de producción, y el hombre llegó a convertirse en un medio para alcanzar la producción”, entonces se empezó a dar un valor al hombre en términos de “tanto tienes, tanto vales” muy frecuente en el contexto escolar lo que se asocia a las dimensiones académico/laboral, mencionadas con anterioridad (Rodríguez, 1982).

Desde entonces la sociedad ha adoptado el concepto y lo ha utilizado en varios aspectos y sectores de la vida productiva del hombre “pues el rendimiento académico” ha sido utilizado no sólo por los profesionales de la pedagogía y ciencias afines, sino que ha entrado de lleno en el terreno político al esgrimirse con la bandera de la calidad o no de un determinado sistema educativo o de una determinada orientación ideológica... identificar educación y producción es la base que sustenta al concepto (Rodríguez, 1982).

Y al considerar a la educación como un factor importante que contribuye a la producción, es lógico que haya una preocupación por la calidad de lo que se obtiene. Avanzini en Rodríguez (1982), señala algunos factores que pueden dar explicación a la falta de rendimiento escolar:

- El aumento paulatino de la edad de permanencia en las instituciones escolares. Esto se refiere al rezago de alumnos que permanecen dentro de una institución escolar debido a la alta reprobación de materia lo que obstaculiza con su avance a otro nivel educativo.
- El volumen del proceso de culturización es cada día mayor, los conocimientos se multiplican y las dificultades de integración son mayores, pese a los avances de la didáctica y la tecnología educativa.
- El proceso de democratización de la sociedad nos conduce a plantearnos el acceso a todo tipo de enseñanzas, se esté o no preparado.
- El papel económico que hoy juega la educación, al condicionar determinados tipos de ejercicio profesional...

Al no poder alcanzar determinados niveles de actuación profesional, el fracaso produce marginación, y esta marginación puede convertirse en un problema de desestabilización de la propia sociedad al haberse fijado, el sujeto, unas metas que no alcanza (Rodríguez, 1982).

En la escuela es fácil poder ver cuáles son las formas de relacionarse y las actividades que se llevan a cabo dentro del aula, porque cada individuo establece patrones esenciales de interacción entre los alumnos y el profesor, demostrando las formas y conductas de los individuos en base a los contextos en donde se desarrollan.

Por lo tanto consideramos que estos contextos son instituciones que además de proveer conocimientos también cumplen con la función de enseñar formas de comportamiento, hábitos, valores, principios y, ética. Pero la escuela es una de las principales instituciones formales que contribuyen al desarrollo afectivo, social y cognitivo y, a la instrucción del conocimiento científico.

Especialmente este capítulo se enfocará en el rendimiento escolar del alumno, teniendo en cuenta que puede ser el ámbito en el cual se proyectan sus formas de relacionarse, sentir y hacer valer su persona ante las actividades escolares. Por otra parte se habla de factores que están ligados a afectar el rendimiento escolar, pues en la mayoría de las ocasiones los profesores, el contexto escolar y, los directivos, no lo toman en cuenta y comienzan a calificarlo como burro, tonto o flojo. Sin embargo, también existen factores externos que pueden contribuir a que un alumno tenga un bajo rendimiento escolar. Y como consecuencia llega a afectar de manera negativa la autoestima del adolescente, creando en él inseguridad e inatención a las actividades.

Se ha encontrado que los sujetos que presentan bajo rendimiento escolar, son sujetos “normales”, intelectualmente hablando, pues no presentan algún problema de aprendizaje específico, más bien, este último puede ser causa del primero.

En cuanto a lo anterior Smith (1980) en Rodríguez (1982), considera que hay que tomar en cuenta dos cosas importantes: la primera es que al confirmar que el problema no se debe a causas intelectuales ni orgánicas, podría suponerse que la rehabilitación es altamente probable; la segunda, que al detectarse con claridad las causas que lo provocan, podrán idearse mecanismos que ayuden a prevenirlo en futuras generaciones (Rodríguez, 1982).

Hay varias maneras de realizar una evaluación: la primera está en función de los conocimientos escolares adquiridos previamente, y se realiza mediante calificaciones escolares que permiten la aprobación o reprobación de las materias que componen un currículum. El otro tipo de evolución se realiza “tomando en cuenta como punto de referencia la capacidad intelectual del adolescente, evaluando los avances con base en las habilidades y capacidades reales del él mismo (Rodríguez, 1982).

El tipo de evaluación que se lleve a cabo, depende de lo que el profesor espera de los alumnos, sin embargo, se sabe que el examen no presenta una medida muy confiable para establecer el nivel de conocimientos que posee un alumno. Los sujetos con alto rendimiento tienen una más firme y positiva autoestima, tanto general como académica, que los sujetos con bajo rendimiento. Horrall y Lum (1960) en Rodríguez (1982), coinciden en señalar que los sujetos altos en rendimiento aparecen como más optimistas, con una mayor adecuación consigo mismo, y manteniendo una alta autoestima y opinión de sí mismo. (Rodríguez, 1982)

Borislow (1962) en Rodríguez (1982), considera que los sujetos con bajo rendimiento aparecen con una clara pobre imagen acerca de su habilidad académica. Por su parte afirma que “dentro de alumnos con suficiente capacidad, los de alto rendimiento se distinguían de los de bajo rendimiento en aspectos como los de adecuación consigo mismo, percepción de la aceptación por parte de otros y la aceptación de los adultos, etc”.

Por lo tanto, podemos decir que los sujetos que obtienen buenos resultados escolares difieren significativamente de los que no los obtienen en la opinión que acerca de sí mismos mantienen como personas y como estudiantes, así como en el mayor grado positivo con que perciben las opiniones que acerca de ellos tienen padres y profesores.

Existen diversos factores relacionados con el bajo rendimiento escolar que pueden estar, o no, en estrecha vinculación con la escuela. Se cree que el alumno y su mala conducta, o el desinterés que este presenta en la realización de actividades escolares, se deben a que el alumno es flojo; y que son las causas principales del bajo rendimiento escolar; sin embargo, encontramos que hay factores de tipo personal, social, emotivos, fisiológicos y educativos que, pueden afectar de manera directa el bajo rendimiento escolar, y que no permiten al alumno desenvolverse.

Rodríguez (1982), propone *Los Modelos de análisis de los determinantes del rendimiento académico*. Los cuales pueden agruparse en cuatro puntos:

1. **Modelo psicológico:** Es el pionero aunque haya pasado del análisis de las dimensiones estáticas del individuo (inteligencia) al énfasis en las dimensiones dinámicas del mismo (aspectos motivacionales), y a un análisis de las interacciones de ambos.
2. **Modelo sociológico:** conclusiones como las de Furneau (1961) en Rodríguez (1982), al señalar que la selección de estudiantes para la admisión en la Universidad comienza realmente con el nacimiento de los sujetos, y que la historia académica de un sujeto está profundamente influida por la clase social en la que ha nacido, han sido aspectos intuitivos en un pasado, pero claramente expuestos en un presente, y que hace pensar muy seriamente en las distintas opciones a seguir para hacer viables y reales tantas declaraciones programáticas a las que estamos acostumbrados en los últimos tiempos.
3. **Modelo psicosocial:** Está basado en la creciente importancia del valor de los procesos interpersonales más cercanos e inmediatos al propio individuo, en los que realmente queda enmarcada la vida del sujeto, es decir, la importancia que el propio yo tiene como catalizador de experiencias significativas.

Se han adoptado dos posturas frente a este tipo de modelo: a) la que ha intentado examinar los procesos desde un punto de vista externo, observando cómo determinadas variables, bien de estructura (en el campo familiar o escolar), bien de proceso (actitudes de los demás hacia el sujeto), que actuaban sobre el individuo; o b) intenta ver esta misma influencia, pero desde un marco de referencia interno a través

de la significación y repercusión que tienen aquellos aspectos en el individuo, pero tal como él los percibe.

- 4. Modelo estético de interacción:** surge de un análisis valorativo de los modelos anteriores y de una creencia de que las posturas férreas de escuela o teoría corren el peligro de encerrarse en sí mismas, con poca aportación práctica. El modelo reconoce la influencia de las dimensiones estáticas y dinámicas de la personalidad (inteligencia, carácter, actitudes, motivaciones), reconoce el valor determinado de ciertas variables sociales, tanto de estructura como de proceso, y reconoce, sobre todo, el valor del yo como elemento integrador y determinante de la conducta.

Berger (1991) en Clemente E. (1996) señala que “los padres, desde la sociedad antigua hasta la actualidad, han estado siempre implicados en la educación de sus hijos, pero que las formas de implicación han ido cambiando a lo largo del tiempo”, sin dejar, hasta la actualidad, de lado la fuerte vinculación que hay entre una y otra. Por lo tanto, la propuesta de una estrecha relación entre las antes mencionadas como un medio para promover y mejorar el aprendizaje de los alumnos descansa en los tres aspectos mencionados por Christerson (1995) en Clemente E. (1996)

- a) En la sociedad actual, las escuelas no pueden responder por sí solas a las necesidades de todos los niños. El número total de niños en situación de riesgo, de situaciones problemáticas y las características demográficas familiares en constante cambio exigen una aproximación colaborativa.
- b) Los niños aprenden, crecen y se desarrollan tanto en casa como en los centros educativos. Los límites entre las experiencias que los jóvenes tienen en el hogar y las que experimentan en la escuela no están claros. En su lugar existe una influencia mutua entre el hogar y la escuela.
- c) Un ambiente de aprendizaje es educativo cuando capacita al individuo para aprender y desarrollar habilidades especializadas. Según Fantini (1983), se puede hablar de una auténtica comunidad educativa cuando los ambientes de aprendizaje del hogar, de la escuela y de la comunidad están interconectados y cuidadosamente coordinados para servir a las necesidades de los individuos.

1.3.1 El papel del maestro en la educación del alumno

Sin dejar de lado a la familia, es importante también mencionar el papel del maestro en la educación del alumno ya que el maestro debe tomar en cuenta todos los factores motivacionales que influyen sobre el alumno: factores propios de la historia vivida por el sujeto, a su posición en el seno de la familia, y a las condiciones de ésta, pues las actitudes y las motivaciones del estado emotivo desempeñan un gran papel en el aprendizaje del mismo.

Un alumno no puede rendir al máximo de sus posibilidades si se ve afectado por tensiones emotivas, de desconfianza, de conflictos que perjudican a su rendimiento escolar. Frente a un rendimiento bajo del alumno, la actitud del maestro no puede ser la estereotipada, que superficialmente se límite a juzgar sin plantearse el problema para analizar la situación sociopsicológica del alumno. Puede ocurrir que éste, conciente o no, deje la escuela como medio de presión hacia los padres.

Todo comportamiento esta motivado y corresponde al maestro dar con la causa. Debe tener siempre presente el cuadro familiar y social, la composición del núcleo familiar, la personalidad de sus componentes y las relaciones que entre ellos existen para comprender mejor la situación psicológica del alumno, su timidez, sus ansias, y debe, por consiguiente, tratar de establecer una comunicación constante con la familia de los alumnos.

Por lo cual Tapia (1997) menciona que la necesidad de articular las ayudas en dicho rendimiento para el beneficio del alumno conlleva a que el profesor tenga en cuenta que los problemas no deberían afrontarse como problemas exclusivos del alumno, lo que podría llevar al profesor a buscar ayudarlo desde fuera del aula, sino como problemas del sistema, es decir del conjunto *alumnos-profesores (y eventualmente, padres)*.

Las experiencias que el alumno va adquiriendo a través de su interacción con el medio ambiente irán marcando su personalidad, su desenvolvimiento en la vida social y afectiva al mismo tiempo que irá desarrollando su inteligencia de tal manera que vaya modificando su conducta, positiva o negativamente según el contexto que le rodea (Seidler, 1997).

1.3.2 Autoestima y Rendimiento Escolar

En cuestión a la relación entre autoestima y rendimiento escolar, es uno de los aspectos que más investigación ha suscitado dentro del ámbito escolar. Por lo cual, se ha dicho que los alumnos utilizan los éxitos y fracasos académicos como índices de autovaloración, y que los adolescentes con un peor rendimiento escolar poseen una peor autoestima. Lo más probable es que ambas variables se afecten mutuamente, y que un cambio positivo en una de ellas facilite así mismo un cambio positivo en la otra. Es decir, que el éxito académico mantiene o mejora la autoestima académica, y la autoestima académica influye en el rendimiento académico gracias a las expectativas y la motivación, tal y como lo mencionan Cava y Musitu (2000).

Sin embargo, otras variantes afectan también a la autoestima del adolescente en esta dimensión específica. En concreto, incide en la autoestima académica la percepción que el adolescente tiene de sus capacidades escolares.

Esta percepción tiene su origen no sólo en su ejecución escolar, sino también en la información acerca de sí mismo que el adolescente recibe de profesores y padres. Las experiencias de fracaso académico reiteradas anteriormente, una pobre percepción de sus capacidades escolares y un marco de referencia exigente afectarán de manera negativa a la autoestima académica de los alumnos en su contexto escolar.

En el ámbito escolar, la presencia de personas especialmente relevantes para la formación de la identidad del adolescente, principalmente sus padres y tanto los profesores como los compañeros del aula son personas significativas para el adolescente, puesto que le aportan información relevante sobre su identidad. El profesor influye en la autoestima y el rendimiento de sus alumnos a través de sus expectativas, actitudes, conductas y estilos docentes.

En el factor de rendimiento académico, se han encontrado niveles más altos en chicos que en chicas. Esto parece ser que se genera debido a que los varones recibían una educación diferencial con respecto a las mujeres, que refuerza y fomenta más la autoestima del logro académico.

Aprendiendo éstos, sobre todo, en la etapa de la adolescencia, que para ellos era muy relevante ese aspecto, y que es más necesario que obtengan mejores logros académicos que sus compañeras femeninas.

Cardenal (1999), destaca que para los chicos de una clase social baja, el efecto del logro académico es devaluado con el fin de proteger la autoestima. Lo cual explicaría por qué en unos sujetos masculinos aparece el logro académico correlacionado altamente con la autoestima, mientras que en otros, no.

De la misma manera, parece que en la niñez ambas variables aparecen claramente correlacionadas para los dos sexos; y, en la temprana adolescencia, esta asociación es significativa solo para los chicos. El logro académico correlacionará con la autoestima para ambos sexos hasta la prepubertad. Mostrando posteriormente, una alta correlación en chicos, y apareciendo una disminución de la asociación en las chicas.

En un ambiente socioeconómico bajo, los adolescentes sienten poca presión y motivación para conseguir éxitos en el ámbito académico. Por esta causa, asocian de forma muy débil su autovaloración con el rendimiento escolar. Las necesidades que sufren los adolescente, limita el desarrollo académico, pues sólo pueden cubrir sus necesidades básicas sin la oportunidad de mostrar algún incentivo como un motor para generar en ellos una imagen positiva de su persona.

Finalmente es importante mencionar, que el ambiente escolar constituye un contexto de importante relevancia en el desarrollo de la autoestima del adolescente. La imagen que el adolescente ha comenzado a crear de sí mismo desde el seno familiar continuará desarrollándose a través de la interacción con su profesor, el clima de las relaciones con sus iguales y sobre todo las experiencias de éxito y fracaso académico.

CAPÍTULO 2 PROPUESTA METODOLÓGICA

2.1 Planteamiento de la investigación

¿Cómo influye un taller en la Autoestima del adolescente y en su rendimiento escolar?

2.2 Criterios de selección de los sujetos

La muestra estuvo constituida por 20 alumnos que oscilan entre los 14 y 17 años. De los cuales, 9 son hombres (Con edades de 14-16 años) y 11 mujeres (sus edades oscilan entre 14-17 años). El nivel socioeconómico de los alumnos es medio bajo, es decir, con posibilidades de cubrir sus necesidades básicas.

2.3 Escenario

Se acudió a una escuela secundaria particular llamada “*Colegio Educación Social Ana Sanders*”, ubicada en el Delegación Iztapalapa, destacando que la población femenina (alumnas) es el mayor número de asistente a la secundaria. Es una secundaria pequeña que cuenta con un solo grupo por cada grado escolar, de turno matutino. Además cuenta con preescolar y primaria; cada nivel educativo esta dividido por edificios. La estructura de la escuela esta determinada por un edificio de 2 plantas, el grupo de tercero se encuentra en la planta alta.

