



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 099 DF. PONIENTE**



**FUNDAMENTAR LA IMPARTICIÓN DE UN PROYECTO DE CAPACITACIÓN  
EN AUTOESTIMA EN EL SEXTO GRADO DE PRIMARIA**

**PROYECTO DE INNOVACIÓN DE ACCIÓN DOCENTE**

**P R E S E N T A**

**MARTHA AYUB OROZCO**

**MÉXICO, DF.**

**OCTUBRE DE 2006.**



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 099 DF. PONIENTE**



**FUNDAMENTAR LA IMPARTICIÓN DE UN PROYECTO DE CAPACITACIÓN  
EN AUTOESTIMA EN SEXTO GRADO DE PRIMARIA**

**PROYECTO DE INNOVACIÓN DE ACCIÓN DOCENTE  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO  
DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN**

**P R E S E N T A**

**MARTHA AYUB OROZCO**

**MÉXICO, DF.**

**OCTUBRE DE 2006.**

## DICTAMEN DE TRABAJO PARA TITULACION

México, D. F., 7 de diciembre de 2006

**C. PROFRA. MARTHA AYUB OROZCO  
PRESENTE**

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, titulado:

**FUNDAMENTAR LA IMPARTICIÓN DE UN PROYECTO DE CAPACITACIÓN  
EN AUTOESTIMA EN EL SEXTO GRADO DE PRIMARIA**

*opción Proyecto de Innovación, a propuesta del asesor Profra. Marina Arellano Jaramillo, manifiesto a Usted, que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.*

*Por lo anterior se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.*

**A T E N T A M E N T E**



**MTRA. GUADALUPE G. QUINTANILLA CALDERÓN  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES  
PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 099, D. F. PTE.**

GGQC/arr

## **DEDICATORIA**

### **A DIOS**

**Por permitirme lograr cumplir la meta propuesta, siendo mi guía en todo momento, mi fortaleza y compañero por siempre; por darme la oportunidad de tener una hermosa familia y contar con su amor.**

### **A MIS PADRES.**

**Gracias a la educación, y el amor que me dieron día a día es que he podido aprovechar sus enseñanzas y superarme constantemente, su recuerdo y las oraciones constantes son las que están presentes en mi vida y los llevo siempre en mi corazón los amo y amaré.**

### **A PONCHO.**

**Mi compañero, por la tolerancia de estos años, sabiendo lo que te ha costado, que sin esa paciencia y ayuda moral me hubiera sido difícil lograrlo; gracias por toda tu comprensión, apoyo y amor: TE AMO**

### **A MIS HIJAS**

**Que las amo y las tengo en mi pensamiento en todo momento, gracias por estar aquí y darme la dicha de ser mamá y compartir las alegrías de las diferentes etapas de su vida.**

**A ALFREDO Y SU FAMILIA.**

**Llegaron en el mejor momento y son parte ya de esta familia, gracias por su cariño y formar parte de nosotros, los quiero.**

**A MIS YERNOS**

**Por estar presentes en todo momento y estar cerca los quiero.**

**A MIS NIETOS.**

**FABRIZIO, ADRIANA, EL BEBÉ Y ANITA; tengo que agradecerles todos los hermosos momentos que vivo con ustedes, darles todo mi cariño el saber la grandeza de disfrutarlos en todo instante a los que ya están y a los que pronto llegarán, gracias.**

**A MIS HERMANOS, HERMANAS, CUÑADO, CUÑADAS Y SOBRINOS**

**Para cada uno mi cariño y gratitud ya que siempre he contado con su apoyo, cariño y comprensión, tengo mucho que agradecerle a Dios por la hermosa familia que me regalo, los quiero.**

**A MIS AMIGAS**

**Gracias por estar siempre conmigo, por hacer la vida más agradable y Placentera, por contar con ustedes, gracias.**

## **AGRADECIMIENTOS**

- **A mi familia.**
  
- **A Jak. Mi pequeña hija que fue la inspiración del tema del presente proyecto.**
  
- **A la Maestra. Guadalupe Quintanilla que con su fuerza y capacidad motiva a tantos maestros para concluir sus estudios y lograr la superación constante de los mismos.**
  
- **A mis profesores y asesores de la carrera que hicieron estos años productivos dejando huellas imborrables, gracias.**
  
- **A la Licenciada Marina Arellano Jaramillo asesora del presente proyecto y bajo la dirección acertada se terminó el presente trabajo.**
  
- **A la Escuela Mexicana Del Valle y Mexicana Americana.  
Gracias por la oportunidad de pertenecer a esta gran institución.**
  
- **A todos mis alumnos que fueron en su momento mis maestros porque siempre me enseñaron a encontrar el mejor camino para poderlos guiar y buscar estrategias adecuadas.**

## INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
<b>CAPÍTULO I</b>	
1.1 JUSTIFICACIÓN.....	4
1.2 MARCO CONTEXTUAL.....	6
<b>CAPÍTULO II</b>	
2.1 METODOLOGÍA.....	12
2.2 TIPO DE PROYECTO.....	14
2.3 DIAGNÓSTICO.....	15
RESULTADOS.....	34
2.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	36
2.5 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	37
2.6 PROPÓSITO GENERAL.....	39
2.7 PROPÓSITO PARTICULAR.....	40
2.8 METAS.....	41
<b>CAPÍTULO III</b>	
3.1 MARCO TEÓRICO.....	42
<b>CAPÍTULO IV</b>	
4.1 PROPUESTA DE INNOVACIÓN.....	52
4.2 APLICACIÓN.....	54
4.3 PLAN DE TRABAJO.....	55
4.4 REPORTE DE LA APLICACIÓN.....	75

## **CAPÍTULO V**

5.1 EVALUACIÓN GENERAL DE LA APLICACIÓN.....	84
5.2 CONCLUSIONES.....	85
5.3 REFORMULACIÓN.....	88
5.4 BIBLIOGRAFÍA.....	89
ANEXOS.....	91

## INTRODUCCIÓN

El presente proyecto con el tema de “autoestima” se realiza con el fin de poder ayudar a los alumnos en la pubertad, ya que es una etapa crucial en la vida de todo ser humano porque existen muchos cambios; tanto físicos como psicológicos y no se explican qué es lo que les pasa, el por qué los cambios de su estado de ánimo.

En el transcurso de la propia práctica docente en la ESCUELA PRIMARIA MEXICANA DEL VALLE hemos encontrado alumnos muy “devaluados”, donde por medio de la observación de sus actitudes y plática con ellos se ha detectado que no se sienten aceptados e incluso se consideran feos ; los papás generalmente no le dan importancia diciéndole al niño que no hagan caso y así ya no los molestarán; sin saber cuan importante son estos momentos para los niños y que dejan en ellos unas huellas difíciles de borrar.

Es necesario aclarar que los alumnos de la escuela entran a primer año de primaria a la edad de siete años, por lo que cuando llegan a sexto año tienen una edad de doce o trece años es por eso que se menciona que es en la pubertad donde se acentúa el problema de la autoestima baja.

Con este proyecto se pretende buscar soluciones para poder ayudar a los alumnos.

Autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida.

Un adolescente con autoestima alta, aprende más eficazmente, desarrolla relaciones gratas, está capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten así como trabajar productivamente.

Los niños presentan en la pubertad muchos cambios, siendo ésta una etapa de transición en su vida, nos encontramos que los niños y niñas que fueron buenos estudiantes los años anteriores ahora quieren sobresalir siendo malos estudiantes, retando a la autoridad y siendo el ejemplo a seguir de sus compañeros ya que los quieren imitar en lo que hacen porque ellos si se atreven, no quieren ser los matados, los nerd (expresiones comunes en esos adolescentes) etc. Como etiquetan al alumno con un rendimiento académico alto.

Estos niños son los que son aceptados por el grupo y demás compañeros, ya que cumplen las expectativas de los demás , apoyados por los medios de comunicación que para ellos son de vital importancia así como las telenovelas en las que tratan temas de estudiantes y quieren seguir las mismas dinámicas sin darse cuenta que no son la realidad y no tendrán los mismos resultados; en la actualidad hay una que ven la mayoría de los chicos llamada “Rebelde” y tratan de imitar todo lo que sucede en ella ; la telenovela se desarrolla en un internado en el que asisten chicos de preparatoria de un nivel económico alto, en el que se manejan temas como son la falta de valores, no hay respeto a los profesores, ni a los padres, hablan de temas no propios para la edad de estos chicos, sexo, drogas y asesinatos, los modelos de ropa en las chicas, son faldas extremadamente muy cortas, etc. Imitan la forma de actuar y contestar al adulto ya que en el programa se ve de una forma muy natural la falta de valores y respeto a los mayores.