Cuenta con una población total a nivel secundaria de 200 personas aproximadamente incluyendo docentes, alumnos, personal administrativo y de intendencia. En este instituto escolar asisten alumnos entre 11-17 años aproximadamente (de los tres grados escolares).

La distribución de los alumnos dentro del aula es espaciosa y con suficiente luz natural. La infraestructura es aceptable. La secundaria no cuenta con espacios físicos ni deportivos, así como áreas verdes, no tiene un espacio para la recreación. Para realizar las actividades deportivas acuden a un gimnasio delegacional, el cual se encuentra en frente de la secundaria para poder realizar dichas actividades recreativas y deportivas.

En cuanto a la ubicación geográfica, su establecimiento se encuentra lejos de avenidas principales, mercados o multifamiliares, existen pocos establecimientos a su alrededor tales como: tiendas de abarrotes, papelerías y café Internet. A dos calles del inmueble se encuentra una base de colectivos. Al frente de la escuela existe un Gimnasio Delegacional, donde asistente personas de la tercera edad a participar en los talleres.

Las paredes de la escuela están totalmente pintadas sin ningún *graffiti* y no hay ningún distractor cerca (parques, terrenos baldíos, centros comerciales, etc. A la hora de la entrada y salida de los alumnos acuden los padres de familia por sus hijos, no se reúnen grupos de jóvenes o “bandas” cerca o enfrente de la escuela.

2.4 Tipo de investigación

El tipo de estudio es pre-experimental, es decir que se buscan ver los efectos de la intervención en el pretest y postest (Hernández; Fernández; Baptista, 2003). Esto es, en administrar un estímulo o tratamiento a un grupo y después aplicar una medición en una o más variables para observar cuál es el nivel del grupo en estas variables. En esta investigación se refirió a que a un grupo se le aplicó una prueba previa al programa; después se le administró el programa y finalmente se le aplicó una prueba posterior al tratamiento. Mostrado a continuación gráficamente.

$$O_1-X-O_2$$

El diseño ofrece una ventaja, y esta se refiere a que existe una referencia inicial para ver qué nivel tenía el grupo en las variables dependientes antes del programa. Asimismo, puede haber un efecto de la pre-prueba sobre la postest.

2.5 Instrumentos

En el presente trabajo se utilizó dos instrumentos, pretest y postest, que es una escala para medir y conocer los niveles de autoestima de los alumnos de tercer grado de secundaria (Escala de Autoestima de Pope, McChale y Craighead 1998); uno más, de información conceptual sobre autoestima que consta de 10 reactivos, el objetivo fue determinar la información conceptual con la que cuentan los alumnos de tercero de secundaria, para posteriormente aplicar un Programa para Fortalecer la Autoestima en los Adolescentes. A continuación se describe cada uno de ellos:

2.5.1 Escala de autoestima de Pope, Mchale y Craighead (1998) (Caso y Hernández, 2001)

Este instrumento a utilizar en el pretest y postest fue retomado de la investigación realizada por Pope, McHale y Craighead (1998) en Caso y Hernández (2001). Esta escala fue reducida a 21 reactivos, los cuales no solo cubren los contextos básicos en los que se desenvuelven los niños y adolescentes en nuestra cultura mexicana (personal, familiar, del grupo de iguales y escolares), sino que describen también emociones, cogniciones y conductas como componentes psicológicos de la autoestima.

Este instrumento fue utilizado en investigaciones anteriores, en este caso de Caso Niebla J. y Hernández-Guzmán (2001), para saber si había alguna categorización en el desarrollo de la autoestima y ver si estas dimensiones se mantenían a lo largo de las etapas de desarrollo, las cuales comprenden la dimensión cognitiva positiva, conductual y la dimensión negativa, todas giran entorno a la autoestima.

Fue aplicado a 921 niños y adolescentes quienes fueron seleccionados al azar por los grupos de escolares a los que pertenecían.

Este instrumento se basó en un modelo explicativo validado mediante la demostración de estrategias específicas para el fortalecimiento de la autoestima y, por otro, construido tomando en cuenta tanto contextos socioambientales como componentes psicológicos.

Una de las ventajas que se encontró a este instrumento es que nos ayudó a evaluar los niveles de la autoestima (Anexo 1), así como también, ubicar dentro de los contextos personal, familiar y escolar a los alumnos. De igual manera, este instrumento cuya construcción no sólo se tomó en cuenta los contextos dentro de los que actúan predominantemente los individuos en diversas etapas de su vida, sino los componentes psicológicos que los modelos explicativos comparten usualmente (cognoscitivo, conductual y emocional) (Caso Niebla J. y Hernández-Guzmán, 2001). Los 21 ítems están diseñados para medir tres contextos, de tal manera, que se retomó para interpretar la escala.

2.5.2 Cuestionario de información conceptual

Se utilizó un cuestionario considerado parte B del pretest y postest, (Anexo 2) el cual contó de 10 reactivos con respuestas cerradas con 3 opciones de respuesta. El objetivo fue determinar es el nivel de información conceptual que tiene un grupo de alumnos del tercer año de secundaria respecto al tema de autoestima. Este cuestionario fue la segunda parte del pretest y postest de autoestima, pero en este caso esta centrado a evaluar la información conceptual de los alumnos del tercer grado de secundaria.

Este cuestionario fue construido con los siguientes temas: definición de autoestima, factores de riesgo asociados con la baja autoestima, valores y actitudes, soluciones posibles para fortalecer la autoestima.

La validación de este instrumento (Cuestionario de Información Conceptual) se llevó a cabo por **jueceo**, es decir, el cuestionario se presentó a algunos expertos en el cual hicieron una valoración crítica constructiva del cuestionario. El grupo estuvo determinado por 6 expertos con conocimientos en autoestima y adolescencia. Ya revisado y validado por jueceo, en relación a la preguntas que contiene el instrumento, se procedió a pilotearlo para verificar si estos ítems se relacionan con el contenido temático y con los objetivos del programa.

El piloteó se llevó a cabo en una secundaria pública con una muestra de 60 alumnos que cursan el tercer grado de secundaria; una vez obtenida la información se continuo con la construcción del cuestionario pretest y postest parte B formal. Cabe señalar, que el instrumento después de pilotearlo, no sufrió modificaciones respecto al numero de preguntas que se presentaron a los 60 alumnos.

2.5.3 Programa de intervención para fortalecer la autoestima de los adolescentes

Los objetivos del programa fueron los siguientes:

- Que los alumnos ejerciten el autoanálisis para fortalecer en ellos una sana autoestima.
- Que los alumnos conozcan y utilicen la información necesaria mediante las estrategias y actividades sobre autoestima

Los contenidos de este programa estuvieron encaminados para que el alumno fortaleciera una autoestima positiva y comprendiera cuáles son los factores que influyen en la propia percepción de sí mismo, ya que, se encuentran en constantes cambios y desarrollo psicoafectivos y físicos, de tal manera, que es más fácil que puedan edificar una valoración errónea mediante las opiniones que los otros tienen sobre ellos mismos, y a su vez, ocasionar que la conducta y opinión sobre sí descienda. Para ello se utilizó como herramienta principal actividades lúdicas y la reflexión en cada una de ellas, para que construyan y analicen una autoestima positiva, así como también obtengan información importante de lo que es la autoestima.

De tal modo, las actividades del programa recogieron estrategias y propuestas de los estudios de Cava y Musitu (2000)

El programa se dividió en dos áreas (Anexo 3):

- 1) La percepción que el alumno tenga de sí mismo en su desarrollo académico, entendido éste como el desempeño del rol del alumno dentro del aula; es decir, si es un buen estudiante.
- 2) La percepción que tenga el alumno respecto a sus cualidades personales.

En las que se desarrollaron distintas actividades que contribuyeron al fortalecimiento e información de la autoestima en el contexto académico/laboral, ya que fue importante que los alumnos se informen acerca de la concepción de autoestima y la manera en que influye en su vida cotidiana.

El programa se estructuró en base a las dos áreas mencionadas, cada una de ellas se centró en los siguientes aspectos:

1) *Desarrollo académico*

- El conocimiento de sí mismo
- Descubrirse a sí mismo
- Seguridad en sí mismo
- Pensamiento negativo de mi persona
- Retroalimentación positiva
- Valoración

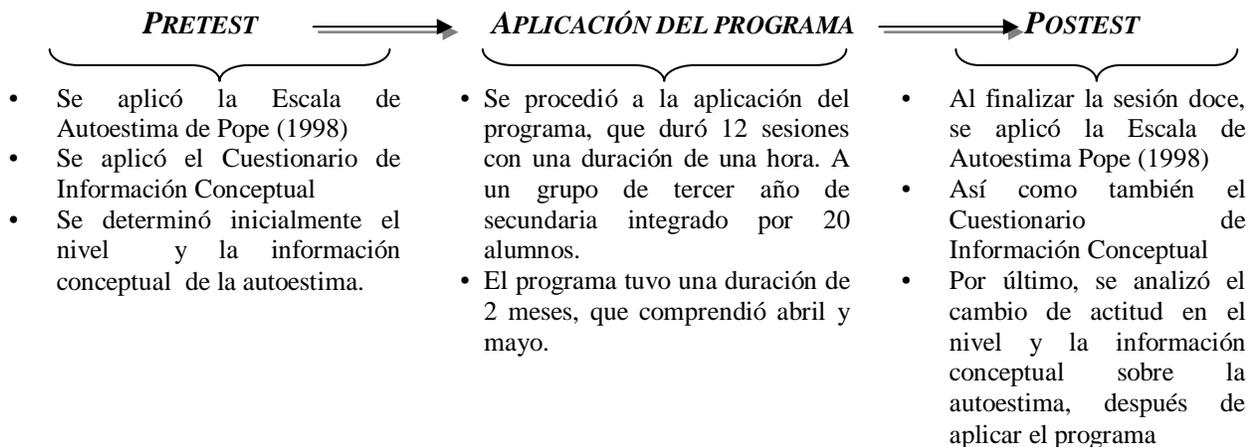
2) *Desarrollo laboral*

- Confianza y armonía
- Expresión de sentimientos
- Reconocimiento de Habilidades y destrezas
- Proyecto en común (Aprendizaje cooperativo en la autoestima)
- Recuento

El programa brindó estrategias que se trabajaron en los espacios de clase, todas ellas con la duración de una hora máximo, la cual estuvo compuesta por doce sesiones, en cada una de ellas se aplicó una dinámica y hubo un momento de reflexión, análisis y se proporcionó información.(ANEXO 7)

Después de la aplicación de dicho programa se aplicaron los mismos instrumentos mencionados anteriormente ahora como postest, esto con la finalidad de obtener una evaluación final y propiciar un análisis comparativo entre ambos (pretest-postest)

El esquema de la aplicación del programa fue la siguiente:



2.6 Prueba estadística

Al determinar que el diseño de la investigación fue preexperimental, es importante darle una contundencia a la información que se presenta. La prueba *t de student*, es una prueba estadística para evaluar si dos grupos difieren entre si de manera significativa. Con la prueba puede utilizarse para comparar los resultados de una pre-prueba con los resultados de una post-prueba en un contexto experimental. Se comparan las medias y las varianzas del grupo en 2 momentos diferentes (Wiersma, 1986 en Hernández, Fernández y Baptista, 2003)

Según Cepeda, et. al. (2005), los requisitos para el uso de la prueba *t de student* son:

1. una comparación entre dos medias, es decir, entre dos grupos medido en dos ocasiones (diseños de panel antes y después). Con muestras relacionadas.
2. Datos por intervalo: el nivel de medición por intervalo indica tanto el orden de las categorías como la distancia exacta entre ellas.
3. La muestra debe ser extraída aleatoriamente, esto supone conocer el total de la población y que todos los sujetos tengan la misma probabilidad de ser elegidos.
4. Suponer que las observaciones se ordenan de acuerdo con una distribución normal.

2.7 Procedimiento

El procedimiento que se llevó a cabo dentro de la investigación fue el siguiente:

1. Se aplicó el Pretest de la Escala para medir la Autoestima (Pope Mchale y Craighead, 1998) y el cuestionario conceptual de la autoestima al grupo elegido conformado por 20 alumnos.
2. Se aplicó el "*Programa para Fortalecer la Autoestima en los Adolescentes*". El cual fue diseñado con actividades lúdicas y de reflexión para que el alumno pueda desarrollar una autoestima positiva y comprenda la percepción de sí mismo. La duración del taller fue de 12 sesiones con un tiempo de 1 hora por sesión, se aplicaron dos sesiones por semana. (ANEXO 3)
3. Una vez, finalizado la aplicación del programa, se procedió a la aplicación del Postest Escala de Autoestima de Pope, Mchale y Craighead (1998) y del Cuestionario de información Conceptual, con el objeto de medir el estado final de los alumnos y observar si existieron cambios en las actitudes de los sujetos. (ANEXO 1 y 2)
4. Se le solicitó a la Psicóloga Escolar, proporcionará las calificaciones de los alumnos. Se proporcionaron las calificaciones antes iniciar con la aplicación del programa, estas fueron tomadas del 3° bimestre que comprende el periodo de enero y febrero. Las calificaciones proporcionadas después de la aplicación del programa fueron el periodo de mayo y junio que comprende el 5 bimestre. Sólo se proporcionaron las calificaciones de cada una de las materias por alumnos. 11 materias comprende el tercer grado de secundaria
5. Una vez obtenidos los resultados tanto de las escalas como de las observaciones y registros del programa de intervención se hizo una valoración y un análisis, así como el registro de calificaciones para visualizar si hubo algún cambio de cada uno de los instrumentos.

CAPÍTULO 3 ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación, se presenta un análisis cualitativo que consiste en realizar una descripción y comparación de los resultados obtenidos en la investigación, en cuanto al análisis cuantitativo consiste en la presentación de los resultados de los instrumentos aplicados (pretest y posttest) y se mostrarán en gráficas con puntajes y porcentajes. En primer instancia se presentará una gráfica (1) donde se muestran los puntajes obtenidos de la escala de Autoestima (Pope, McHale y Craighead, 1998), graficados por contexto social. Después se mostrará el resultado de la escala de Autoestima (Pope, McHale y Craighead, 1998), gráfica (2 y 3). Se presentarán los resultados del cuestionario de información conceptual, gráfica (4 y 5) y en la gráfica (6) se mostraran las calificaciones grupales de los alumnos antes y después de aplicar el programa de intervención.

3.1 Descripción de la aplicación de las sesiones del Programa para Fortalecer la Autoestima en los Adolescentes

En cuanto al programa de intervención, se realizó una bitácora al término de cada una de las sesiones por los responsables del programa, en la cual se observó la participación y desempeño de los alumnos; además se incluye la evaluación de la sesión, si se cumplió y cuáles fueron los obstáculos y limitaciones.

SESIÓN 1 “LA NORIA”

HECHOS	INTERPRETACIÓN	RELACIÓN CON ALGÚN PUNTO DEL MARCO TEÓRICO
<ul style="list-style-type: none"> Al iniciar la sesión los alumnos mostraron resistencia para su participación, posteriormente mejoró la relación ya que se hacían bromas alusivas a los pasatiempos de cada alumno. Los alumnos se mostraron curiosos, así como temerosos porque no nos conocían y no se imaginaban de lo que trataba el programa. Una de las alumnas se pone triste y se va a sentar al rincón, pero inmediatamente se integró al círculo haciéndole ver que es importante que conviva con sus compañeros para que ella misma se sienta mejor. Los demás compañeros no aceptan seguir la dinámica con ella, pero se remedió la situación comentando que son un equipo y que nos gustaría que todos nos lleváramos bien sobre todo entre ellos mismos como grupo y que no se rechazara a nadie. Esta alumna muestra problemas emocionales y sociales, además de presentar dislexia, inseguridad, poca socialización y timidez, informado por la psicóloga escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> A veces los alumnos se llegan a aislar porque tienen una baja autoestima y no son capaces de poder convivir con sus iguales. A menudo experimentan dificultades para reconocer acercamientos afectuosos o de aceptación, incluso cuando se les ofrece. La alumna se puede encontrar en cualquiera de los siguientes ejes; uno, si el sujeto tiene facilidad o dificultad para mantener o ampliar su red social y dos, las cualidades del sujeto al llevar sus relaciones sociales. Cabe mencionar que ella misma se aísla de su propio contexto social. Las personas con un bajo nivel de autoestima, no solo perjudican sus capacidades intelectuales, su bienestar y felicidad, si no que también suelen reproducir un efecto depresivo y a veces muy perjudicial sobre todo lo que les rodea. 	<ul style="list-style-type: none"> El comportamiento de un adolescente en situaciones sociales se correlaciona por lo menos hasta cierto punto con su nivel de autoestima. Para el adolescente es muy importante el grupo de amigos de la misma edad, ya que, esto proporciona un apoyo que hace posible la autonomía y la experimentación con diferentes valores culturales, al mismo tiempo que satisface las necesidades de cercanía emocional (Hill, en Morris, 1992)

SESIÓN 2 “EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO”

HECHOS	INTERPRETACIÓN	RELACIÓN CON ALGÚN PUNTO DEL MARCO TEÓRICO
<ul style="list-style-type: none"> Los alumnos comentan que tienen más defectos que virtudes que los hacen mucho más diferentes a quien quieren parecerse. La dinámica les causó diversión Los alumnos pusieron en acción sus destrezas y habilidades físicas La dinámica permitió a los alumnos tener contacto físico entre ellos, al principio se mostraban renuentes, pero al final todos fueron accesibles. 	<ul style="list-style-type: none"> Si existe una motivación o interés pleno en lo que se les presenta, los alumnos se organizan y cooperan en todo lo que se les pida. Los orígenes y el desarrollo subsecuente de la autoestima son en gran parte una interacción entre la personalidad de un individuo y sus experiencias sociales. En la etapa de la adolescencia les resulta difícil reconocer sus 	<ul style="list-style-type: none"> Los adolescentes se encuentran con frecuencia curiosamente preocupados por lo que parecen ser a los ojos de los demás en comparación con lo que ellos sienten ser, con los prototipos ideales de la actualidad (Erikson, 1968 en Aguirre 1994) Continuamente se cuestionan sobre lo adecuado de su comportamiento y se les dificulta tolerar las críticas, lo cual, resulta

<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos mostraron accesibilidad en la organización de la dinámica. • Siempre hubo apoyo, comprensión y entusiasmo por parte de los alumnos. Al finalizar los alumnos comentaron que la actividad los emocionó. A pesar de que reciben taller y cursos por la psicóloga escolar. A los alumnos les cuesta reconocer cuales son los defectos, de alguna manera, esto produce ansiedad y temor ante la actividad. • Todos los alumnos mostraron inseguridad al presentar a sus demás compañeros sus dibujos. Les resultó difícil reconocer sus cualidades y defectos personales. • Nos encontramos con un grupo segmentado por pequeños grupos de amigos de 2 a tres integrantes por grupo, muy desunido. • Los alumnos se mostraron tolerantes al mostrar una parte importante de su vida. 	<p>virtudes. Los cambios emocionales y físicos causan en ellos dificultad para reconocerse. Es notorio el desequilibrio que muestran los adolescentes.</p>	<p>en rígido conformismo respecto de los valores del grupo de amigos de la misma edad. (Morris, 1992)</p>
--	--	---

SESIÓN 3 “DESCUBRIRSE A SÍ MISMO”

HECHOS	INTERPRETACIÓN	RELACIÓN CON ALGÚN PUNTO DEL MARCO TEÓRICO
<ul style="list-style-type: none"> • Se muestra mayor accesibilidad y cooperación por los alumnos. Se encontraron alumnos que mostraban poca valía por su persona. • Surgieron comentarios en los cuales sus compañeros les decían que no olvidarían sus características aunque fueran chistosas para ellos pero si los recordasen por su alegría o por su seriedad. • Algunos alumnos comentaron varias cosas que les gustaría cambiar y entre ellos sobresalían los físicos. Pensamos que esto se debe porque se encuentran en la edad clave de cambio físicos, lo cual, les causa conflictos y una imagen distorsionada de sí mismos. 	<ul style="list-style-type: none"> • En esta etapa se pasa de una manera brusca de la niñez a la adultez, este cambio produce un sentimiento de pérdida de la personalidad y de una falta de reconocimiento de sí mismo, ha cambiado su modo de sentir, el mismo se desconoce, no sabe quien es ni hacia donde va. • Con frecuencia los adolescentes sienten una desesperada necesidad de amigos que aprueben sus decisiones y opiniones así como sus patrones de comportamiento preferidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hay cualidades que el ser humano construye para generar así un concepto alto y positivo de su persona para crecer especialmente en su área afectiva y psicológica. (Ituarte, 1994)

SESIÓN 4 “SEGURIDAD DE SÍ MISMO”

HECHOS	INTERPRETACIÓN	RELACIÓN CON ALGÚN PUNTO DEL MARCO TEÓRICO
<ul style="list-style-type: none"> Los alumnos se mostraron interesados por el tema porque nadie sabía lo que era asertividad y comenzaron a definir la palabra con conceptos sin sentido. Su actitud a veces era de rechazo porque no se sentían agusto con las personas que se les habían asignado. Ante las preguntas de la dinámica, los alumnos se mostraban seguros de lo que respondían sin saber que tal vez esa no era la actitud correcta. Una alumna intervino con una reflexión; de que todas las respuestas no eran asertivas porque no tomaban sus propias decisiones con responsabilidad, esto ayudó a que los alumnos tomaran en cuenta la importancia de comprender el tema de asertividad y se contestara de una manera asertiva a las líneas de presión 	<ul style="list-style-type: none"> La mayoría de las respuestas de los alumnos se refieren al sentimiento de no estar implicado y de no ser aceptado por los miembros de la familia o su contexto en general. 	<ul style="list-style-type: none"> La capacidad de conocerse a sí mismo esta relacionada con el desarrollo de algunas actitudes o disposiciones personales así como las decisiones para encaminar el desarrollo personal. (Ituarte, 1994) Durante este periodo de cambios y adaptaciones, el adolescente, pasa por momentos de inseguridad y de incertidumbre, lo que produce un exceso de emotividad que se manifiesta de diversas maneras en cada persona. La emotividad exagerada se manifiesta en rebelión y conducta antisocial (Ituarte, 1994)

SESIÓN 5 "PENSAMIENTO NEGATIVO DE MÍ PERSONA"

HECHOS	INTERPRETACIÓN	RELACIÓN CON ALGÚN PUNTO DEL MARCO TEÓRICO
<ul style="list-style-type: none"> Cuando se les pide a los alumnos que escriban las ideas o comportamientos que nos les gustan de sí mismos, dos alumnos comentan que entonces necesitarían un pliego de papel completo y no unas hojitas. Se intuyó que varios alumnos tenían bastantes ideas negativas que no les gustaban de su propia persona. Pero les resultó difícil plasmarlas en el papel, quizá por temor o por no reconocer muy bien sus defectos o cualidades. Un compañero comentó que era muy difícil ese juego porque siempre habían tenido esas creencias negativas, por lo cual, iba a ser difícil modificarlas en un ratito, por ello concluyó diciendo 	<ul style="list-style-type: none"> Es muy frecuente ver que los adolescentes tienen cambios de humor y por consiguiente con facilidad cambian de niveles de autoestima, ya que los factores ambientales, relacionales y sobre todo los afectivos tienden a estar en un desequilibrio y crisis emocional que repercuten en toda una serie de áreas, en el ámbito emocional, académico y social. La mayoría de los adolescentes encuentran que es una tarea difícil desarrollar y aceptar tanto sus cambios físicos, como la construcción de su propia identidad 	<ul style="list-style-type: none"> Un adolescente convencido de su propia falta de merito, espera la convalidación social de su propia visión adversa, tiende a interpretar la conducta de otros seres humanos de acuerdo con sus propias expectativas. (Ituarte, 1994)

<p>que tal vez poco a poco las irían cambiando Sé retroalimentó la dinámica diciendo que se iban a ir cambiando poco a poco gracias a las experiencias que se fueran adquiriendo en vida diaria y que no era difícil si se lo propusiesen ya que sabíamos que dichas creencias eran perjudiciales.</p>		
--	--	--

SESIÓN 6 "RETROALIMENTACIÓN POSITIVA"

HECHOS	INTERPRETACIÓN	RELACIÓN CON ALGÚN PUNTO DEL MARCO TEÓRICO
<ul style="list-style-type: none"> Esta idea les llamo mucho la atención, ya que comentaron que a veces una palabra de aliento de cualquier persona los hace sentir mucho mejor. Al principio les costó un poco de trabajo escribir algún comentario positivo de su compañero pero poco a poco fueron descubriendo las virtudes que no habían encontrado en ellos. Algunos alumnos se dieron cuenta de que sus compañeros admiraban o elogiaban características que ellos ni siquiera imaginaban o que ellos mismos no valoraban Las actitudes de los alumnos fueron de emoción ya que las virtudes que sus compañeros les habían escrito les agradaron y comentaron que ni siquiera sabían que tenían todas esas virtudes Se concluyó, y los alumnos comentaron que es importante que de vez en cuando se recuerden entre ellos sus cualidades, ya que eso les ayuda a poner mejor empeño en todo lo que hacen. Los alumnos se quedaron emocionados y satisfechos con los halagos de sus demás compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> Con frecuencia los adolescentes sienten una desesperada necesidad de que sus amigos aprueben sus decisiones y opiniones así como sus patrones de comportamiento preferidos. Además los adolescentes están a expensas de lo que los otros piensen sobre su persona, de alguna manera para saber si les agrada o les disgusta su persona. Se expresa un cuestionamiento del medio social y escolar. Al mismo tiempo, hay un mayor acercamiento e identificación o hasta puede existir un gran rechazo con grupos de la misma edad y el mismo sexo. 	<ul style="list-style-type: none"> Los adolescentes comienzan a descubrir que ciertos papeles que desempeñan parecen falsos, no propios; por lo cual se describen dos puntos importantes: uno, afirmación del yo, la constatación del propio yo, lleva al adolescente a poner en claro sus diferencias respecto a los demás, pues se considera único y distinto a las personas que lo rodean y cree que su vida será distinta a los demás, dos, lograr una identidad, se considera que quienes lo logran, han tenido éxito en sus selecciones personales respecto de los objetivos que deben perseguir. Se sienten cómodos con sus diferentes papeles y confían en que sus valores y actos les valdrá la aprobación de los demás. (Erikson, 1968 en Aguirre, 1994)

SESIÓN 7 "VALORACIÓN"

HECHOS	INTERPRETACIÓN	RELACIÓN CON ALGÚN PUNTO DEL MARCO TEÓRICO
<ul style="list-style-type: none"> Nadie se podía poner de acuerdo y en momentos hasta discutían. Esto se debe lógicamente por sus experiencias, principios y costumbres familiares. Los demás objetos elegidos los fueron escogiendo de acuerdo a sus diferentes valores y convicciones. En su mayoría, los alumnos eligieron al ser vivo, ya que comentaron que lo esencial es la vida. 	<ul style="list-style-type: none"> La adolescencia es una realidad compleja en la que, aparte de los muchos cambios y transformaciones físicas, culturales, familiares, no se pueden olvidar los cambios realizados en el área de la personalidad. El modo de sentir y de comportarse de la infancia, se sigue de una etapa de grandes cambios psicológicos y sociales que ponen al sujeto en una situación donde tiene que construir su identidad personal, al tiempo que hace frente a nuevas formas de vida. La adolescencia es un periodo en el que el individuo trata de llegar a un acuerdo mismo y con su medio ambiente. Es una época de desarrollo de un conjunto de conceptos del yo cuya confirmación e integración será crucial para determinar la conducta personal y social del adolescente, así como su estado futuro como individuo funcionamiento maduro. 	<ul style="list-style-type: none"> En la vida del ser humano, existen periodos en los que se sufren cambios y crecimientos, tanto de personalidad, del cuerpo las ideas y, las creencias; pero especialmente en la adolescencia, un gran número de personas sitúan la transición de su infancia hacia la juventud como el momento clave de su vida (Ituarte, 1994)

SESIÓN 8 "CONFIANZA Y ARMONÍA"

HECHOS	INTERPRETACIÓN	RELACIÓN CON ALGÚN PUNTO DEL MARCO TEÓRICO
<ul style="list-style-type: none"> Se mostraron relajados y disfrutaron la sesión. Las líneas de comunicación y confianza, ya estaban establecidas Se puso énfasis en la 	<ul style="list-style-type: none"> Se puede decir que la identidad es un fruto de la identificación parcial con las personas, pues la vida humana es un proceso en 	<ul style="list-style-type: none"> El sentimiento de laboriosidad de los años escolares despertara en el adolescente un sentimiento de competencia y la creencia de que es capaz de realizar

<p>cooperación, por el hecho de poder competir con sus demás compañeros demostrando así todas sus capacidades y habilidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A pesar de las formas muy coloquiales de explicar los valores, mostraron madurez y seriedad en los conocimientos que ejemplificaban • Conforme transcurren las sesiones, los alumnos son quienes retroalimentan, reflexionan y concluyen la sesión. • La participación de los alumnos comienza a ser del 100% y sin excepción todos aportan ideas a las sesiones 	<p>el que se absorben comportamientos, conductas y normas de las personas a las que admiramos que han sido imitadas y tomadas como modelo patrón de comportamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por ello, la identidad podría ser considerada como la apropiación, asimilación e interiorización de las distintas identificaciones procesadas por el propio individuo, mediante constantes y sucesivas interacciones psicoafectivas y emocionales. 	<p>cosas de importancia para el mundo, sin tener en cuenta los beneficios económicos y el status social que de ellas se pueda derivar; al mismo tiempo algunos adolescentes prefieren no trabajar hasta terminar una carrera prometedor pero sin satisfacción personal. (Erikson, 1968)</p>
---	--	---

SESIÓN 9 “EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS”

HECHOS	INTERPRETACIÓN	RELACIÓN CON ALGÚN PUNTO DEL MARCO TEÓRICO
<ul style="list-style-type: none"> • Todos quedaron satisfechos de la persona a quien le iban a regalar. • Los alumnos mostraban más aceptación por sus compañeros y respetaban las diferencias personales • Los regalos que más sobresalieron fue: felicidad, inteligencia, tolerancia, o hasta su propia amistad y apoyo 	<ul style="list-style-type: none"> • En el ámbito escolar, uno de los más valiosos y duraderos regalos que los maestros y los familiares pueden ofrecer al individuo es el sentimiento positivo de sí mismo. Sin el los adolescentes crecen negativos, ansiosos, dependientes, reservados, inferiores y más proclives a decir si a la droga y abandonar los estudios entre otras obligaciones por lo tanto esto repercute en su propia valoración. 	<ul style="list-style-type: none"> • La autoestima si incluye necesariamente una valoración y expresa el concepto que uno tiene de sí mismo, según sus cualidades subjetivas y valorativas. (Cava y Musitu, 2000) • Puesto que la autoestima es algo interior y que cada persona la presenta en diversas circunstancias y su manifestación es diferente, se requiere a su vez establecer un dialogo habitual consigo mismo; el dialogo interior ayudara a descubrir las aspiraciones más hondas del ser. (Castillo, 1995)

SESIÓN 10 “RECONOCIMIENTO DE HABILIDADES Y DESTREZAS”

HECHOS	INTERPRETACIÓN	RELACIÓN CON ALGÚN PUNTO DEL MARCO TEÓRICO
<ul style="list-style-type: none"> • A los alumnos les emociona el hecho de dibujar y plasmar en el dibujo sus propias habilidades y destrezas. • Es importante mencionar también que las dinámicas les ayudaron a los alumnos a poder reconocer y valorar sus habilidades y cualidades que pensaban que no les servían 	<ul style="list-style-type: none"> • Es importante mencionar que a través de las experiencias y la comunicación con otras personas se comienza a formar una imagen de sí mismo, ocasionado por los factores externos y estimulantes, pues estas generan y construyen ideas de lo que otros sienten hacia sí mismos. 	<ul style="list-style-type: none"> • La autoestima no nace con el sujeto, sino que se va construyendo constantemente durante su vida, ya que, se desarrolla con las experiencias que a lo largo de la vida han ido surgiendo, así como también las reacciones e interacciones del entorno, sujetos y demás personas. (Feldman, 2000)

Sesión 11 “Proyecto en Común”

HECHOS	INTERPRETACIÓN	RELACIÓN CON ALGÚN PUNTO DEL MARCO TEÓRICO
<ul style="list-style-type: none"> • Les emocionó la idea de poder plasmar con el material que fuera de su agrado todas las reflexiones que en las dinámicas anteriores se habían comentado. • Se organizaron como equipo sin mayor problema y no tuvieron ningún percance en cuestión a las actividades que a cada quien le había tocado, ya que ellos mismo se comprometieron con cada una de las actividades. • Esta dinámica fue de bastante retroalimentación para cada uno de los alumnos ya que gracias a ella lograron recordar todas las actividades y las reflexiones que se habían visto. • Con sus explicaciones de los conceptos sobre autoestima y sus reflexiones y hasta ejemplos de su vida cotidiana, plasmaron todo lo que les había agradado y había sido más significativo para ellos de cada sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> • La percepción que tiene el sujeto de la calidad del desempeño de su rol, ya sea como estudiante o como trabajador; esta dimensión gira en torno a dos ejes; como estudiante, la calidad de su desempeño respecto de sus profesores y como trabajador sus cualidades específicas, buen trabajador, es decir, aplicar las habilidades que se tienen para desarrollar una tarea. 	<ul style="list-style-type: none"> • La autoestima juega una parte esencial en estas dimensiones, ya que, si el adolescente no esta seguro de las habilidades con las que cuenta para realizar sus actividades escolares traerá como consecuencia un bajo rendimiento escolar siendo una parte esencial, lo que determinara una autoestima alta o baja. (García y Musitu, 2001)

SESIÓN 12 “RECUENTO”

Cada uno de los alumnos fue contando sus experiencias más gratas, haciendo dinámica y divertida la sesión, dichas experiencias nos sirvieron, ya que en cada una de ellas se mostraba el trabajo que habíamos ejercido en cada uno de ellos y una satisfacción enorme nos ayudó a poder seguir adelante, mostrando que los objetivos planteados al principio del taller se habían cumplido con gran éxito.