Nos podemos dar cuenta de que existe una gran diferencia de los tiempos pasados en los que no se daba esta actitud ; por supuesto sabemos que

los tiempos han cambiado, pero esa actitud y moda no son lo más común, mas bien se debe como se mencionó antes a los medios de comunicación y a la sociedad actual que son una influencia vital en ésta edad, pues están en el trance de su búsqueda de identidad, suelen identificarse con los ídolos del momento; es aquí donde encuentran que sus padres son sus principales enemigos así como los maestros; suelen irse de pinta y ocultar a sus mayores cualquier situación que los comprometa.

Por todo esto, es que el paradigma a seguir en este proyecto es el de **investigación acción** ya que el objetivo fundamental consiste en mejorar la práctica en vez de generar conocimientos. La mejora en la práctica consiste en implantar aquellos valores que constituyen una base firme en la construcción de su autoestima.

Este proyecto se apega a la ciencia social crítica, ya que se basa en la experiencia social concreta y designa a las personas , analiza sus sufrimientos, los guía para saber cuales son sus principales necesidades, y sus verdaderos deseos, les ofrece una actividad que les permita modificar y cambiar los procesos sociales que les perjudican mediante la metacognición. Una teoría crítica surge de los problemas de la vida cotidiana y se construye con la mira puesta en como solucionarlos (Carr y Kemmis)<sup>1</sup>

Por lo que una ciencia educativa crítica debe ser una ciencia participativa.

La ciencia educativa crítica no es una investigación sobre o acerca de la educación sino en y para la educación.

---

<sup>1</sup> Wilfred Carr Y Stephen Kemis: Teoría Crítica De La Enseñanza ( 1988) Pág 76-98

## I.I JUSTIFICACIÓN

La finalidad de éste proyecto es ayudar a elevar la autoestima en los adolescentes, de la Escuela Mexicana Del Valle del sexto grado para que logren llegar a su pleno desarrollo tanto en el plano familiar como personal y profesional; que adquieran la seguridad para poder desenvolverse en su entorno; tomando conciencia de su persona y también de su participación en la sociedad y que su finalidad sea el ser felices en el ámbito que se desenvuelvan.

De acuerdo a la experiencia en el trato con alumnos adolescentes es que se ve la necesidad de trabajar con ellos este aspecto ya que en ocasiones les afecta tanto el relacionarse con sus compañeros y en especial con una pareja por la inseguridad y el sentimiento de no sentirse aceptados por el sexo opuesto y a la vez por estar en la etapa en la que los niños las molestan burlándose de algún defecto físico es por esto la preocupación de que la mayoría de estos chicos pueda resolver esta serie de problemas en esta edad afirmando una autoestima alta.

El propósito principal es que ellos logren ser responsables de sus actos, que cada persona puede responder solo por su actuación no sentirse culpable por los actos de los demás.

Es importante saber elegir lo que quieren; debido a la responsabilidad de su conducta podrán aprender a hacerlo correctamente, para estar agusto con ellos mismos y con la elección que hacen

Procurar reconocer sus sentimientos, sueños futuros y necesidades para aprender a quererse y aceptarse.

En la "crisis de identidad" de la adolescencia, el joven se cuestiona, incluyendo la opinión que de sí mismo ha adquirido en el pasado, sublevarse y rechazando cualquier valoración que le ofrezca otra persona encontrándose inseguro de sí mismo buscando la aprobación de los demás por eso es tan importante trabajar con ellos el logro de una autoestima positiva.

## I.2 MARCO CONTEXTUAL

### **CONTEXTO ESCOLAR**

La escuela MEXICANA DEL VALLE se encuentra en la calle de Gabriel Mancera 1611, perteneciente a la delegación Benito Juárez.

Está sobre eje vial, por lo mismo es muy transitada, se sitúa entre el eje 8 y la calle de Parroquia; cuenta con los servicios públicos, como energía eléctrica, pavimentación, líneas telefónicas.

Esta colonia es de un nivel social medio alto.

La escuela fue fundada en 1978, por la Sra. Maclovia Zamora Plowes de Salinas y el Sr. Ernesto Salinas Moro.

Para ellos, su principal misión era educar a los niños en la excelencia, adicionalmente se consideró que la escuela brindara durante sus inicios un sistema bilingüe.

El símbolo de la escuela es el coyote y su lema es “coyote hambriento de sabiduría y justicia”

Las bases de este lema se encuentran en la historia de los propios antepasados, y otro propósito fundamental, es dar a conocer a las nuevas generaciones la vida de los forjadores de la Patria: hacer historia, inmortalizarlos como paladines de la libertad; por lo que las raíces de la nueva semilla ha de germinar en la Escuela Mexicana del Valle, para lograr y mantener el futuro a nuevos ciudadanos, útiles a la Patria, a la Sociedad y así mismo.

Las raíces de la gran familia mexicana, sus tradiciones vendrán a llenar y a iluminar las mentes de los niños que desde ese momento la llamaron “Mexicana del Valle”

La escuela está construida para dar el servicio educativo; cuenta con el área de preescolar, y en la primaria hay 2 pisos que abarcan desde 1º hasta 6º año.

Hay 3 patios donde los alumnos realizan las actividades deportivas así como disfrutan su tiempo de recreo.

Existe un salón de computación con 20 máquinas donde los alumnos toman sus clases.

Tiene un auditorio con una capacidad para 150 personas en el que se llevan a cabo las juntas de inicio, los festivales de preescolar y una obra de teatro que presentan los grupos de sexto año para culminar sus estudios de primaria.

Así también se dispone de 32 salones de los cuales se ocupan 18 para los alumnos, los demás están ocupados como biblioteca, audiovisual, salón de material, de pintura, de baile, de desarrollo humano, de música y de maestros.

La población escolar en la primaria se mantiene en un promedio de 370 alumnos, es importante para comprender en el presente proyecto la edad de los alumnos ya que ingresan a primer año cuando cumplen 7 años así es que los niños de sexto año tienen de 12 a 13 años.

Los grupos están conformados de la siguiente forma:

#### PRIMARIA

3 primeros

3 segundos

3 terceros

2 cuartos

2 quintos

2 sextos.

#### PREESCOLAR

1 kinder 1

2 kinder 2

2 kinder 3

3 Prefirst.

Los niños de la "Escuela Mexicana del Valle son en su mayoría hijos de Profesionistas, por lo que su nivel cultural es alto.

La escuela está formada por el siguiente personal docente:

Directora: su preparación académica es Licenciada en Pedagogía y Educación Básica.

Coordinadora de Español: Normalista y cursando la Licenciatura en la U P N

Coordinadora de Inglés su preparación es Preparatoria, Teachers y diferentes cursos de Inglés.

Ocho maestras de español, de las cuales cinco son normalistas y 3 con Licenciatura en Educación Primaria y una de ellas tiene maestría en niños con problemas de aprendizaje.

Ocho maestras de Inglés con preparatoria y Teachers.

Un profesor de Educación Artística con Licenciatura

Un profesor de Educación Física con Licenciatura.

Dos profesoras de Computación una es Licenciada en Informática y la otra es Ingeniero en Informática.

Una Licenciada en Psicología.

En preescolar se cuenta con una coordinadora, que tiene estudios de preparatoria y teachers, actualmente cursando la licenciatura en preescolar.

Ya está incorporado el preescolar y la directora tiene Licenciatura en Pedagogía y Educación básica.

Hay una Licenciada en preescolar para Kinder 1.

Hay dos grupos de Kinder 2 cada uno con una maestra con licenciatura en preescolar.

En Kinder 3 hay dos grupos cada uno con una maestra con licenciatura en preescolar.

Hay tres grupos de Prefirst donde tiene una maestra de inglés y otra licenciada en preescolar.

El personal de las oficinas está formado por tres secretarias, una cajera y el contador.

Las personas que realizan la limpieza son ocho; ellas se encargan de ayudar en las mañanas a bajar niños de los coches y encaminarlos a la entrada del colegio, limpian salones, baños llaman a los niños cuando llegan temprano por ellos; apoyan a las maestras y personal administrativo.

La relación que tienen los alumnos dentro de la escuela es buena, en algunas ocasiones se pelean pero intervienen los profesores para que arreglen las problemáticas, de no ser así se va con la coordinadora y se le da solución al problema de acuerdo a la gravedad.