En esta descripción se puede ver la importancia de un Programa de Intervención a nivel secundaria que ayudó a fortalecer la autoestima de los alumnos gracias a la información y a las dinámicas vivenciales que se aplicaron, tomando en cuenta que en cada una de las sesiones se reflexionaba y se retroalimentaban las intervenciones y el comportamiento de los adolescentes, lo cual tiene relación con nuestro marco teórico, como se describe en los cuadros anteriores.

Si bien, el programa de intervención tuvo como objetivo fortalecer la autoestima de los adolescentes, ellos mostraron dentro de cada una de las sesiones una serie de emociones, así como también aprendieron a identificar sus habilidades, cualidades y limitaciones que cada uno posee. Estamos seguros de que un programa de intervención debe ser dinámico, ya que, nosotros encontramos que las dinámicas que requieren movimiento facilitan la participación de los alumnos, así como, permite demostrar y ejemplificar con mayor facilidad la temática de autoestima, por otro lado, fomentamos un ambiente interesante, enriquecedor, donde se propició la participación del adolescente dentro del grupo .

Afortunadamente, hoy contamos con más elementos que permiten encontrar un material valioso para que en los adolescentes se fomente la participación, la escucha y el compromiso con ellos mismos. En todo momento dentro de cada una de las sesiones que comprende el programa de intervención, los alumnos mostraron simpatía por la temática, mostraron disposición, interés y flexibilidad para participar en cada una de las dinámicas. De alguna manera, los adolescentes comenzaron a aceptarse y apreciarse como una persona única y valiosa. Un alumno que se siente seguro y bien consigo mismo tiene posibilidades de tomar decisiones razonadas y prudentes sin someterse a las presiones de los compañeros.

3.2 Análisis cuantitativo de los resultados

A continuación, se muestran los niveles de autoestima por contexto, es decir, la escala de autoestima estuvo integrada por tres contextos: personal, familiar y escolar. Cabe señalar, que según la forma de calificar la escala de autoestima (Pope, McHale y Craighead, 1998), se asignó un valor a cada una de los ítems que va del 1-5. Indicando que la puntuación máxima que puede obtener un adolescente es de 105 puntos, lo que indica que su nivel de Autoestima es baja y la puntuación mínima esperada es de 21 puntos, lo que indica un nivel de Autoestima es alta. Así es que las puntuaciones bajas indican que la actitud de los alumnos hacia su autoestima es estable. Ya que, las preguntas están diseñadas en forma de ítems positivos y negativos los cuales indican que mientras más alto sea su puntaje más baja es su autoestima y viceversa.

Se puntuó de la siguiente manera, cuando los ítems son positivos se calificó de esta manera:

1	Siempre
2	Casi siempre
3	Algunas veces
4	Casi nunca
5	Nunca

Cuando los ítems son negativos se calificó de la siguiente manera:

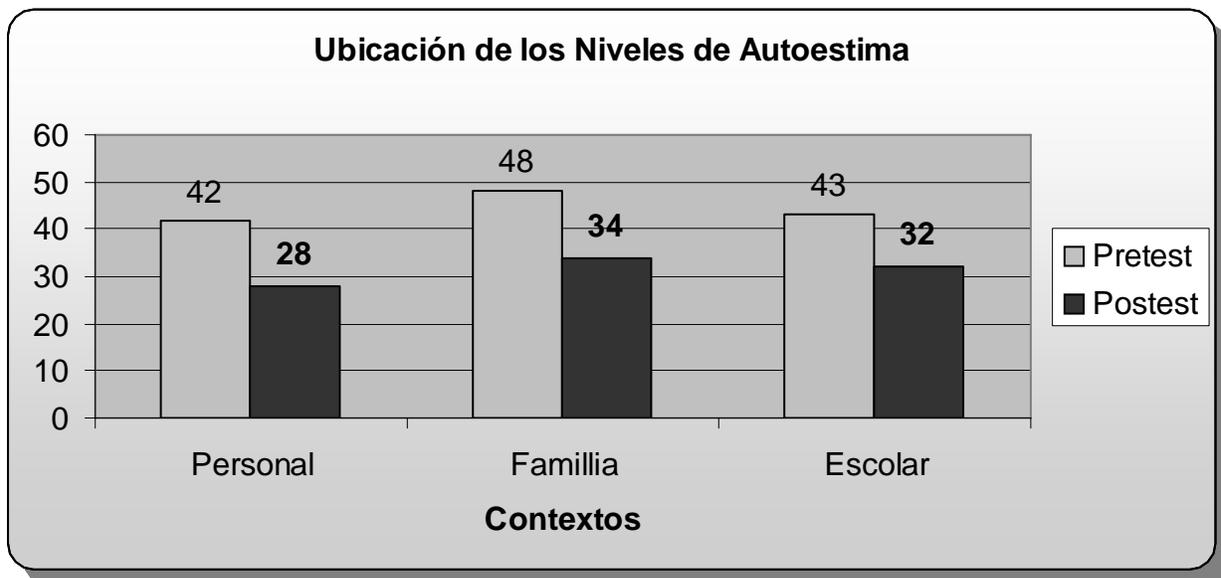
5	Siempre
4	Casi siempre
3	Algunas veces
2	Casi nunca
1	Nunca

Se ubicó a los sujetos dependiendo del total de sus puntuaciones. Las categorías en las que se ubicaron las puntuaciones obtenidas de los alumnos fueron las siguientes:

PUNTAJE	CATEGORÍA	DEFINICIÓN DE CATEGORÍA
21 – 37	Autoestima muy favorable	Reconoce y acepta totalmente de sí mismo sus limitaciones y habilidades. Es sensible a las necesidades de los otros, es empático. Es capaz de obrar según crea más acertado. No ocupa demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado. Aprende de sus errores. Confía en su propio juicio. Vive y disfruta el momento. Tolera sus frustraciones. Respeta al otro A LO QUE SE LLAMA AUTOESTIMA POSITIVA. Este es el ideal de ubicación de los alumnos
38 – 54	Autoestima favorable	Llega a aceptar su imagen. No se deja manipular. Considera y se siente igual que los demás. Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas.
55 – 71	Autoestima inestable	Se caracteriza por repentinos cambios de humor dependiendo del contexto en donde se encuentren, por lo general, hay una inestabilidad emocional, a veces dudan y a veces confían en sus habilidades, llevan las cosas al extremo (todo o nada). De repente pueden sentirse muy seguros de lo que son y al día siguiente pueden desvalorarse ellos mismos.
72 – 88	Autoestima desfavorable	Muestran inseguridad, sienten insatisfacción por su cuerpo, tímidos, inseguros, no confían en sus capacidades. Están a expensas del reconocimiento de los otros. Y tienden a culpar a los otros. Se comparan con otros, se denigran. Muestran sentimientos de inferioridad
89 – 105	Autoestima muy desfavorable	Se considera con baja autoestima . Personas totalmente aisladas con su entorno social, son retraídos, tienden a ser depresivos, neuróticos, autodestructivos, ataques de ansiedad. Se consideran fracasados. El extremo del estado emocional y la valía de la persona, es decir ellos consideran que no tiene razón de ser su vida en este mundo.

Cuadro A

Presentación de resultados



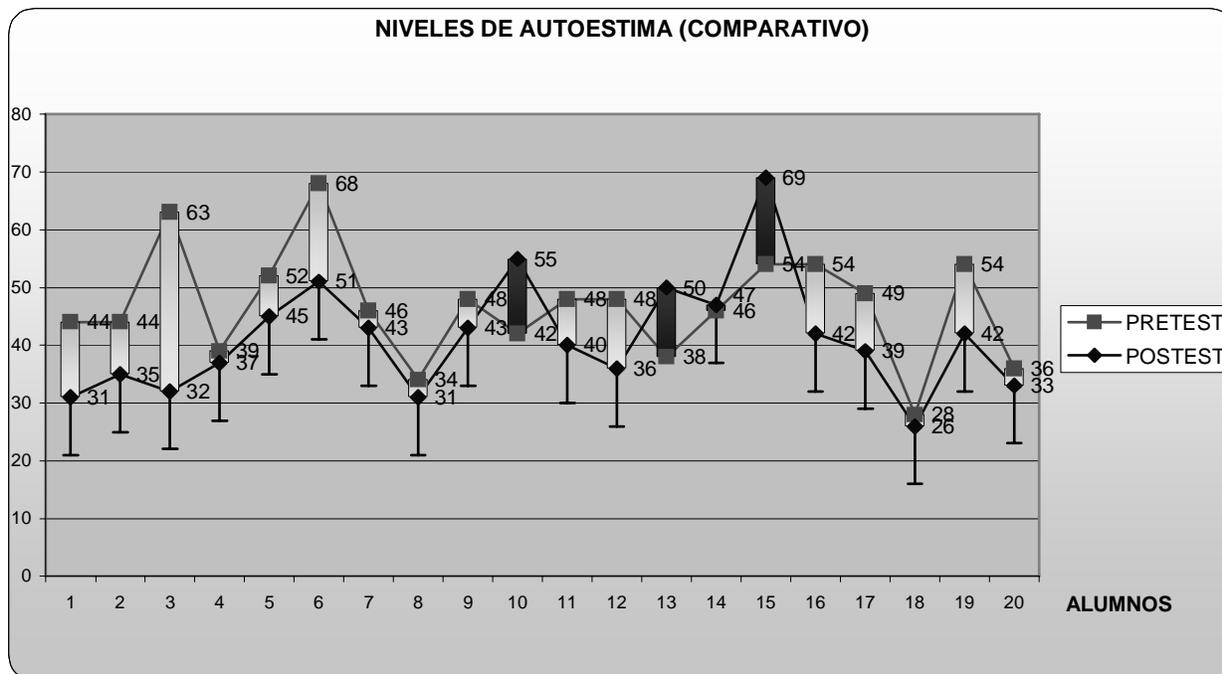
Gráfica 1: Puntuaciones globales por contexto social

Los niveles de autoestima mostrados en la gráfica (1), demuestran que en el pretest se encontraban con una autoestima favorable, una vez aplicado el programa los alumnos fortalecieron su autoestima y llegaron a ubicarse en una autoestima muy favorable, **recordando que mientras los puntajes sean menores, significan que la autoestima es más alta**, de tal manera, se refleja que los contenidos conceptuales y los ejercicios de reflexión proporcionaron en los alumnos una mejoría en la forma en que ellos se percibían dentro de estos contextos.

En el contexto personal los alumnos obtuvieron una autoestima favorable. En el pretest y en el posttest se ubican en la categoría de autoestima favorable. En el pretest, en los contextos familiar y escolar su nivel de autoestima, se ubica en la categoría de autoestima favorable y una vez aplicado el posttest, los alumnos se ubican con un nivel de autoestima muy favorable.

3.3 Resultados de la Escala de Autoestima (Pope, Mchale y Craighead, 1998)

Los resultados obtenidos en la gráfica (2) muestran los niveles de autoestima de los alumnos del tercer año de secundaria y al igual que en el cuadro anterior se compara el pretest y postest.



Gráfica 2: Comparativo entre los resultados del Pretest y Postest sobre los niveles de Autoestima de los alumnos

Se observa que en el ámbito grupal, en el pretest en la gráfica (2), los alumnos se ubicaron en la categoría de Autoestima favorable, es decir con un rango de 38 - 54 puntos, de lo cual, se demuestra que los alumnos se encuentran con un nivel de autoestima aceptable, es decir, que sus componentes afectivos, emocionales y personales se encuentran en un buen **proceso** o con una valía aceptable.

Cabe señalar, que dentro de la secundaria la psicóloga escolar y la directora del plantel se dedican durante todo el ciclo escolar a realizar talleres, pláticas, debates, programas y sesiones sobre temáticas, tales como: motivación, orientación vocacional, drogadicción, noviazgo, autoestima,

asertividad, relaciones sexuales, métodos anticonceptivos, comunicación, toma de decisiones, plan de vida, matrimonio, etc.

Lo anterior, explica porqué, los resultados de la escala de autoestima (pretest, gráfica 2), los puntajes de los alumnos tienden a ser satisfactorios, pues el 90% de ellos se ubicó en una Autoestima favorable y muy favorable. Después de la aplicación del Programa de Intervención y de aplicar la Escala de Autoestima (Postest), a nivel grupal, se obtuvo un promedio de 30.7 del resultado. Ubicándose en la categoría de Autoestima muy favorable.

A simple vista, se puede percibir que efectivamente hubo un incremento en los niveles de Autoestima de cada alumno. De la muestra total de alumnos, el 90% mostró mejorías en las formas de percepción de sobre su propia persona, así como también las formas de interactuar con los contextos inmediatos que les rodean (familiar y escolar). Sin embargo, el 10% restante de los alumnos disminuyeron sus niveles de autoestima debido, a que fueron alumnos que no **asistieron** a la mayoría de las sesiones, así como durante el curso se suscitaron situaciones fuera de control, es decir, en uno de los alumnos se presentó el **fallecimiento** de su hermano, otra de las circunstancias fue por **enfermedad**, lo que imposibilitó la asistencia al plantel. Este tipo de factores no pudieron ser controlados ya que fueron situaciones externas.