En su mayoría hay una buena relación del alumno con sus profesores, se guarda un respeto mutuo y se trabaja en armonía, cuando no hay esa empatía se habla con los maestros para que utilicen las estrategias necesarias para llegar a una convivencia armónica.

La relación de los maestros dirección y coordinación es de confianza y respeto se ha creado un ambiente de cordialidad en el que las maestros acuden constantemente a la coordinación a comentar los problemas o aciertos que tienen con los alumnos, y a veces también aspectos personales, es como una familia.

Así mismo la relación de coordinación con dirección es muy estrecha y se comunica todas las cosas que suceden en el plantel.

Por las tardes se apoya a los padres con actividades deportivas y talleres de Pintura, Baile, Tareas. Para ellos es de gran utilidad ya que pueden llegar por sus hijos a las 5:00 PM y están seguros en la escuela y algunos llegan con la tarea hecha a casa.

La línea que se sigue en la escuela en cuanto a la enseñanza es el “Constructivismo” y de acuerdo a cada niño por individual se le trata de evaluar aunque si existen los exámenes bimestrales.

Es una escuela donde lo que mas nos importa como dirección es el alumno, desde luego reconociendo la labor del docente y su calidad humana.

La relación con padres de familia es buena; cuando ellos desean hablar con algún maestro, se hace una cita para que los puedan atender cuando sus niños están en clases especiales y así no dejar a los alumnos solos; si es algún problema urgente pasan a la dirección o coordinación, atendiendo inmediatamente al papá y de acuerdo a lo urgente del caso se envía una maestra suplente y se manda traer a la maestra.

## 2.1 METODOLOGÍA

Para realizar el presente proyecto se buscó una metodología que coincidiera con el tema ya que su evaluación será cualitativa por lo que se optó por **la ciencia social crítica** que se basa en la experiencia, surge de los problemas de la vida cotidiana y busca una solución más adecuada para cada uno.

Una de sus metas es lograr que los maestros comprendan el papel tan importante que tienen para mejorar el aprendizaje; el hacer que los estudiantes adquieran las habilidades cognitivas, formando ciudadanos críticos y comprometidos.

Mediante esta pedagogía podemos ver la importancia que se le da al alumno y al profesor como guía, se busca la igualdad de oportunidades para todos sin importar el sexo, raza situación social.

Se le da gran importancia a la vivencia de los valores, ya que en la actualidad no se viven como se debe y algunos maestros le dan prioridad a la riqueza y el poder.

Algo que es preocupante, a la vez interesante y que da pauta a seguir, es lo que menciona que los programas escolares deben ser comprendidos en términos de una teoría de interés y una teoría de experiencia; lo que indica que el programa debe enfocarse a una visión transformadora del futuro, hacer que el estudiante se comprometa con su desarrollo y con el de la sociedad y así llegar a la transformación de su país

Dentro de esta corriente se estudian diferentes conceptos como es el pensamiento dialéctico en el que” Wilfred Carr y Stephen Kemmis lo describen como una forma abierta y cuestionadora de pensamiento que exige una reflexión completa entre elementos como parte y un todo, conocimiento y acción, proceso y producto, sujeto y objeto, etc.”

Esta teoría permite ver al estudiante como aquel que buscará sobresalir mediante los conocimientos adquiridos, siempre preguntándose para que utilizar cualquier conocimiento, se guía al profesor a cambiar sus objetivos conectándolos entre los métodos, el contenido y la estructura; como también su significado dentro de la realidad social.

Lo que Giroux dice “es importante que los estudiantes descubran las conexiones entre los objetivos del curso y las normas, valores y relaciones estructurales de la sociedad nos hace ver lo importante que es que siempre relacionen los conocimientos con su aplicación en nuestra vida diaria, la importancia de que el maestro antes de enseñar cualquier conocimiento se pregunte ¿para qué se enseña este conocimiento?

Este enfoque dialéctico permite que el estudiante adquiera un marco de referencia más amplio, proporcionándoles un modelo que les permita examinar los fundamentos políticos sociales y económicos de la sociedad.

## 2.2 TIPO DE PROYECTO

El tipo de proyecto que se apega al tema que se trata es el de **ACCIÓN DOCENTE**, ya que lo que se busca es la transformación de la práctica docente, a partir de la identificación del problema, delimitado y conceptualizado, en pro de fomentar una buena autoestima en los adolescentes.

Este proyecto debe contribuir a dar claridad a las tareas propuestas mediante la incorporación de elementos teórico-metodológicos e instrumentales; es una estrategia de trabajo propositiva que recupera la valorización de los resultados de la aplicación de la alternativa en donde se resaltan aquellos aspectos teóricos, metodológicos e **instrumentales** que permitieron la explicación y el reconocimiento de su limitación.

Por lo que se basó también en “**Investigación Acción**” al implementar valores que serán la fortaleza del aprendizaje cuyos fines son organizar los procesos educativos.

Se tomó en cuenta la experiencia dentro del salón de clases mediante la observación de la conducta de los alumnos donde se presentan diferentes situaciones determinando alternativas para mejorar los procesos y se encontró que mediante la investigación acción se ponen a prueba capacidades y el como mejorar a través de la autorreflexión crítica y el compromiso a solucionar los problemas.

## 2.3 DIAGNÓSTICO

En el periodo lectivo 2003 – 2004 en la Escuela Mexicana Del Valle se detectó la necesidad de hacer un estudio dirigido a los alumnos de sexto año de primaria en lo que se refiere a autoestima; las características cruciales de los alumnos son los cambios que sufren en la adolescencia tan importantes para su futuro y que cuando no están bien las bases y no se trabajan adecuadamente suele dejar en ellos una huella nociva, difícil de trabajar en los siguientes años; para lograrlo se iniciará con una serie de preguntas y encuestas para poder saber cómo se sienten en la casa, en la escuela y con sus compañeros.

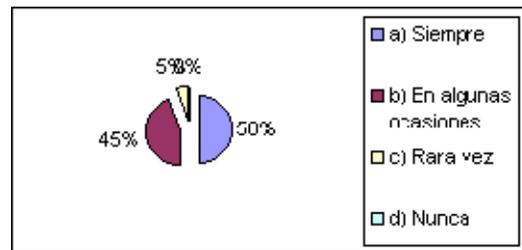
## CUESTIONARIO PARA ALUMNOS

1. ¿Te consideras una persona valiosa?

En esta pregunta se encontró que un 50% de los alumnos se consideran valiosos, por lo que es necesario trabajar más con los alumnos restantes.

1.- ¿Te consideras persona valiosa?

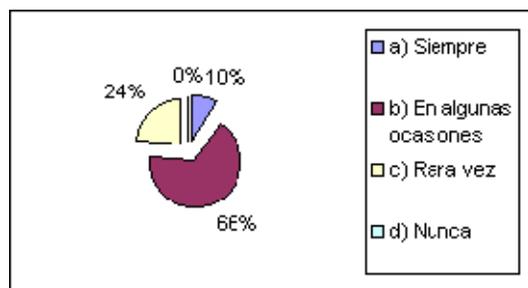
a) Siempre	10
b) En algunas ocasiones	9
c) Rara vez	1
d) Nunca	0



2. ¿Te incomoda que los demás hablen de ti?

Aquí los niños expresan que si les incomoda que las personas hablen mal de ellos, en la gráfica se ve claramente.

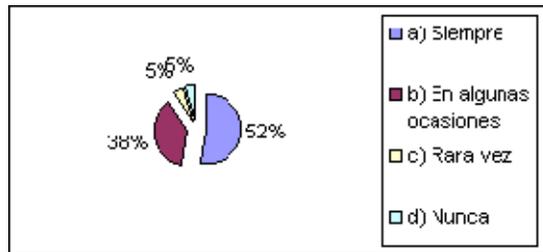
a) Siempre	2
b) En algunas ocasiones	14
c) Rara vez	5
d) Nunca	0



3. ¿Te sientes aceptada (o) por tus compañeros?

La gran mayoría se sienten aceptados por sus compañeros, pero es muy importante trabajar con los que no han logrado adaptarse, ya que son los más afectados.