Resultados del estadístico de investigación

Por otro lado, cabe hacer mención que se presentarán los resultados de la prueba estadística “*t de student*”, para determinar si se puede hacer una comparación significativa en el primer momento (pretest) y con los resultados del postest. con los niveles de autoestima Los datos son los siguientes:

Sujetos	Pretest	Postest
1	44	31
2	44	35
3	63	32
4	39	37
5	52	45

Resultados del estadístico de investigación		
Grupo	Media	Desv. Std.
1 (pretest)	46.75	9.50
2 (postest)	41.35	9.92
1-2	5.40	10.66

Valor de r = 0.39
 Valor de t = 2.26

P<t> = 2.26
 Unilateral = 0.01
 Bilateral = 0.03

6	68	51
7	46	43
8	34	31
9	48	43
10	42	55
11	48	40
12	48	36
13	38	50
14	46	47
15	54	69
16	54	42
17	49	39
18	28	26
19	54	42
20	36	33

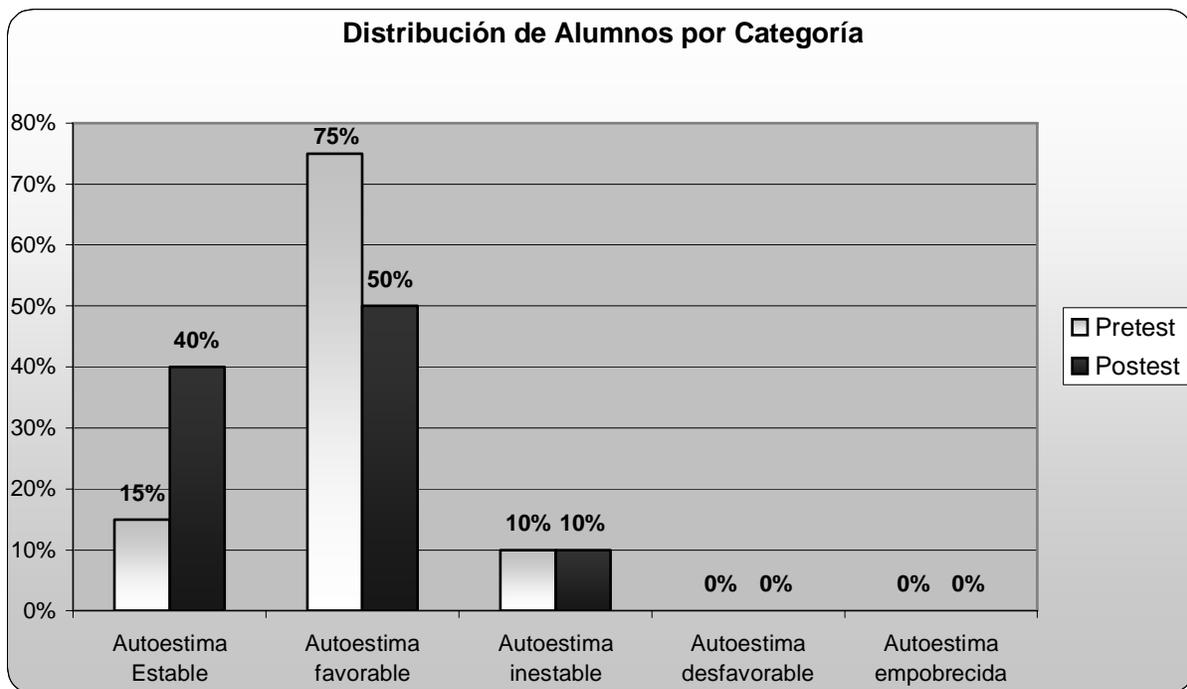
Las hipótesis estadísticas que se plantearon fueron:

H₁: Con las dinámicas aplicadas los alumnos modificaron su conducta

H₀: Con las dinámicas aplicadas los alumnos no modificaron su conducta

Interpretación de resultados:

Si la t obtenida $t_{(20)} = 2.26$ con un error del 5%. Por lo tanto, significativamente se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, lo cual significa que el hecho de presentar las dinámicas para fortalecer la autoestima si producen un cambio en la percepción de los adolescentes con respecto a la autoestima con una confiabilidad del 95%.



Gráfica 3: Comparativo en la distribución de Alumnos por categoría

En esta gráfica (3), se puede observar que la distribución de los alumnos en el pretest fue de la siguiente manera:

- El 75% de los alumnos se encuentra en la categoría de autoestima favorable, es decir son alumnos seguros de sí mismos, mostrando una valía y un aprecio a su propia persona.
- El 10% de los alumnos se encuentra en la categoría de autoestima inestable, lo que podemos considerar que son alumnos que potencialmente pueden generar en ellos una autoestima empobrecida o baja. Ya que utilizan diferentes mascarar en momentos, circunstancias, personas y lugares, los alumnos se pueden mostrar felices y en otro lado, considerarse unos fracasados, viven con el constante miedo de "ser descubiertos". Necesitan triunfos externos para tratar de mantener la mascara de alta autoestima.
- El 15% de los alumnos se encuentra con una autoestima muy favorable, lo que refleja que en su contexto se encuentra con un ambiente, aceptable y humano, lo que permite tener relaciones más funcionales, principalmente con ellos mismos. Son capaces de reconocer de manera realista sus fortalezas y limitaciones, y al mismo tiempo aceptarse como valiosos sin condiciones o reservas. En la siguiente gráfica se muestra el nivel de información que tienen los alumnos de tercer año de secundaria respecto al tema de autoestima. De igual manera, que la gráfica anterior, los puntajes de los alumnos se ubicaron en una serie de categorías que permite visualizar el nivel de información sobre la autoestima:

De igual manera, en la gráfica (3), se pueden apreciar los resultados del postest que indican una mejoría considerable en su autoestima, obteniendo los siguientes resultados:

- El 40% de los alumnos obtuvo puntajes entre 21-37, lo que indican una Autoestima muy favorable, siendo este el nivel más alto de la escala.
- Un 50% de los alumnos se ubicó en la categoría de tener una Autoestima favorable
- El 10% de los alumnos se colocó en la categoría de Autoestima inestable.

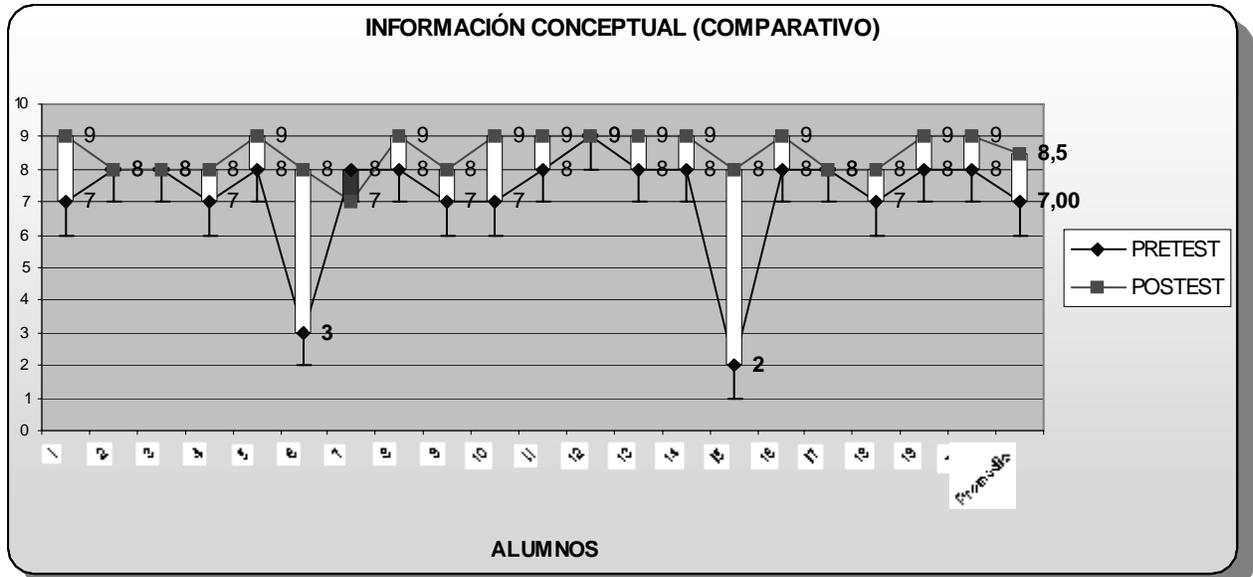
Por consiguiente, se puede interpretar en base a los resultados obtenidos, que los alumnos mejoraron su percepción personal, así como también desarrollaron una valía personal mejor que en la que presentaban en el Pretest. Sus relaciones se volvieron más funcionales y su capacidad de autoestima aumentó.

Es evidente que el programa de Intervención que se les aplicó a los adolescentes brindó y cumplió con las metas establecidas, podemos suponer que superó nuestras expectativas. Ya que los alumnos en las últimas sesiones mostraron un cambio de actitud así como valorarse y confiar en su persona.

3.4 Resultados del Cuestionario de Información Conceptual

Para evaluar el cuestionario de información conceptual se realizó de la siguiente manera: como el cuestionario está construido con preguntas cerradas con tres opciones de respuestas, y solo una de ellas es la correcta, de esta manera se evaluó al sujeto, dependiendo de las respuestas acertadas, se contabilizaron los aciertos obtenidos en el cuestionario. Se procedió a realizar una suma total de la puntuación obtenida y, mediante su calificación se le asignó un valor como se presenta en la siguiente tabla:

9-10	Totalmente informado
7-8	Informado
5-6	Medianamente informado
2-4	Poco informado
0-1	Nada informado



Gráfica 4: Comparativo entre los resultados del Pretest y Postest sobre los niveles de Información Conceptual.

En general, el grupo mostró un avance en cuanto a la información de autoestima. Los puntajes de cada alumno mejoraron, mostrando mayor información una vez aplicado el programa. En la gráfica (4), se observa que el promedio general en el pretest fue de 8 colocándose con alumnos informados es decir, que en su mayoría cuentan con la suficiente información respecto al tema. Mejorando en el postest obteniendo en promedio de 8.5.

Por otro lado, cabe hacer mención que se presentarán los resultados de la prueba estadística “*t de student*”, y determinar si se puede hacer una comparación significativa en el primer momento (pretest) y con los resultados del postest. Los datos son los siguientes:

Sujetos	Pretest	Postest
1	8	9
2	8	8
3	8	8
4	7	8
5	8	9
6	3	8
7	8	7
8	8	9
9	7	8

Resultados del estadístico de prueba		
Grupo	Media	Desv. Std.
1 (pretest)	7.30	1.72
2 (postest)	8.50	0.60
1-2	-1.20	1.60

Valor de r = 0.35
 Valor de t = -3.33
 P<t< = -3.33
 Unilateral = 0.0017
 Bilateral = 0.0035

10	7	9
11	8	9
12	9	9
13	8	9
14	8	9
15	2	8
16	8	9
17	8	8
18	7	8
19	8	9
20	8	9

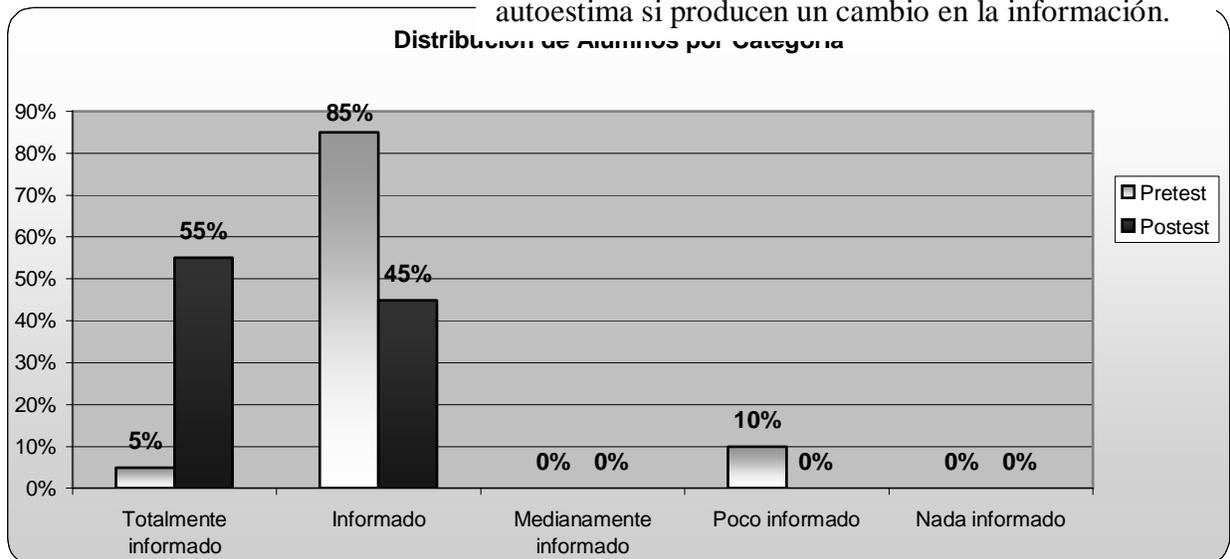
Las hipótesis estadísticas que se plantearon fueron:

H₁: Con las dinámicas aplicadas los alumnos modificaron su conducta respecto a la información conceptual

H₀: Con las dinámicas aplicadas los alumnos no modificaron su conducta con respecto a la información conceptual

Interpretación de resultados:

Si la t obtenida $t_{(20)} = -3.33$ con un error del 5%. Por lo tanto, significativamente se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, lo cual significa que el hecho de presentar las dinámicas para fortalecer la autoestima sí producen un cambio en la información.



Gráfica 5: Comparativo en la distribución de Alumnos por categoría

De todos los alumnos a los que se les aplicó el Cuestionario de Información Conceptual, el 85% se ubicaron como alumnos informados, tienen la información necesaria respecto a este tema. Resultados obtenidos en el pretest(Gráfica 5). De igual manera, el 10% de alumnos mostró no tener conocimiento sobre este tema, según los puntajes alcanzados. Sólo el 5%, que corresponde a un sólo alumno, mostró tener un conocimiento amplio sobre esta temática, es decir, se ubicó en la categoría de totalmente informado.

En cuanto a los resultados arrojados en el postest, se obtuvieron los siguientes indicadores: El 55% de los alumnos se consideró como alumnos muy informados, el 45% de ellos obtuvo calificaciones satisfactorias en cuanto a la información, estos últimos se colocaron en la categoría de alumnos informados. Colocándose a nivel general como un grupo informado respecto a la temática de Autoestima, que incluyó enseñarles el concepto de autoestima, tipos de autoestima, características, rasgos, funcionalidad y aplicación personal y se les mostraron estrategias para desarrollar en casa su propia autoestima.

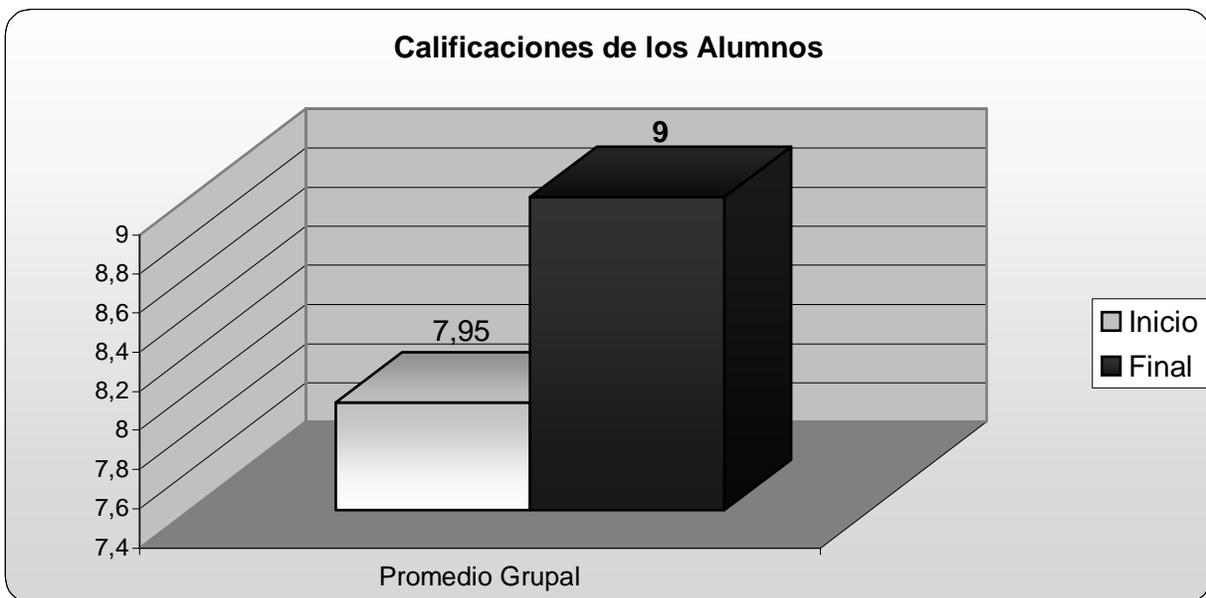
Los resultados anteriormente descritos, muestran que a los alumnos se les hizo significativa toda la información conceptual respecto a este tema. Se muestra también que combinando la información conceptual y las experiencias vivenciales, los alumnos contestaron mejor que en el primer cuestionario.