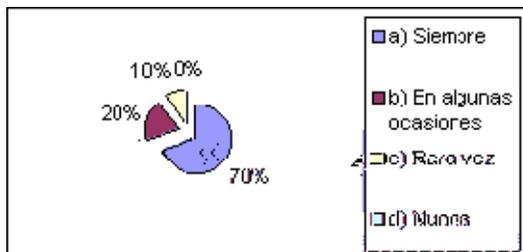
a) Siempre	11
b) En algunas ocasiones	8
c) Rara vez	1
d) Nunca	1



4. -¿La relación con tu maestra es cordial?

Los niños expresan que tienen buena relación con su maestra aunque hay algunos que como es normal en las relaciones de alumno maestro hay quien se siente rechazado, como se muestra en la gráfica.

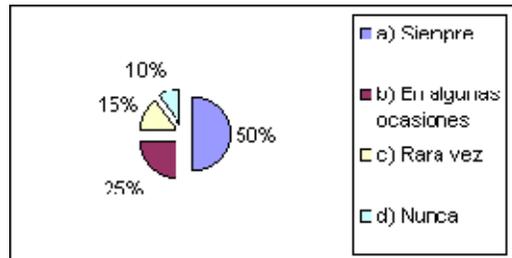
a) Siempre	14
b) En algunas ocasiones	4
c) Rara vez	2
d) Nunca	0



5.-¿Platicas con tus papás lo que te sucede en el día?

Las respuestas nos indican que el 50% de los alumnos si platica con sus papás, los demás son diferentes los porcentajes como se puede observar.

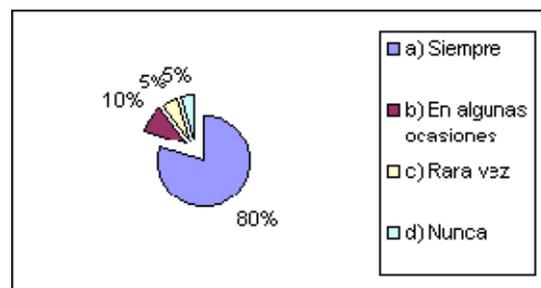
a) Siempre	10
b) En algunas ocasiones	5
c) Rara vez	3
d) Nunca	2



6.-¿Toman en cuenta tú opinión en casa?

La gráfica nos muestra que en un 80% son escuchados.

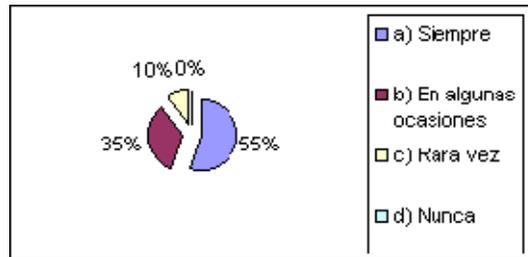
a) Siempre	16
b) En algunas ocasiones	2
c) Rara vez	1
d) Nunca	1



7.- ¿Te gusta estar en tu grupo?

Para el 55% de los alumnos si les gusta la relación del grupo..

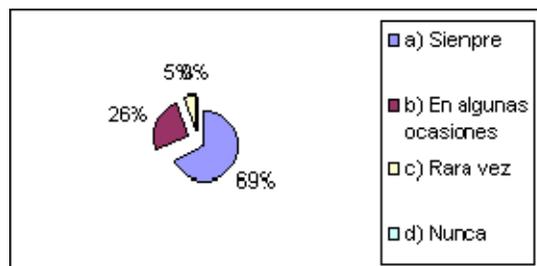
a) Siempre	11
b) En algunas ocasiones	7
c) Rara vez	2
d) Nunca	0



8.- ¿Te gusta estar en tu escuela?

A la mayoría de los niños les gusta estar en la escuela, en la gráfica se revela un 69%

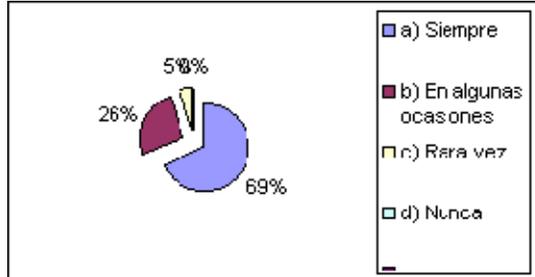
a) Siempre	13
b) En algunas ocasiones	5
c) Rara vez	1
d) Nunca	0



9.-¿Te gusta cómo eres?

El 69% de los alumnos se acepta como es.

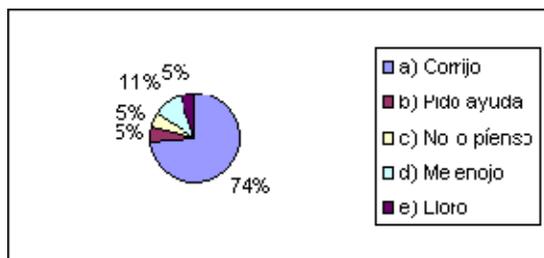
a) Siempre	13
b) En algunas ocasiones	5
c) Rara vez	1
d) Nunca	0



10.- ¿Cuándo cometes un error?

Los niños en su mayoría mencionan que lo corrigen, otros piden ayuda, no lo piensan se enojan y alguno llora.

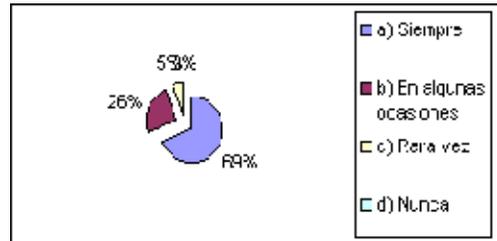
a) Corrijo	14
b) Pido ayuda	1
c) No lo pienso	1
d) Me enojo	2
e) Llora	1



11. ¿Tomas en cuenta lo que te dicen los demás?

Para ellos en un 60% es de gran importancia lo que les dicen.

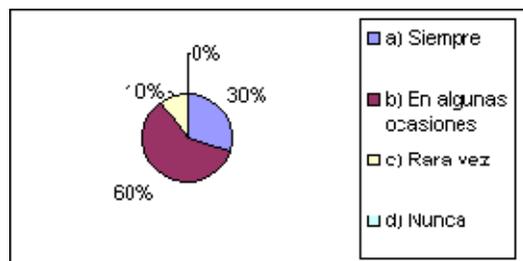
a) Siempre	6
b) En algunas ocasiones	12
c) Rara vez	2
d) Nunca	0



12. ¿Preguntas cuándo dudas de algún tema?

El 60% contesta que si, será importante trabajar con ellos para confirmar esta estadística.

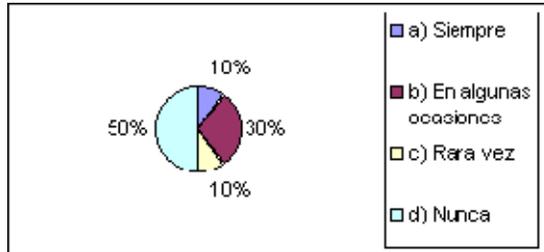
a) Siempre	6
b) En algunas ocasiones	12
c) Rara vez	2
d) Nunca	0



13. ¿Te sientes inferior por tener habilidades distintas a las de los demás?

El 50% menciona que nunca, habrá que trabajar más con el otro 50%

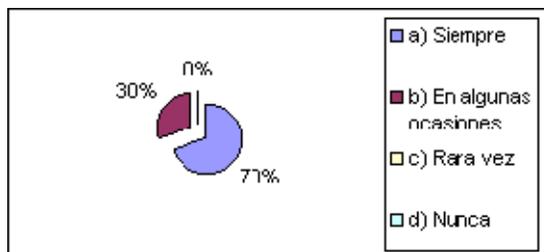
a) Siempre	2
b) En algunas ocasiones	6
c) Rara vez	2
d) Nunca	10



14. ¿Te sientes parte de tu grupo?

Por lo que puede apreciarse ya que el 70% se siente integrado en su grupo.

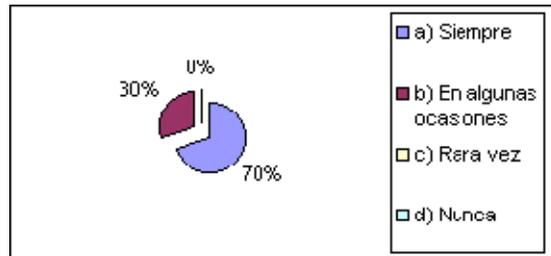
a) Siempre	14
b) En algunas ocasiones	6
c) Rara vez	0
d) Nunca	0



15.- ¿Te quieres a ti mismo?

El 70 % si se quiere, será necesario trabajar con el 30 % restante.

a) Siempre	14
b) En algunas ocasiones	6
c) Rara vez	0
d) Nunca	0



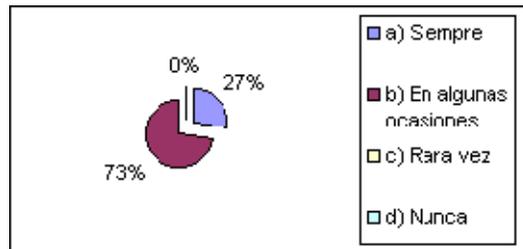
Dentro de esta encuesta no se ve un gran problema, pero lo que se percibe es en lo que hay que trabajar para fortalecer a estos chicos.

## CUESTIONARIOS PARA MAESTRAS

1. ¿Platicas con tus alumnos acerca de sus intereses personales?

El 73% contestó que en algunas ocasiones, lo que quiere decir que debemos poner mayor interés en este punto.

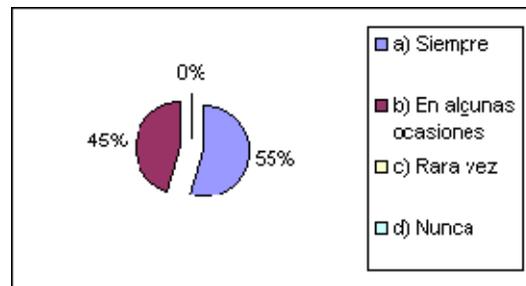
a) Siempre	3
b) En algunas ocasiones	8
c) Rara vez	0
d) Nunca	0



2. ¿Te acercas a tus alumnos cuando los notas inquietos?

El 55% mencionó que siempre, por lo que también hay que tomar en cuenta al otro 45%.

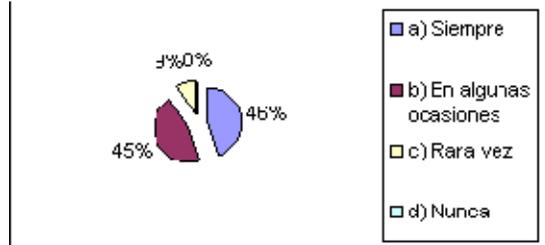
a) Siempre	6
b) En algunas ocasiones	5
c) Rara vez	0
d) Nunca	0



3. ¿Te preocupas de conocer su vida familiar?

Las respuestas muy similares, 46% siempre y el 45% algunas veces.

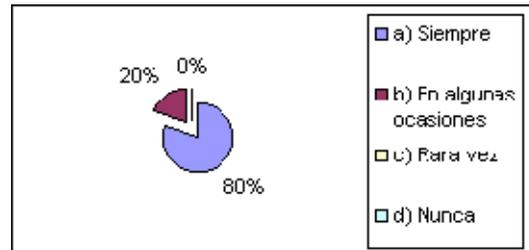
a) Siempre	5
b) En algunas ocasiones	5
c) Rara vez	1
d) Nunca	0



4. ¿Te das cuenta del estado de ánimo de tus alumnos?

El 80% de las maestras contestó que siempre, lo que contestas no concuerda con la observación de su práctica y trato hacia los niños.

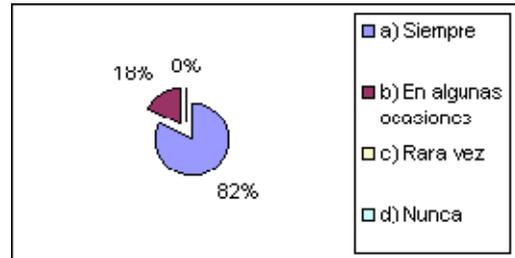
a) Siempre	8
b) En algunas ocasiones	2
c) Rara vez	0
d) Nunca	0



5. ¿Los haces sentir a gusto dentro del salón?

También comenta la mayoría que siempre, y no concuerda con lo que se observa y se comenta de los padres y niños de algunas maestras.

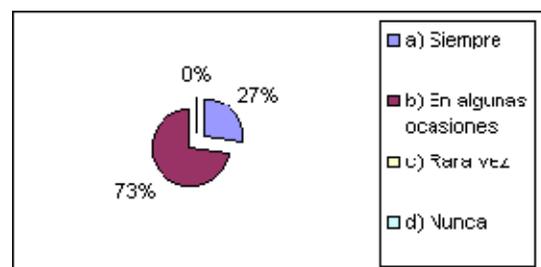
a) Siempre	9
b) En algunas ocasiones	2
c) Rara vez	0
d) Nunca	0



6. ¿Te tienen confianza?

Esta respuesta es más aceptable, cuando contestan la mayoría que en algunas ocasiones

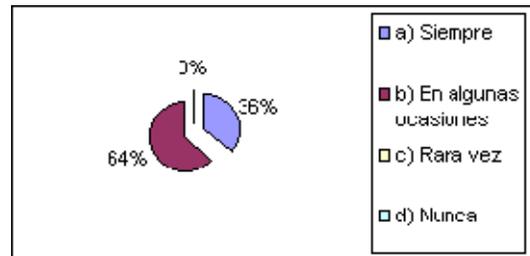
a) Siempre	3
b) En algunas ocasiones	8
c) Rara vez	0
d) Nunca	0



7. ¿Eres importante en la toma de decisiones?

La respuesta es que el 64% contestó que en algunas ocasiones y el 36% que siempre.

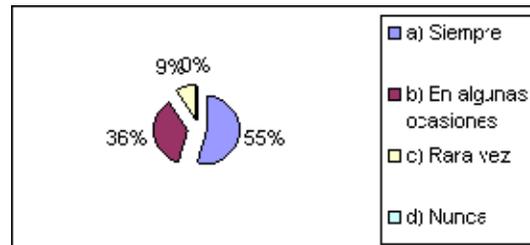
a) Siempre	4
b) En algunas ocasiones	7
c) Rara vez	0
d) Nunca	0



8. ¿Te involucras con tus alumnos?

Se menciona que el 55% siempre se involucra con los alumnos.

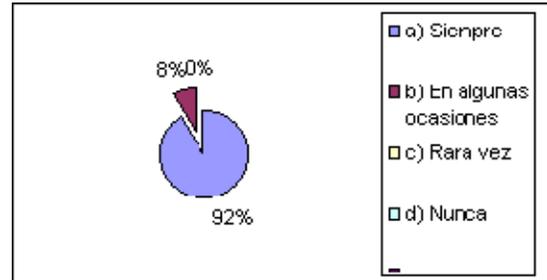
a) Siempre	6
b) En algunas ocasiones	4
c) Rara vez	1
d) Nunca	0



9. ¿Es importante que tus alumnos te tengan confianza?

Para el 92% si es importante.

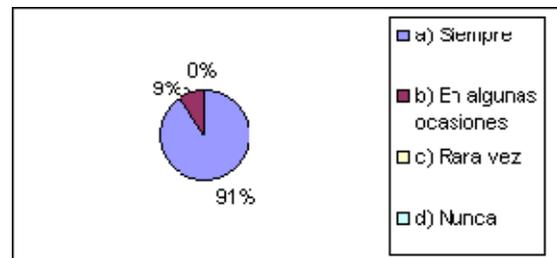
a) Siempre	11
b) En algunas ocasiones	1
c) Rara vez	0
d) Nunca	0



10.- ¿Propicias la corrección de errores de manera positiva?

Las maestras mencionan que siempre en su mayoría lo hacen.

a) Siempre	10
b) En algunas ocasiones	1
c) Rara vez	0
d) Nunca	0

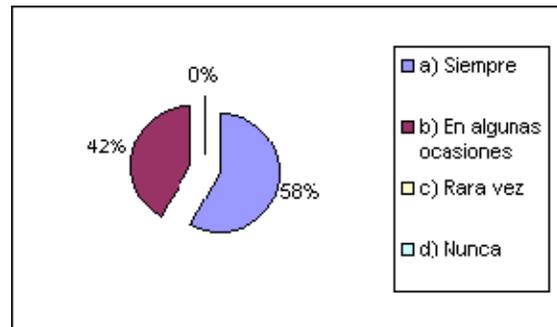


## CUESTIONARIO PARA PADRES

1. ¿Cuándo tú hijo tiene un problema en la escuela te lo cuenta?

La mayoría de los padres contestaron que sus hijos siempre les comentan lo que sucede en la escuela.