3.5 Resultados de las Calificaciones de los alumnos del tercer año de secundaria

Las calificaciones de los alumnos fueron tomadas del último bimestre evaluado (enero y febrero, comprenden el 3 bimestre). La aplicación se llevó en los meses de abril y mayo. Y Las calificaciones que se tomaron al terminar la aplicación fueron del 5to. bimestre que comprendía del mes de mayo a junio. No se solicitaron las calificaciones del 4to. bimestre (marzo y abril), ya que, aún no se terminaba con la aplicación del Programa de Intervención.

Se presentan las calificaciones del promedio grupal de los alumnos antes y después de haber iniciado con el programa de intervención. Es importante aclarar, que estas calificaciones fueron tomadas de evaluaciones parciales de los alumnos, se realizó un promedio por cada alumno de las 11 materias que comprenden el grado, tales fueron: *matemáticas, español, física, química, inglés, geografía, historia, educación ambiental, formación cívica y ética, educación física, educación artística*, para así obtener una calificación que indicará su promedio grupal, que aparece en la gráfica (6) antes de haber iniciado con el programa de intervención. De igual modo se obtuvieron las calificaciones después de haber aplicado el programa de intervención

Así mismo, se aclara que no se realizaron actividades académicas para obtener las calificaciones de los alumnos, estas fueron tomadas de las evaluaciones que hicieron los profesores con sus actividades cotidianas y propias de cada materia. Todas las calificaciones fueron proporcionadas por la psicóloga escolar de conformidad con la Directora del plantel.



Gráfica 6: Calificaciones del promedio grupal de los alumnos

La gráfica muestra, una alza en el promedio de calificaciones al final de la aplicación del programa de intervención. De alguna manera, los profesores comentaban que los alumnos, una vez iniciado con las sesiones, se mostraban más dinámicos, atentos y responsables con sus tareas. Del mismo modo, que los alumnos presentaban los trabajos escolares solicitados por el profesor con mejor calidad y contenido.

Los propios alumnos comentaban que les resultaba más fácil aprender los contenidos temáticos que el profesor les daba en clase. El enfoque del programa estuvo encaminado al contexto

académico/laboral, de tal manera, que se esperaba que su rendimiento escolar efectivamente aumentara o se quedaría igual, no siendo este nuestro punto central, pero fue un adicional para fortalecer su autoestima en el contexto inmediato, es decir, en la escuela.

CONCLUSIONES

Al finalizar el presente trabajo se llega a las siguientes conclusiones:

En cuanto a nuestro objetivo general de la investigación: “*Fortalecer los niveles de autoestima del adolescente por medio de información conceptual y dinámicas vivenciales*”, consideramos pertinente que la clave para elevar y fortalecer la autoestima en los alumnos de tercer año de secundaria, radica en las emociones y el contacto con los medios que les rodean.

De tal manera, que el *Programa de Intervención para Fortalecer la Autoestima* en los Adolescentes fue la herramienta que nos ayudó a cumplir con el objetivo planteado, por medio de las dinámicas y temáticas que estuvieron encaminadas a manejar las emociones y el contacto ambiental inmediato, fue el motor para conseguir que los adolescentes de tercer año de secundaria mostraran y fortalecieran:

- En primer lugar, el consolidar la imagen que el adolescente ha comenzado a crear de sí mismo desde el seno familiar que continua desarrollándose a través de la interacción con su profesor, el clima de las relaciones con sus iguales y sobre todo las experiencias de éxito y fracaso académico.
- Hacer posible que cada alumno descubra y desarrolle sus propias potencialidades.

- Mejorar la imagen y confianza sobre sus capacidades, habilidades y aptitudes personales, así como de las limitaciones.
- La información acerca de la autoestima que el adolescente recibe de sus profesores y padres.

Es importante señalar, que a lo largo de la investigación nos encontramos con la incertidumbre que mostraban los adolescentes, respecto a: el medio social, personal, familiar, escolar, económico, los cuales han sido factores que contribuyen a construir una imagen negativa de su persona y a carecer de seguridad personal.

A ello se suman la insatisfacción, la falta de comprensión de sus cambios, la decisión de identificarse dentro de un grupo, la presión familiar de crecer y ser un adulto, construcción de una identidad, la falta de atención escolar (profesores y personal encargado de los alumnos), problemas académicos, etc.

Todos estos fenómenos están ligados justamente a la preocupación e interés de nosotros, de fortalecer a los adolescentes del tercer grado de secundaria que están afectados por hechos externos a ellos, que de alguna manera, han perdido en parte el sentido de su identidad, de su satisfacción en la realización de sus actividades personales. En la investigación se constató, a través de los resultados del cuestionario de información conceptual y de la escala de Autoestima (Pope, Mchale y Craighead,1998); que fortalecer la autoestima en los adolescentes propicia en ellos la posibilidad de valerse y aceptarse con las limitaciones y virtudes personales.

Al culminar con la revisión teórica que trata de la autoestima del Adolescente, se puede decir que es un proceso emocional, en la cual, el adolescente vive de manera aguda. Los cambios físicos, emocionales, sociales e ideológicos, influyen en forma directa en su autoimagen o su propia valía, tal como lo describen Pick y Vargas (1996).

Una de las características principales de la autoestima del adolescente, aplicado en este trabajo de investigación, es:

- El éxito académico mantiene o mejora la autoestima académica, y la autoestima académica influye en el rendimiento académico gracias a las expectativas y la motivación,

tal y como lo mencionan Cava y Musitu (2000), de esta manera se contesta detalladamente a nuestra pregunta de investigación, que se refiere a: *¿Cómo influye un taller en la Autoestima de los Adolescentes en su Rendimiento Escolar?*

Con base a los resultados obtenidos, en nuestra investigación, el Programa de Intervención para Fortalecer la Autoestima en los Adolescentes ayudó y motivó, según los resultados arrojados en la investigación, a los estudiantes a probar sus propias habilidades, a explorar nuevos campos, a proponerse sus propios objetivos, a ser más independientes, confiar en ellos mismos y ser más positivos en las reuniones entre ellos mismos y con sus padres.

También ser hábiles para buscar sus propias estrategias para resolver problemas más que para menospreciar sus formas de solución.

Una imagen de sí, sólida, bien instalada, ni demasiado rígida, ni demasiado débil, permite realizar aprendizajes más fácilmente y asegura un desarrollo personal armonioso. Una imagen de sí demasiado fuerte y rígida, que no ha sido tocada por la realidad no es útil. Una imagen de sí negativa conduce a comportamientos exteriores rígidos y defensivos. Lo que es necesario es una imagen de sí realista, que corresponda a la realidad de sus fuerzas y de sus límites y que su sutileza permita una evolución permanente, una transformación constante (Lindenfield, 2001).

De tal manera, que en los aspectos de la investigación, tales como: autoestima, rendimiento, escolar y las observaciones hechas a los sujetos en las escalas y sesiones, se pudo constatar lo siguiente.

Los alumnos están atravesando por la etapa de la adolescencia y es aquí donde se llevan a cabo los cambios biológicos, psicológicos y sociales, acelerados y determinantes. Tales cambios son resultado de un desarrollo normal y sus manifestaciones varían de acuerdo a cada individuo y sociedad, por ello, esto influye en los alumnos.

En su mayoría, los alumnos muestran una autoestima positiva, según los resultados de la Escala de Autoestima (Pope, McHale y Craighead, 1998). Por lo cual, el programa de intervención lo que hizo fue reforzar su propia autoestima y mejorar su percepción y autoimagen.

A partir de los resultados obtenidos es indudable que el medio que rodea a los individuos influye en la autoestima, ya que es parte de él, y se encuentra en interacción recíproca. Las personas buscan la coherencia con el medio o lo transforman de acuerdo a sus necesidades, de igual manera, para construir su autoestima, retoman los valores y experiencias de los primeros años de su vida y eligen, aceptan o rechazan algunos valores.

Los alumnos están expuestos a los comentarios de cada uno de los integrantes de su familia, por lo cual, siempre desean mostrar su esfuerzo y trabajo; en dado caso, que obtuvieran un fracaso los alumnos muestran sentimientos de inferioridad para con sus familiares.

Por otro lado, es satisfactorio ver que dentro del contexto escolar, los alumnos que participaron en esta investigación, ponen en práctica la información desde cómo identificar los tipos de autoestima, conceptuar la autoestima, demandar los tratos de la gente a su alrededor, caracterizar a las personas con alta o baja autoestima, etc. Por ejemplo, un alumno en la hora del receso estaba jugando cartas con un grupo de alumnos en el patio de la escuela, uno de ellos al perder el juego comenzó a decirle groserías al ganador, el alumno que ganador le comentó que no le dijera, que lo respetará y no lo ofendiera, pues el no lo ha hecho en ningún momento, además le recalcó que recordará lo que se le esta informando en el curso.

Sin duda la aplicación de estrategias proporcionó en el alumno formas en las cuales ayudaron a fortalecer su propia autoestima. Los resultados encontrados muestran (gráficas 5 y 6) que efectivamente hubo un aumento y mejoría en su autoestima, todos los alumnos evolucionaron con las sesiones aplicadas y la información proporcionada. Ciertamente, constatamos que los alumnos de secundaria al brindarle información y proporcionarles una experiencia donde desarrollaran y aplicarán sus conocimientos de autoestima, proporcionó en ellos una mejora a nivel personal.

La información conceptual fue una herramienta adicional pero no decisiva en el fortalecimiento de la autoestima, creemos conveniente, la necesidad de informar a todos los alumnos sobre este tema.

También cotejamos que las calificaciones al iniciar el programa para Fortalecer la Autoestima eran relativamente regulares, y una vez finalizado el programa las calificaciones de los alumnos aumentaron considerablemente. Sabemos que no es un factor decisivo, ya que, están inmersos

otros indicadores, pero podemos decir que los alumnos al tener una mejor percepción de ellos, generó un mejor rendimiento escolar, en la cual juega su actitud, confianza y destreza para realizar las actividades académicas.

ALCANCES Y LIMITACIONES EN LA INVESTIGACIÓN

ALCANCES

- Uno de los alcances, más allá de informar a los alumnos, fue la capacidad de fortalecer la autoestima en los adolescentes que cursan el tercer año de secundaria. Es importante aclarar que el tipo de relación que los padres establecen con sus hijos influye en su autoestima.
- El Programa de Intervención contribuyó con el fortalecimiento de su propia imagen de los adolescentes, así como también, adquirir la capacidad para asumir riesgos, obtener nuevas aptitudes, ser creativos, recibir retroalimentación constructiva.
- Se apoyó, orientó y ayudó a los adolescentes a asumir sus cambios físicos con responsabilidad y se hizo conciencia que son cambios normales, que forman parte del proceso de la vida.
- La participación del orientador o psicólogo, como en nuestro caso, brindó la oportunidad de fortalecer al adolescente con la esperanza de poder influir en su medio, contribuir a mejorar su mundo y ayudar a que las relaciones entre los seres humanos sean menos violentas, más generosas y fraternas.
- Esta investigación, propició que se influyera en la vida del adolescente, es decir, en la percepción de la realidad, mediante acciones que se hacen día a día con la gente que esta a su alrededor.

- Con la investigación se constató que la mayoría de los logros escolares de los alumnos depende de los estados de ánimos y en cómo se perciben actualmente.
- La información conceptual, fue una herramienta adicional dentro de la investigación, con el fin de provocar un entendimiento real y verídico sobre su realidad, describiendo y mostrando la forma de lo que es la autoestima.

LIMITACIONES

- La familia es uno de los factores determinantes en la Autoestima del Adolescente, la cual juega un papel importante y decisivo en el desarrollo de dicha Autoestima, la cual no se incluyó a grandes rasgos en nuestra investigación.
- En su mayoría los instrumentos no son lo suficientemente precisos para determinar los niveles de autoestima, sólo muestran un acercamiento a este nivel. No hay una forma exacta de medir una variable no tangible, ya que ello depende de los distintos estados de ánimo en los que se encuentren los adolescentes.
- Cabe mencionar que si bien el diseño de investigación que se utilizó para la metodología es de gran aplicación en la investigación educacional, también presenta algunos inconvenientes como por ejemplo; si el pretest (O₁) y el postest (O₂), se administraron en días distintos, los acontecimientos intermedios pueden haber causado la diferencia, ya sean biológicos o psicológicos que varían de manera sistemática con el correr del tiempo,

lo cual no es ningún impedimento en dicha investigación, ya que pensamos que nuestro programa de intervención fue en si un estímulo al cambio esperado y no un mero registro de comportamiento, ya que cuanto más nuevo y motivante sea el elemento utilizado para las pruebas mayor será su influencia y eficacia.

RECOMENDACIONES PARA FUTURAS INVESTIGACIONES

- Es de suma importancia tomar en cuenta, que el tema de Autoestima es muy amplio y se relaciona con diversos factores que inciden en la Autoestima del Adolescente, y uno de los principales factores es la Familia, la cual se encuentra inmersa desde el nacimiento del individuo hasta su desarrollo, por lo cual pensamos que sería interesante llevar a cabo una investigación que hablara más sobre la relación Autoestima y Familia. Y se llevara a cabo también un Programa de Intervención para los padres, ya que el adolescente no construye su Autoestima solo, sino que la familia juega un papel muy importante y a veces decisivo en esa construcción y lamentablemente muchos padres no están conscientes de ese hecho.
- El adolescente vive un intenso periodo de búsqueda que lo llevará a encontrarse consigo mismo y a decidir qué valores orientarán su vida. Es aquí cuando este tipo de investigaciones demuestran que la presencia de temáticas como autoestima son necesarias dentro de la vida del adolescente.
- Si en futuras investigaciones se llegara a elaborar un Programa de Intervención para fortalecer la Autoestima del Adolescente, como el abordado en esta investigación sería interesante llevar a cabo más sesiones de juego, ya que a los Adolescentes les encanta la

idea de poder pararse, moverse, expresarse, correr, brincar, etc., fortaleciendo al mismo tiempo su Autoestima por lo cual se aconseja buscar dinámicas y estrategias que diviertan e interesen al individuo, lo cual se abordó plenamente en nuestro Programa de Intervención , logrando así un mejor aprendizaje y desarrollo.

- Es importante también dar un mayor énfasis al tema de Adolescencia, ya que en este periodo se encuentran inmersas varias crisis, como por ejemplo; identidad, sexualidad, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, vandalismo, etc., los cuales son temas clave para el desarrollo de la Autoestima, y no se les da la debida importancia.

- Es esencial hacer llegar un taller de esta índole a otro tipo de población de la que se describió en esta investigación. El tema de autoestima aplica en cualquier etapa de la vida del ser humano, por consiguiente, es recomendable se aplique inicialmente en la etapa infantil, pues de aquí se comienza a bombardear de información positiva o negativa la percepción de la persona.

- Seria adecuado que a nivel educativo básico se abran espacios de reflexión y análisis referidos a su propia imagen y autovaloración tales espacios pueden ser: cine-debate, talleres, cursos, conferencias, departamento de psicopedagogía u orientación, de los cuales, los alumnos tengan un sitio dónde poder solicitar apoyo para la creación de estrategias que contribuyan con su desarrollo personal, de igual manera que sea un espacio capaz de construir el cuidado y respeto sobre su persona. Esto llevará al adolescente a crecer, adquirir confianza y capacidad para desempeñarse en cualquier contexto social.