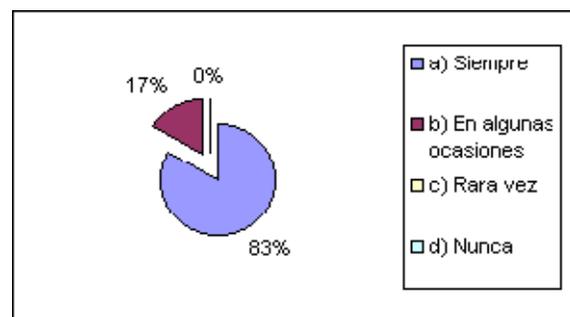
a) Siempre	7
b) En algunas ocasiones	5
c) Rara vez	0
d) Nunca	0



2. ¿Te das cuenta del cambio de estado de ánimo?

Se contestó que el 83% de los padres siempre se dan cuenta de los cambios que tienen sus hijos.

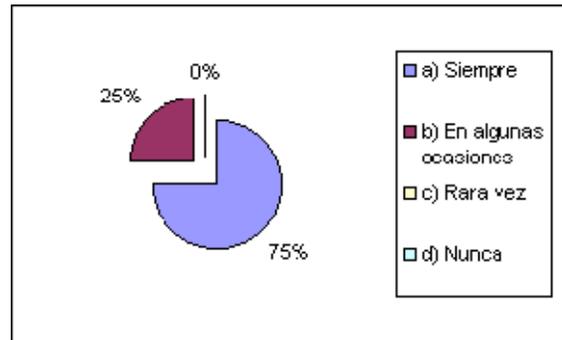
a) Siempre	10
b) En algunas ocasiones	2
c) Rara vez	0
d) Nunca	0



3.- ¿Conoces a sus amigos?

El 75% si los conocen, el 25% conocen a algunos.

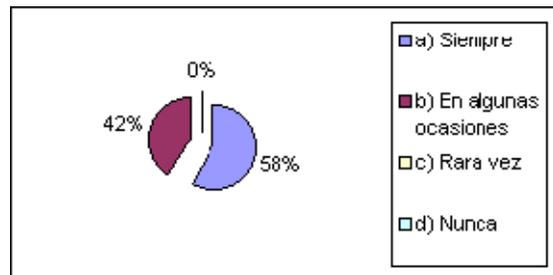
a) Siempre	9
b) En algunas ocasiones	3
c) Rara vez	0
d) Nunca	0



4. ¿Está contento(a) en su casa?

La mayoría de los niños están contentos en su casa

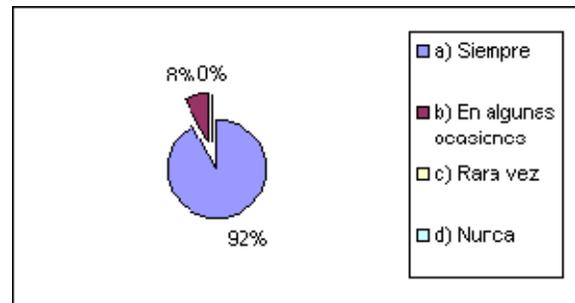
a) Siempre	7
b) En algunas ocasiones	5
c) Rara vez	0
d) Nunca	0



5. ¿Te tienen confianza?

El 92% contesta que si.

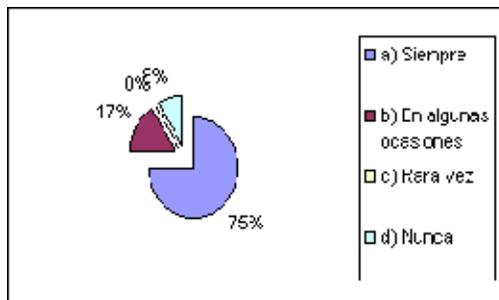
a) Siempre	11
b) En algunas ocasiones	1
c) Rara vez	0
d) Nunca	0



6. ¿Cuándo los molestan les haces caso?

El 75% dice que si les hacen caso.

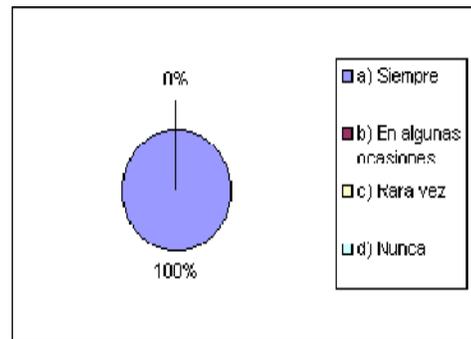
a) Siempre	9
b) En algunas ocasiones	2
c) Rara vez	0
d) Nunca	1



7. ¿Es importante que tu hijo te tenga confianza?

La respuesta fue afirmativa en un 100%.

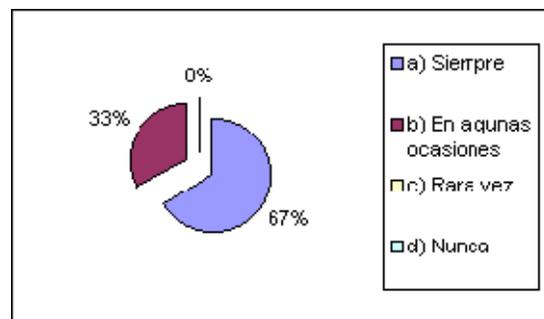
a) Siempre	12
b) En algunas ocasiones	0
c) Rara vez	0
d) Nunca	0



8. ¿Te involucras en sus intereses?

El 67% mencionan que si y el 33% algunas veces.

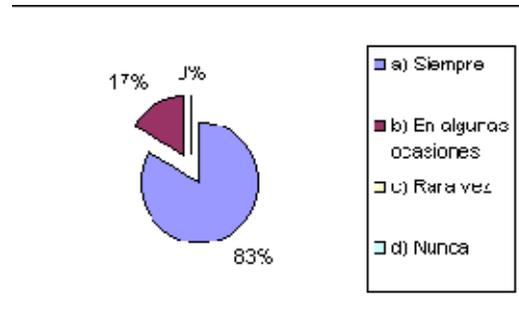
a) Siempre	8
b) En algunas ocasiones	4
c) Rara vez	0
d) Nunca	0



9. ¿Los escuchas realmente cuando te platican algún suceso trivial o importante para ellos?

Los padres mencionan que sí, una gran mayoría.

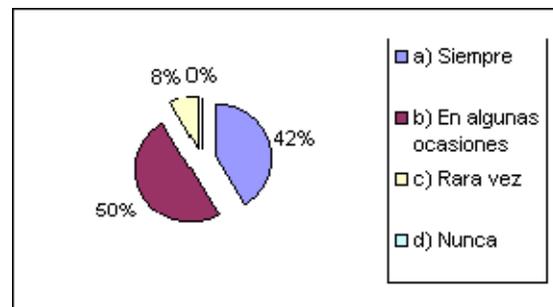
a) Siempre	10
b) En algunas ocasiones	2
c) Rara vez	0
d) Nunca	0



10. ¿Les platicas tus experiencias?<sup>2</sup>

El 50% dice que algunas veces

a) Siempre	5
b) En algunas ocasiones	6
c) Rara vez	1
d) Nunca	0



<sup>2</sup> Para conocer el formato aplicado en la encuesta, consultar el anexo.

## RESULTADOS

Respecto a la encuesta realizada a los padres, se menciona que están muy al pendiente de sus hijos, algo que no sucede con todos.

Los padres encuestados fueron 12, desde luego no lo hicieron todos lo cual sería interesante, sobre todo de aquellos que sabemos que no están al pendiente de sus hijos; el motivo por el que no participaron fue que no asistieron el día que se les pidió para contestar el cuestionario.

La encuesta realizada no arroja una información verídica en su totalidad ya que en la observación realizada a estos niños de sexto año, no tienen una buena relación con su profesora y no lo expresan cuando se les aplicó la encuesta pero en el transcurso del año escolar se me acercaron para comentar del trato que la maestra tiene con ellos y es donde expresan la falta de respeto que les muestra, al decirles que ella tiene el poder y que ellos no pueden hablar a nadie.

Lo importante fue que se acercaron a sus papás y ellos a mí como también los niños.

Respecto a la encuesta realizada a los padres, se menciona que están muy al pendiente de sus hijos, algo que no sucede con todos.

En lo que respecta a las maestras que fueron 11 las que participaron en la encuesta, se nota que una mayoría no se involucra directamente con los niños, ni muestran interés por sus alumnos, conocer por qué están callados, retraídos o faltan de entregar trabajos, qué motivos tiene cada niño para actuar de diferente forma.

Se debe trabajar más con los maestros para que se involucren con sus niños e investiguen más de su contexto social.

El propósito al realizar este proyecto es que los alumnos adquieran seguridad y que su autoestima sea alta para así ser adultos seguros y triunfadores.

El problema de autoestima en el niño de sexto año de primaria surge de la observación y plática con los niños, vivencias de ver como se sienten, niñas y niños en esta etapa, tratan de sobresalir haciendo cosas negativas como son salir con calificaciones bajas tanto en conducta como en aprovechamiento y lo que mencionan sus compañeras es que quieren ser tan populares como estas niñas de las telenovelas, y tienen una gran influencia por los programas de televisión.

Se ve como es que se involucran para que sus compañeros los acepten aunque ellos no están de acuerdo con lo que hacen sus compañeros.

se trabajará con un grupo de 6ª año, que tienen 19 alumnos niñas y niños una vez cada quince días de septiembre a febrero r, mediante diferentes actividades como:

Taller de autoestima; en la planeación se verá como se trabajará cada sesión, **horario, actividades y estrategias**

## 2.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

El presente proyecto obedece a la necesidad que conduce a la atención de la emotividad que parte de experiencias donde los alumnos muestran conductas como: inseguridad en sí mismos y en sus comportamientos para llamar la atención del profesor así como reacciones agresivas hacia lo que les representa algún tipo de frustración o enojo que no saben manejar.

Fue muy importante la elección del tema ya que se convive con preadolescentes que sin darse cuenta real de lo que les pasa les angustia demasiado el sentirse con algún defecto físico o algún apodo del que sean objeto de burla por sus compañeros, los adultos generalmente no le dan la importancia debida ya que se piensa son cosas de chicos pero se sabe que puede afectarles en su desarrollo emocional y académico; de ahí surge la inquietud de trabajarlo con los chicos de sexto año.

## **2.5 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Los alumnos de sexto año en la generalidad se están iniciando en la etapa de la **Pubertad** y **preadolescencia**, donde la aparición de las características sexuales internas los inquietan como es natural y a su vez es común que se planteen la pregunta ¿quién soy? Que coincide con la formación de la identidad.

Sabemos que es en la preadolescencia donde se impactan por cambios físicos y psicológicos. Es en esta etapa, el preadolescente siente dolor y placer, fascinación, gozo, horror, continuamente revisa su imagen corporal y la compara con los demás con su grupo; se acentúan estos sentimientos en los que se apartan de los papás, ya que no los comprenden al igual que los maestros y adultos, nadie los quiere; no les gusta su imagen y su persona

Por lo tanto es común que los profesores que tienen contacto con preadolescentes observan estos cambios de desarrollo que se proyectan en sus actividades de relaciones interpersonales con sus compañeros y en el núcleo familiar.

Por lo anterior y por la gran importancia es que se plantea lo siguiente:

Si a los alumnos de 6<sup>a</sup> se evalúa su autoestima y se les capacita sobre la misma, se abre la posibilidad de tener mejor productividad y desarrollo de sus capacidades.

Teniendo en cuenta que no todos los alumnos de sexto año padecen disminución considerable de la autoestima, a si que es necesario evaluarlos y capacitarlos como una tarea preventiva que servirá para el resto de sus vidas.

¿Es posible que los alumnos de sexto año de la Escuela Mexicana Del Valle, logren una autoestima alta mediante el desarrollo de un taller de capacitación para reflexión de actitudes?

Por lo que se puede decir que la persona satisfecha consigo misma percibe que sus logros están a la altura de sus aspiraciones; y que el individuo podría aumentar su autoestima.

## **2.6 PROPÓSITO GENERAL**

Reforzar los aspectos positivos con los que cuentan, como son las relaciones personales, afectivas satisfactorias.

Descubrir los problemas de vinculación para comunicarse con facilidad, elevar su autoestima y la aceptación con sus compañeros.

Lograr que enfrenten los desafíos que se van presentando en la vida, sintiéndose a gusto con ellos para manejar los conflictos hábilmente con optimismo y tolerancia a las frustraciones.

Hacer suyo el concepto de una autoestima sana siendo el resultado de el equilibrio entre las relaciones exteriores y la imagen de cada uno, saberse querido por los demás.

## **2.7 PROPÓSITO PARTICULAR**

Tener una actitud de confianza frente a sí mismo, actuar con seguridad frente a los demás, siendo abiertos y flexibles; valorarlos y aceptarlos como son.

Aceptar las propias habilidades y capacidades; reconocer fallas y debilidades sin sentirse devaluado.

## **2.8 METAS**

Conocer a nuestros alumnos y el ambiente en el que se desenvuelven, propiciar el desarrollo de capacidades humanas, fortalecer el sentido de responsabilidad, proyectar hacia los alumnos respeto y confianza en sí mismos y en los demás, ser justos, tolerantes, saber escucharlos, reconocer los esfuerzos que hacen; establecer empatía con sus alumnos; ellos van en busca del sentido de la vida, dispuestos a encontrarla.

### 3.1 MARCO TEÓRICO

La autoestima se desarrolla a lo largo de la vida del individuo, depende mucho de la etapa de desarrollo en la que se encuentran y es así como cambian sus actitudes; en la etapa de la adolescencia estas inquietudes se manifiestan buscando ya su identidad por lo que están en constante búsqueda y se establece dependiendo de su experiencia.

Debemos tener muy claro que la autoestima esta ligada a los elementos principales de la vida de todo adolescente como son el Yo físico, el ético – moral, el personal, el familiar, el social, la identidad, la auto aceptación, la autocrítica.

Es muy importante inculcar en los niños valores para brindarle seguridad en sí mismo y durante su desarrollo e irlos fortaleciendo poco a poco porque si no, puede disminuir su autoestima.

Los que tienen primordialmente un contacto directo son los padres y a ellos les toca iniciar esta labor, en el momento que el niño entra a la escuela y se relaciona con sus compañeros es cuando puede afectarlos y perder o ganar seguridad.

Herber (1991) nos dice que la autoestima es algo que se construye por dentro, la percepción valorativa del ser, la manera de ser, de quién se es, todos los rasgos que forman la personalidad así como el aprender a quererse y respetarse.

Es muy importante fortalecer la autoestima en el individuo ya que puede ser la causa de los fracasos o éxitos ya sea escolar o personal.

El poder tener una autoestima sana nos puede ayudar a generar un buen desarrollo humano.

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica. Es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida.

La autoestima en los adolescentes es uno de los recursos más valiosos de que pueden disponer cada individuo.

Un adolescente con autoestima elevada aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente.

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima: es la etapa en la que la persona necesita tener una firme identidad, es decir saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

La autoestima influye en el adolescente en cómo se siente, cómo piensa, aprende, crea, cómo se valora, cómo se relaciona con los demás, cómo se comporta.

La primera práctica que propone Branden (1995)<sup>3</sup> para elevar la autoestima es “Vivir concientemente”, ya que en la psicoterapia Gestal tiene como fundamento el “darse cuenta” como una forma de vivir cada situación en contacto real en el campo individuo / ambiente, teniendo en consideración todos los aspectos sensoriales, motores, emocionales, cognitivos y energético

---

<sup>3</sup> Nathaniel Branden (1995) “Los Seis Pilares de la Autoestima” página 80 editorial. Paidós Buenos Aires

La autoestima empieza a generarse desde los primeros años de vida, se va formando por la influencia de los adultos que rodean al niño; estos con sus palabras, actitudes, gestos y conducta hacen que el niño se sienta bien o se sienta mal. Es la visión más profunda que tenemos de nosotros mismos.

También existen dos cosas que ayudan al niño a desarrollar una buena autoestima. Una es el derecho a equivocarse y la otra es el derecho a ser visibles en el hogar.

Lo que es relevante, es la calidad de la relación entre el niño y los adultos importantes en su vida.

Según Yolanda Falcón<sup>4</sup> hay cinco condiciones asociadas a una alta autoestima en los niños.

1. El niño experimenta una total aceptación de sus pensamientos, sentimientos, y del valor de su propia persona.
2. Funciona en un contexto de límites definidos e impuestos con claridad que sean justos, no opresores y negociables.
3. Experimenta respeto hacia su dignidad como ser humano. Los padres no utilizan violencia, humillación o ridículo para controlar y manipular. Impera la autoridad, no el autoritarismo. Se centran en lo positivo.
4. Los padres tienen normas elevadas y altas expectativas respecto al comportamiento y al rendimiento.
5. Los padres tienen un alto nivel de autoestima.