BIBLIOGRAFÍA

1. Abad, A. M. y Castillo, M. L. (2003) **Programa de intervención para favorecer la autoestima de los alumnos de primer grado de secundaria**. Tesis que para obtener el título de Lic. En Psicología Educativa de la UPN. Cd. México D.F.
2. Aguirre, B. A. (1994). **Psicología de la adolescencia**. Ed. Alfaomega, España.
3. Barber, P.J y Legge, D.(1980) **Percepción e Información**. Ed. Continental, España
4. Espinoza, M. A. y Balcazar, N. P. (2002). **Autoconcepto y autoestima en niños maltratados y niños de familias intactas**. Revista de Psicología 6, 1.
5. Cardenal, Hernández Violeta. (1999). **El autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal**. Ed. Aljibe, Malaga.
6. Caso, N. J. y Hernández G (2001). **Son contextos socio-ambientales lo que Definen las Dimensiones de la autoestima en Niños y Adolescentes**. Revista Mexicana de Psicología 18 2, 229-237.

7. Castillo, G. (1992). **Tus hijos adolescentes**. Ed. Palabra, Madrid.
8. Cava, M. J. y Musitu, O. G. (2000). **La potenciación de la autoestima en la escuela**. Ed. Paidós, Barcelona España.
9. Clemente, E. R. A. y Hernández, B. C. (1996). **Contextos de desarrollo psicológico y educación**. Ed. Aljibe, Málaga.
10. Cepeda, I. M. L. et. Al. (2005) **El proceso de investigación. Análisis y representación de datos**. Ed. Universidad Nacional de Autónoma de México.
11. Conapo. (1985) **Manual de la familia**. Ed. CONAPO.
12. Enrlich, M. I. (1997). **Los esposos, las esposas y sus hijos**. Ed. Trillas, México.
13. Esquivel, f.; Heredia, C. y Lucio, E. (1999). **Psicodiagnóstico clínico del niño**. Ed. Manual moderno 2ª. Edición.
14. Feldman, J. R. (2000). **Autoestima ¿Cómo desarrollarla?, juegos, actividades, recursos, experiencias creativas**. Ed. Narcea, Madrid.
15. Fromm, E.; Horkheimer M. y et., al. (1998). **La familia**. Ed. Península.
16. Garcia F., Musitu G. (2001). **Manual de Autoconcepto Forma 5**. Universidad de Valencia. Ed. TEA: Madrid
17. García, S. P. (1986). **Padres+hijos=**. Ed. Limusa, México.
18. González, G. S. (1996). **Algunos comentarios sobre la relación entre la escuela y la familia**. Revista Mexicana de Pedagogía, 7, 23-26.
19. Hardy, L. T. y Jackson, H. R. (2003) **Aprendizaje y Cognición**. Ed. Peorson Prentice Hall, España
20. Hernández, Fernández Y Baptista (2003). **Metodología de la investigación**. Ed. McGraw-Hill, México, 2003.

21. Ituarte, A. Á. (1994). **Adolescencia y personalidad. Orientación Educativa.** Ed. Trillas, México.
22. Kawage de Q., A., et., al. (1998). **La familia, Valores y Autoridad.** Ed. Trillas, México.
23. Laing, R. D. (1990). **El cuestionamiento de la familia.** Ed. Paidós, México.
24. Leñero, O. L.(1976). **La familia.** Ed. Edicol S. A. México.
25. Lindenfield, G. (2001). **Autoestima.** Ed. Debolsillo, México.
26. Moguillansky, R. y Seiguer, G. (1996). **La vida emocional de la familia.** Ed. Lugar editorial, Buenos Aires.
27. Monbourquette, J. (1996). **La comunicación familiar. El libro de lo padres que “no tienen tiempo”.** Ed. Trillas, México.
28. Morris, C. G. (1992). **Psicología. Un nuevo enfoque.** Ed. Prentice-Hall Hispanoamericana, México.
29. Musitu, O. G. (1988). **Familia y educación: Prácticas educativas de los padres y socialización de los hijos.** Ed. Labor Universitaria Monografías. España.
30. Musitu, O. G. y Cava, M. J. (2001). **La familia y la educación.** Ed. Octaedro.
31. Pastor, Balaguer, y García M. (2003). **El autoconcepto y la autoestima en la adolescencia media: análisis diferencial por curso y género.** Revista de Psicología social. 18, 2. 141-159.
32. Piero, Di Giorgi. (1997) **El niño y sus instituciones.** Ed. Roca, México.

33. Pick W. S. y Vargas T. E. (1996). **Yo adolescente. Respuestas claras a mis grandes dudas.** Ed. Ariel escolar, México.
34. Powell. M. (1998) **La Psicología de la Adolescencia.** Ed. FCE, México.
35. Ortega, R. y Minues V. (1999). **La educación de la Autoestima.** Revista de Educación. 320. 335-352.
36. Quintana, C. J. M. (1993). **Pedagogía familiar.** Ed. Narcea, Madrid España.
37. Rodríguez, E. S. (1982). **Factores de rendimiento escolar.** Ed. Oikos-tan, Barcelona España.
38. Seidler, I. (1997). **La influencia de la familia en el rendimiento escolar.** Tesis para obtener el título de Licenciada en Educación Primaria de la UPN. Cd. Madero, Tamaulipas.
39. Tapia, A. (1997). **Orientación educativa, teoría, evaluación e intervención.** Ed. Síntesis, Madrid.
40. Valdes, M. y Gonzalez A. (2001). **El autoconcepto en niños mexicanos y chilenos.** Revista Mexicana de Psicología. 18, 2. 219-227.
41. Valdivia, S. C. (2001). **Valores y familia ante el tercer milenio.** Revista de educación. España.325, 13.
42. Varela, F. J. (1985). **Influencia de los familiares en la personalidad del niño.** Ed. Narcea. Madrid España.
43. Vila, I. (1998). **Familia, escuela y comunidad.** Ed. ICE-HORSORI, Barcelona

ANEXOS

ANEXO 1
PRETEST Y POSTEST
 PARTE A (Pope, McHale y Craighead, 1998)

Nombre: _____ Edad: _____ años Sexo: F () M ()

Por favor contesta las siguientes preguntas. Tienes cinco opciones de respuesta, de las cuales debes contestar una sola por cada pregunta con una marca (X) Utilizando la primera actitud que llegue a tu mente.

1. Totalmente de acuerdo
2. De acuerdo
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
4. En desacuerdo
5. Totalmente en desacuerdo

	1	2	3	4	5
1. Me gusta como soy					
2. Me siento bien cuando estoy con mi familia					
3. Estoy orgulloso (a) del trabajo que hago en la escuela					
4. Estoy feliz de ser como soy					
5. Tengo una de las mejores familias de todo el mundo					
6. Estoy orgulloso (a) de mí					
7. Soy un (a) buen (a) amigo (a)					
8. Me gusta la forma como me veo					
9. Hago enojar a mis padres					
10. Si me enojo con un amigo le digo graserías					
11. Soy muy lento (a) para realizar mi trabajo escolar					
12. Soy un (a) tonto (a) para hacer los trabajos de la escuela					
13. Soy malo (a) para muchas cosas					
14. Me enojo cuando mis padres no me dejan hacer algo que yo quiero					
15. Le echo la culpa a otros de cosas que yo hago mal					
16. Me gustaría ser otra persona					
17. Siento ganas de irme de mi casa					
18. Tengo una mala opinión de mi mismo (a)					
19. Mi familia está decepcionada de mí					
20. Me siento fracasado (a)					
21. Pienso que mis padres serían felices si yo fuera diferente					

ANEXO 2
PRETEST Y POSTEST
PARTE B

☺ **Gracias por tu cooperación**

Nombre: _____ Edad: _____ años Sexo: F () M ()

Por favor contesta las siguientes preguntas. Como puedes ver, tienes tres opciones de respuesta, de las cuales debes contestar una sola por cada pregunta.

1. ¿Qué es la autoestima?

- a) Valoración que se tiene de uno mismo b) El poder tomar decisiones correctas c) Poder amar a los demás

2. ¿Con qué palabra crees que se relacione la autoestima?

- a) Autovaloración b) Educación c) Adultez

3. ¿De qué manera se construye la autoestima?

- a) La autoestima nace b) Se va construyendo a lo largo de nuestra vida c) Con los valores y la de educación

4. ¿Quiénes son los principales individuos que influyen en la autoestima de las personas?

- a) Padres, hermanos y amigos b) Personas desconocidas c) Los medios de comunicación

5. ¿Cómo se desarrolla la autoestima?

- a) Durante la educación en la escuela b) Con los juegos con los amigos c) Con las experiencias que han ido surgiendo y con las reacciones e interacciones con las personas

6. ¿Cuáles son algunas de las principales características que definen a las personas con baja autoestima?

- a) Seguros de sí mismos, positivos y optimistas b) Inseguros e insignificantes c) Duermen mucho y tienen mala salud

7. ¿Cuáles son algunas de las principales características que definen a las personas con alta autoestima?

- a) Seguros de sí mismos, positivos y optimistas b) Inseguros e insignificantes c) Duermen mucho y tienen mala salud

Programa para Fortalecer la Autoestima en el Adolescente

Programa para Fortalecer la Autoestima en el Adolescente

Contexto Académico

Sesión	Tema	Objetivo	Estrategia	<i>Recursos</i>	Evaluación	<i>Tiempo</i>
Aplicación del Pretest (Anexo 1 y 2)						
1	Presentación	- Reconocer sus gustos y cualidades por medio de la estrategia “La Noria”.	<p>“La Noria”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide al grupo en dos equipos con el mismo número de miembros. 2. Se forman dos círculos uno fuera y uno dentro, para que el círculo de afuera quede mirando al de dentro y el de dentro al de afuera, de manera que cada persona de un círculo tenga otra enfrente del otro círculo. 3. Los círculos giran en sentido contrario hasta que el coordinador diga <i>stop</i> o mediante una palmada. Al pararse, se forman parejas entre personas de ambos círculos y el coordinador les lee una pregunta. Una vez respondida por ambas personas, vuelven a girar los círculos en sentido contrario. Se detiene de nuevo y con la nueva pareja se responde a una nueva pregunta, y así sucesivamente. 	<p><i>ANEXO 4</i> <i>APOYO</i> <i>DIDACTICO</i></p>	<p>Una vez terminado el juego, a manera de evaluación se les preguntará a los alumnos por sus experiencias durante el desarrollo del juego; asimismo que los alumnos hayan reconocido:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si han conocido un poco más a sus compañeros. - Cuáles de sus cualidades ya conocían. - Cuáles han sido las nuevas cualidades que han descubierto. 	1 hora

2	El conocimiento de sí mismo	- Identificar sus cualidades personales a través de la técnica "Autorretrato"	<p>"Cajas" (INTEGRACIÓN)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar equipos de siete integrantes cada uno. Y se les dará una caja de refrescos. 2. Los siete integrantes deberán permanecer 10 seg. Parados sobre la caja, intentándolo todas las veces que sean posibles hasta que lo logren. Es decir, los alumnos deberán colocarse encima de la caja, lo importante es coordinarse, comunicarse y ayudarse, para que ningún alumno este tocando el piso. Todos deberán subir al menos un pie pero sin tocar el piso. <p>"Autorretrato"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se comienza indicando a los alumnos que todos los seres humanos somos un conjunto, con unos rasgos físicos peculiares, unas características positivas y otras negativas, que nos hacen diferentes a los demás. 2. Se les pedirá a los alumnos que con la cartulina, el lápiz y los colores elaboren un retrato de ellos mismos, en el cual aparecerá todo su cuerpo, se dibujarán todos sus rasgos físicos; color de 	<p>- 10 cajas de refresco de plástico</p> <p>- Cartulina, - lápiz y colores.</p>	<p>Si el alumno identifica las cualidades positivas y negativas de su persona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cómo se percibe físicamente. - Que tanto se quiere y valora. - Que tanto se conoce - Que le gustaría cambiar. 	1 hora
---	-----------------------------	---	---	--	---	--------

			<p>cabello, ojos, cara, figura, etc.</p> <p>3. Alrededor de la figura, trazarán diez líneas como si fueran rayos del sol, en esos rayos, escribirán cinco cualidades y cinco defectos que consideran que tienen, de modo que a una cualidad siga un defecto y a un defecto una cualidad.</p> <p>4. Al terminar el dibujo, los alumnos se reunirán en pequeños grupos y cada uno irá presentando su autorretrato a los demás compañeros y explicando por qué eligieron esas cualidades y por qué piensan que tienen esos defectos.</p>			
3	<p>Descubrirse a sí mismo</p>	<p>- Reflexionar sobre la percepción que tienen sus compañeros de él, por medio de la estrategia “Un largo viaje”.</p>	<p><i>“Un largo viaje”</i></p> <p>1. Se les pide a los alumnos que imaginen que la semana próxima van a emprender un largo viaje a un lugar muy lejano.</p> <p>2. Los alumnos deberán imaginar cuál creen que es la imagen que sus compañeros recordaran de ellos, qué dirían de ellos los demás si dejaran de verlos durante muchos años.</p> <p>3. Los alumnos se reunirán en equipos y cada uno comentará a los demás qué cree que dirían de él si emprendiera el viaje ahora mismo, por qué cree que dirían eso, si le gustaría que dijeran otra cosa y si le gustaría hacer otra cosa</p>	<p>Papel y lápiz.</p>	<p>Mediante las reflexiones (participaciones), de de quienes son ahora mismo y lo que han hecho hasta este momento que los alumnos hayan reflexionado entorno a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Su propia percepción. - La percepción que e ellos tienen sus compañeros - Si hay algo que 	<p>1 hora</p>

			<p>o cambiar algo.</p> <p>4. Los demás compañeros lo escucharán y le dirán si realmente es esa la imagen que prevalece en él o si bien, por el contrario, piensan que ha olvidado algún otro aspecto o rasgo importante.</p>		<p>pretendan cambiar.</p>	
4	Seguridad de sí mismo	<p>- Ejercitar la toma de decisiones con responsabilidad sin importar la crítica de los demás, mediante la técnica, “El navío”</p>	<p>“El navío”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La actividad consiste en que los adolescentes tendrán que responder de manera asertiva ante las líneas de presión que se les digan (quiero tener sexo hoy contigo, prueba mi marihuana, pásame el examen de historia, etc.), lo cual requerirá mucha atención de su parte. 2. Indicar a los adolescentes que formen un círculo dentro del cual se ubicará el instructor. 3. Iniciar el juego arrojando la pelota a alguno de los adolescentes, al mismo tiempo que se le dice la línea de presión. 4. El adolescente tendrá que contestar rápidamente y de manera asertiva ante la presión y devolverá después la pelota al instructor. Si no contesta asertivamente tendrá que salir del círculo. <p>El coordinador repetirá esta secuencia con todos los adolescentes, de tal manera que al final se quedará los que son más asertivos, quienes serán los ganadores.</p>	<p>Ninguno</p> <p><i>ANEXO 5</i> <i>APOYO</i> <i>DIDACTICO</i></p>	<p>La toma de decisiones con responsabilidad derivada de la reflexión, de la crítica y de la seguridad que se puede ejercer ante un conflicto dado. Tomando en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La toma de decisión asertiva. - Influencia de otros miembros en la toma de decisiones. 	1 hora

5	Pensamiento negativo de mi persona	- Reconocer sus cualidades personales, a través de la estrategia “Sustituye las piezas viejas y anticuadas”.	<p>“Sustituye las piezas viejas y anticuadas”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer cuáles son las partes o creencias negativas 2. Escribir en cada una de las hojas de colores las ideas o comportamientos que no le gustan de su propia persona. 3. Colocar las fichas en la mitad del dibujo y discutir si esos hábitos obsoletos son ciertos o saber cuál es la razón de ello. 4. Reflexionar acerca de eso: <ol style="list-style-type: none"> a. Cómo adquirió su subconsciente el mensaje saboteador o cómo aprendió el hábito. b. Medidas que va a adoptar para sustituir cada parte obsoleta por la creencia, actitud o comportamiento que usted elija. 5. Colocarlos en la otra parte de cuerpo para recordar las formas en que tiene que vencer estos obstáculos 6. Sacar conclusiones 	- Dibujos de hombres y mujeres en hojas de rotafolio - Hojas de colores - Plumones	Ver el reconocimiento e identificación de los pensamientos que afecta a su persona. Mediante el listado de las cualidades negativas que describieron.	1 hora
6	Retroalimentación positiva	- Reconocer sus cualidades a partir de la retroalimentación positiva de sus compañeros.	<p>“Mis cualidades”</p> Partiendo de la idea de que todas las personas tienen cualidades, adoptan actitudes o llevan a cabo conductas susceptibles de ser valoradas por los otros, el objetivo es que el alumno aprenda a elogiar las características positivas de los demás y sepa recibir	- Hojas blancas - Lápiz	Que el alumno haya aceptado la crítica de sus compañeros (una vez hecho el ejercicio) y su disposición a modificar conductas, a través	1 hora

		<p>las aprobaciones de ellos.</p> <p>Se formarán equipos de cinco personas, cada miembro debe pensar una característica positiva de cada uno de los compañeros, la escribirá de forma anónima y la enviará. Una vez terminada esta actividad, se deberán compartir los comentarios entre los pequeños equipos, reflexionando sobre los sentimientos que le han causado los distintos elogios que han recibido.</p> <p>Después se formará un círculo grande en donde se incluirá a todos los alumnos, deberán de expresar los sentimientos para el grupo en general, y responder a las siguientes preguntas, tales como:</p> <p>¿Qué has sentido al recibir los anónimos?</p> <p>¿De qué cualidades, de las que has recibido, te sientes más orgulloso y porqué?</p> <p>¿Qué cualidades conocías y cuáles no?</p> <p>¿Te fijas frecuentemente en tus cualidades, y en las de los demás?</p> <p>El coordinador modelará las respuestas de los alumnos, y dará una serie de pautas para que los participantes elogien correctamente a sus compañeros.</p> <p>Primero que nada, cada participante deberá elogiar a otro llamándolo por su nombre, después del elogio se deberá realizar una pregunta en relación a el. Ej.: Gaby, tu cabello</p>		<p>de las preguntas hechas en la estrategia “Mis cualidades”</p>	
--	--	--	--	--	--

			<p>lucen muy bien, ¿Cómo lo cuidas? Los cumplidos no deben de ser contestados en forma de interrogante</p>			
7	Valoración	- Conocer los pensamientos que tienen de sí mismos y de los demás para que puedan valorarse positivamente, en base a la estrategia "Valores"	<p>"Valores"</p> <p>Formar equipos de tres personas. Uno será el padre, otro la madre y un hijo (a)</p> <p>Ante una catástrofe, solo pueden llevar una cosa cada quien, y deberán elegirla de acuerdo a los intereses personales de cada uno. Se les darán varios dibujos, de los cuales tendrán que elegir tres:</p> <p>Un gato, que es la mascota de la familia.</p> <p>Un oso, el muñeco más querido del hijo y con el que ha compartido sus sentimientos de tristeza y alegría.</p> <p>El reloj de bolsillo del abuelo.</p> <p>Las joyas de la abuela, que ambos han pasado de generación en generación.</p> <p>El álbum de fotos, el vestido de novia de la madre y un balón de béisbol.</p> <p>Deberán discutir en cinco minutos máximo, qué es lo que se van a llevar. Exponer cada equipo por qué eligió tal cosa. Resaltando valores, sentimientos y actitudes de cada integrante.</p>	Dependiendo de los equipos, se realizará un juego de figuras para cada uno: Gato, oso, reloj, joyas, álbum, vestido y balón.	Que el alumno haya reconocido: <ul style="list-style-type: none"> - El respeto hacia los valores y pensamientos de las demás. - Actitudes ante una situación y conflicto. - Afecto. - Interés material. 	1 hora

Contexto Laboral						
8	Confianza y armonía	<ul style="list-style-type: none"> - Au,mentar los niveles de confianza y apertura en el grupo, mediante la dinámica de “La familia ideal”. 	<p style="text-align: center;"><i>“La familia ideal”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El coordinador invita a los participantes a formar espontáneamente equipos de siete personas, antes de que él termine de contar hasta 10. Una vez formados los equipos, disponen de siete minutos para hacer el siguiente trabajo: cada uno se presenta, eligen un jefe y se inventan un nombre corto y simpático que tenga relación con la familia. Por último, preparan su presentación de tal manera que resulte breve, original y graciosa. 2. Estando todos reunidos, los equipos se presentan. Se premia su participación con un aplauso. 3. El coordinador explica los siguientes pasos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ahora que cada equipo es una familia, participarán en un concurso para elegir a la “familia del año”. Para esto, es necesario que todos se ubiquen al fondo del salón. (Los equipos realizan lo que les propone el coordinador). 2. Para ganar el premio a la “mejor familia”, deberán ganar varias pruebas, algunas de ellas contra reloj y otras en que dispondrán de algunos minutos para prepararlas y desarrollarlas. También hay pruebas donde se 	<ul style="list-style-type: none"> - Corazones de papel. Cada uno lleva inscrito un valor de la familia: comunicación, respecto, cariño, comprensión, unidad, cooperación, fe. <p style="text-align: center;"><i>ANEXO 6 APOYO DIDACTICO</i></p>	<p>Evaluar de forma crítica las ventajas que trae consigo trabajar con el grupo y los aspectos positivos de él mismo.</p> <p>Aumentando su:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Su capacidad de confiar en sus compañeros, de organizarse y de interactuar. - Su actitud durante la experiencia. - Cómo calificarían la actitud de los demás. - La manera en relacionar la dinámica con la vida del grupo 	1 hora

			<p>unirán varios equipos formando una alianza. Todo esto se les indicará oportunamente.</p> <p>3. El equipo ganador de cada prueba obtendrá un corazón y, antes de recibirlo, explicarán en voz alta y brevemente el significado del valor que ahí aparece escrito. Si esto se hace correctamente, el grupo obtendrá el corazón extra donde aparece anotada una de las letras de la palabra “familia”. El equipo que complete primero la palabra será premiado con el título de la “mejor familia”.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

9	Expresión de sentimientos	-Expresar sus sentimientos, entregando regalos a sus compañeros, mediante la técnica de “Regalos”	<p>“Regalos”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se repartirá a cada uno de los integrantes del grupo un papel con el nombre de alguno de sus compañeros, al cual dará un regalo con motivo de su cumpleaños. 2. Se deberá elegir un regalo, que vaya acorde con las características de la persona que le tocó, así como de sus gustos. Pensando en qué es lo que ha recibido de esa persona, no material. Y qué es lo que le regalaría, no material, que pudiera ayudarlo a tener una vida más feliz. 3. Se escribirá el regalo en un papel y se guardará en una caja de regalo. Se entregará a la persona que le tocó. 4. Se forman parejas, y cada integrante deberá compartir con su compañero los sentimientos que experimentó al recibir ese regalo, y si realmente lo hace feliz. 5. Después se formará un círculo grande donde todos los compañeros expresen dichos sentimientos, comentando experiencias que han tenido al recibir un regalo, agradable o desagradable. 	- Pequeñas cajas de regalo, - papel - lápiz	Mediante los regalos que entregaron a sus compañeros hayan expresado lo que siente en forma no verbal, donde solo lo haga mediante los objetos	1 hora
---	---------------------------	---	--	---	--	--------

10	Reconocimiento de Habilidades y destrezas	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer cuales son las habilidades que utiliza en la mayoría de sus materias para realizar sus actividades escolares. 	<p style="text-align: center;"><i>“Tu árbol”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se le pide a los alumnos que dibujes en el media hoja de rotafolio un gran árbol, con gran cantidad de ramas y raíces, y con un fuerte tronco. 2. Una vez dibujado el árbol, deben escribir su nombre en el tronco con letras grandes. En las raíces deben colocar todas sus cualidades, habilidades y destrezas que utilizan para realizar sus actividades académicas. Después en las ramas colocarán las actividades que se relacionan con las habilidades que utiliza para solucionar el problema. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de rotafolio 	<p>Que los alumnos hayan reconocido cuales son las habilidades que involucra la resolución de una tarea escolar.</p>	1 hora
11	Proyecto en Común (Aprendizaje cooperativo para la autoestima)	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en equipos en la consecución de un objetivo en común. - Desarrollar la comunicación y la cohesión grupal. 	<p style="text-align: center;"><i>“Pintar mural”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se plantea a los alumnos la posibilidad de realizar alguna actividad entre toda la clase que podría ser divertida; se les ofrece la posibilidad de elegir entre organizar y pintar un mural o realizar un periódico mural. 2. Se realizan equipos de seis integrantes cada uno. 3. Que los alumnos elijan un tema en relación con los temas antes vistos (Autoestima) 4. La condición para su realización es que presentaran un proyecto sobre como lo llevarán a 	<ul style="list-style-type: none"> - Pinturas - Colores - Papel de colores - Revista - Pinceles - Brochas - Pegamento - Hojas - Cartulinas - Material Reciclado - Tela - Lápices 	<ul style="list-style-type: none"> - Que los alumnos hayan establecido acuerdos como grupo para la consecución del objetivo en común. (entregarán por escrito los acuerdos grupales) - La capacidad positiva acerca de la forma en comunicarse con sus compañeros de 	1 hora

			<p>cabo. Deben participar todos los miembros del grupo y deben ponerse de acuerdo sobre qué realizar y sobre cómo lo realizarán.</p> <p>5. Una vez que han decidido lo que van a llevar acabo, deben presentar, por escrito, una estimación sobre el tiempo que se considera que emplearán, qué actividades concretas realizarán, los recursos materiales y económicos que se necesitarán, como piensan que se podrán conseguir, etc. Los periódicos murales se expondrán en las paredes de la escuela y los murales serán pintados en tela, para después ser colocados en las bardas.</p>		grupo.	
12	Recuento	<p>- Que los alumnos observen su evolución desde el inicio del curso hasta el último día de sesión.</p>	<p>“Recuento”</p> <p>1. A lo largo de la aplicación del programa, se fueron recolectando mediante fotografías de las vivencias más importantes de los alumnos.</p> <p>2. Realizar una serie de diapositivas de orden cronológico</p> <p>3. Proyectar las diapositivas y explicar la importancia de la evolución personal de cada individuo</p> <p>4. Después de</p>	<p>- or</p> <p>- Laptop</p> <p>- Pantalla</p>		1 hora

			proyectar las diapositivas se cerrara esta sesión y se darán las gracias a los alumnos por su participación.			
Aplicación del postest (Anexo 1 y 2)						

ANEXO 4 Apoyo didáctico

Posibles preguntas para cuando la *Noria* deja de girar:

1. ¿Qué es lo que más te gusta hacer y lo que menos?
2. ¿Qué cosa te gusta más de ti mismo?
3. ¿Qué cosa cambiarías de ti mismo?
4. ¿Cuál es tu comida favorita?
5. ¿Cuál es tu deporte favorito?
6. ¿Qué tipo de música te gusta?
7. ¿Cuál es tu programa de televisión favorito?
8. ¿Qué materia es la que más te agrada?
9. ¿Cuál es tu color favorito?
10. ¿Quién es tu cantante preferido?
11. ¿Qué actor o actriz te gustas más?

ANEXO 5 Apoyo didáctico

Líneas de presión

- Sino haces el amor conmigo voy a creer que eres inmadura.
- Anda, prueba un poquito de droga, el que no arriesga no gana.
- Sólo los maricones no fuman, prueba un poquito.
- Si ensayas desde ahora a hacer el amor serás más popular entre los amigos.
- Tus papás no saben lo que dicen, una emborrachadita a todos nos cae bien.
- Fuma un poco; si no, voy a creer que no me tienes confianza.
- Me perderás si no te acuestas conmigo.
- Todos tienen relaciones sexuales, tú eres la única que es virgen todavía.
- Si fueras realmente macho te aventarías.
- Si en realidad crees que vales te acostarás conmigo.
- Nadie usa condón, no sé por qué quieres que yo use.
- Es divertido tomar riesgos, no usemos anticonceptivos.
- Mucha gente tiene bebés a nuestra edad, deberías aventarte, a ver qué pasa.
- ¿quieres que usemos condón porque crees que tienes sida?
- No quieres acostarte conmigo porque eres homosexual.

ANEXO 6 Apoyo didáctico (La familia Ideal)

Pruebas:

1. Gana el corazón de la Amistad el equipo que entregue primero al animador una lista con el nombre de todos sus integrantes. El equipo triunfador explica qué significa para ellos la palabra amistad. (Si lo hace correctamente, gana el corazón extra, si no es así, se da la oportunidad a otro equipo).
2. Recibe el corazón del Respeto el equipo que en cuatro minutos prepare la mejor escena de una familia DE PUEBLO. El equipo ganador expone qué significado da a la palabra respeto.
3. Gana el corazón del Cariño el equipo que forme primero una ronda infantil. El equipo ganador comenta el significado que da a este valor.
4. Gana el corazón de la Comprensión el equipo que lleve primero al animador cinco carteras bolsos. El equipo ganador dice lo que es para ellos la comprensión.

NOTA:

El animador avisa que las siguientes pruebas se realizarán por alianzas. Para eso, es necesario que se unan dos o más equipos; esto depende del número de equipos que participan. Lo importante es que cada alianza quede integrada por igual número de equipos.

5. Gana el corazón de la Unidad la alianza que prepare en cuatro minutos el mejor coro de niños. Después de la presentación de las alianzas, la que resulte ganadora expresará en voz alta el significado que da a la palabra Unidad.
6. Gana el corazón de la Cooperación la alianza que forme primero un trenecito humano. La alianza ganadora explica el significado que da a esta palabra.
7. Gana el corazón de la Fe la alianza que prepare en cuatro minutos la mejor porra para Dios. La alianza que resulte ganadora comentará el significado que da al valor de la Fe.



Autoestima

“El que reina dentro de SI
MISMO y DOMINA las
pasiones, los deseos y los
temores, es más que un REY:
posee AUTOESTIMA”





Índice

1. Sabes qué es la Autoestima?
2. Tipos de Autoestima
3. Cómo desarrollar una Autoestima Positiva?
4. La Autoestima y mi Adolescencia
5. Autoestima y los ambientes donde se desarrolla
6. Glosario
7. Sugerencias para ampliar el tema de Autoestima

AMIGO.... LEE ESTO ANTES DE COMENZAR A
HOJEAR EL MANUAL!!!

- × *Te encuentras en tu adolescencia????? Cierto???*
- × *Tú adolescente, te encuentras en uno de los periodos más críticos para desarrollar la autoestima.*
- × *Toda persona tiene en su interior sentimientos, que según su personalidad puede manifestarlos de diferentes maneras.*
- × *Todas la manifestaciones de sentimientos o valoraciones dependen de varios factores ambientales.*
- × *El individuo que posee una autoestima positiva es el que tienen mayor probabilidad de ser **FELIZ EN LA VIDA**,*
- × *El objetivo de este manual es responder dudas sobre cómo se encuentra tu autoestima.*
- × *Puedes acudir a el, en el momento que más lo necesites.*
- × *A lo mejor piensas que es otro manual más que leer, quizá estas en lo cierto, pero quiero aclararte que esta hecho porque pensamos en tu bienestar. Eres importante para nosotros no te pido nada a cambio. El cambio lo **DECIDES TU MISMO**.*
- × *Además incluye algunas reflexiones en cada una de las páginas.*
- × *Contiene mensajes que alimentaran tu autoestima!!!!*
- × *La lectura es fácil y divertida.*
- × *Puedes ponerle tu nombre, la foto de tu galán o chica, algún grafo o algo que pueda identificar es librito como tuyo. Nota: al final encontrarás una hoja en blanco para que hagas lo que quieras, al fin de cuentas, es tuyo.*
- × *Abhh!!!! Se me olvidaba, incluye un glosario para aclarar las palabras difíciles.*
- × ***En fin basta de tantas letras y comienza por hojearlo, después léelo y al final reflexiónalo.***

Imagina lo que podría ser tu vida si te atrevieras a cambiar...

Sabes qué es la AutoESTiMa?

Concepto

Característica

Autoestima es:

El sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

Puntos de interés especial:

- ✓ Según como se encuentre nuestra autoestima, esta es responsable de muchos fracasos y éxitos
- ✓ Una autoestima esta vinculada a un concepto positivo de ti mismo
- ✓ **Esta se aprende, cambia y la puedes mejorar**
- ✓ Potenciara la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentara el nivel de seguridad personal
- ✓ La autoestima esta ligada con los afectos y/o emociones...Sabes cuáles son tu afectos para con las otras personas??? Analízalo
- ✓ Es un necesidad humana profunda y poderosa