---

<sup>4</sup> Yolanda Flores Falcón Terapeuta Gestalt Revista Del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt Pág. 69 a 92

Por este motivo, es que se propone trabajar con el taller de autoestima; ya que muchas veces los padres de los niños carecen de una alta autoestima y no pueden fortalecer la de sus hijos, el tener una autoestima alta nos da como resultado la capacidad de disfrutar la vida y encontrar fuentes de satisfacción en nuestra existencia; el nivel de vulnerabilidad es bajo, ya que una persona con autoestima alta no fácilmente se deja influenciar ó dañar por otras personas.

Para Branden<sup>5</sup> (1995), una persona con alta autoestima se caracteriza por:

- ❖ Proyecta el placer de estar viva, por su semblante y forma de hablar.
- ❖ Habla en forma directa y honesta.
- ❖ Da y recibe estímulos positivos.
- ❖ Es abierta a la crítica y siente alivio al reconocer los errores, porque busca la perfección.
- ❖ Es coherente con lo que dice y hace.
- ❖ Vivir conscientemente significa generar un estado mental adecuado a la tarea que se realiza.
- ❖ Es por esto que la autoestima depende del modo como usemos nuestra conciencia.
- ❖ El darse cuenta implica pensar, aunque resulte difícil contra no pensar.

---

<sup>5</sup> Nathaniel Branden 1994 "El Poder de la Autoestima" Ed. Paidós México, Buenos Aires Barcelona. Pág.72

Los síntomas que podemos encontrar en un individuo de baja autoestima son:

- ❖ La autocrítica con un rigor implacable, en la que se da como consecuencia la insatisfacción de su persona
- ❖ Suelen ser muy sensibles a la crítica por medio de la cual se sienten terriblemente atacados, heridos, no olvidan las ofensas de los demás.
- ❖ Tienen un gran temor a la equivocación.
- ❖ No se atreven a decir NO, quieren complacer a todas las personas, para que no se alejen de ellos.
- ❖ Trata de ser perfecto en todo lo que emprende, si no lo logra se frustra.
- ❖ Exagera la intensidad de sus errores, nunca se perdona.
- ❖ Todo lo decepciona, nada le satisface.
- ❖ Encuentra lo negativo en todos los actos de su vida, nada le sale bien.

Para poder entender los cambios que ocurren en el preadolescente que es el caso de nuestros alumnos en la escuela ya que por ser una institución bilingüe tienen 12 años, y es cuando precisamente están en el proceso de cambio, es importante conocer todo lo relacionado con él y así poder optimizar sus funciones.

Este periodo es de transición entre la niñez y la madurez durando aproximadamente una década, atraviesa por diferentes periodos que lo llevan a la adquisición de una identidad propia así como de una capacidad de independencia.

Por lo que tiene que adaptarse al medio, logrando establecer su identidad y pasar por los cambios propios de esta etapa.

Dentro de las características de la preadolescencia según Sigmund Freud,<sup>6</sup> (1985) las divide por zonas corporales llamadas zonas erógenas que son sensibles a la tensión y tienen mayor necesidad de estimulación y se desarrollan desde un punto de vista psicoanalítico, a continuación se mencionan las que corresponden al preadolescente.

**La Etapa de Latencia:** De los seis años hasta la pubertad.

Búsqueda del desarrollo intelectual, de relaciones sociales duraderas; mayor Capacidad de aprendizaje

**Etapa Genital:** Se inicia en la pubertad, existe madurez sexual.

Los deseos sexuales por vez primera se dan como adultos.

Para Freud la pubertad se encuentra entre la transición de la latencia y la etapa genital; en el período de latencia, toda la energía se enfoca más bien a actividades físicas, deportivas y escolares y deja entrar a la pulsión sexual en la etapa genital, la elección de objeto durante la niñez e infancia se centra generalmente en los padres, en ésta etapa la elección de objeto sufre una renovación, cambia y se fija en una persona única en la cual se quiere lograr todas las metas. Se unen todas las pulsiones a un solo objetivo. En este sentido, la elección de objeto tiene que renunciar a los objetos infantiles y empezar de nuevo como corriente sensual.

Una de las transiciones de la adolescencia es el cambio en la sexualidad, de un deseo por puro placer a una conducta madura con el objeto de la reproducción, es decir este deseo ya tiene una motivación bien definida, también una dirección bien establecida, es cuando inician los gustos por el sexo opuestos, los primeros noviazgos.

---

<sup>6</sup> Sigmund Freud . (1985) “Psicoanálisis del niño y del adolescente”. Editorial Paidós. Página 72

Así Eric H. Erikson<sup>7</sup> (1968) postula el desarrollo del individuo en su teoría de las ocho edades del hombre, solo se mencionan las que corresponden al preadolescente.

### **Capacitación**

Inferioridad vs. Superioridad (7-12 años).

### **Competencia**

Identidad vs. Confusión de rol (12-18 años)

Según Erikson, la etapa donde se colocan los preadolescentes es la etapa de (**competencia**) Intimidad y Confusión de rol; es donde el individuo busca una identidad propia.

De acuerdo al autor, la principal tarea del adolescente es resolver el conflicto de identidad.

La búsqueda de esta identidad dura toda la vida, es un proceso sano que contribuye al ego del adulto.

En esta etapa son los cambios físicos y sexuales los que acaparan su atención, prefieren la soledad, son muy sensibles a las críticas no entienden los cambios de humor y carácter que se les presentan, el mundo está en su contra; y es en este momento cuando se deben fortalecer los valores y la autoestima del chico.

Es de gran importancia explicar un poco de las edades que menciona Erikson y se mencionan a continuación

**Superioridad:** Tiene sentido del deber y logro; desarrolla capacidades intelectuales y sociales.

---

<sup>7</sup> Eric H Erikson (1968) Identidad, Juventud y Crisis: Editorial Paidós México. Página 85

Intenta tareas verdaderas; sitúa la fantasía y el juego en mejor perspectiva.  
Aprende a manejar herramientas. Se identifica con la tarea.

**Inferioridad:** Hábitos de trabajo deficientes, evita competencias fuertes; se siente condenado a la mediocridad; puede conformarse a una conducta esclavizada.

**Identidad:** Saber quienes somos y como encajamos con el resto de la sociedad.

**Confusión:** Pueden embarcarse en actividades destructivas

Es muy importante saber que la autoestima es la función de evaluarse a uno mismo, y que la autoestima positiva está relacionada con afectos positivos como son el gozo, la confianza, el placer, el entusiasmo y el interés.

La autoestima negativa conlleva afectos negativos como el dolor, la angustia, la duda, la tristeza, el sentirse vacío, la inercia, la culpa y la vergüenza.

Si logramos tener claro este concepto, y como afecta el desarrollo de los niños nos permitirá lograr que se sientan mejor con ellos mismos y con los demás, tener una buena opinión de ellos, hacer que comprendan que tienen la capacidad de hacer cosas y de sentirse queridos por el maestro.

La forma como te sientes contigo mismo influye en cómo actúas. La forma como los niños te sienten, por lo que no es fácil que puedan cambiar de un día a otro. Lo que les sucede antes de llegar a casa influye en la manera en que se comportarán mientras estén aquí. Por lo tanto se debe tomar tiempo de escuchar a los padres o a los niños cuando llegan a la escuela.

Como ya se mencionó, los alumnos de la escuela primaria Mexicana Del Valle con autoestima baja son aquellos que tienen temor a la crítica, son líderes negativos, jalan a sus compañeros a realizar cosas indebidas dentro del salón, no trabajan, no tienen tolerancia a la frustración, son inseguros, en el grupo se han detectado 3 alumnos con estas características pero el mayor problema es que tienen un gran peso sobre sus compañeros, y son guiados a la indisciplina, a no trabajar y no contestar bien los ejercicios.

También hay alumnos rescatables ya que tienen una autoestima alta pero son pocos; son aquellos que tienen una seguridad en sus actos, respetuosos de sus ideales e intereses, no se dejan guiar a lo negativo, siguen el camino que creen correcto.

La entrada a la pubertad es una de las fases por las que todos pasamos, en la que acontecen descubrimientos de nosotros mismos y de los demás, y sabemos qué pasará antes de que ocurra, pero no sabemos por qué, ni cómo es por eso que se da un cambiante estado de ánimo, pueden estar muy contentos y en segundos estar irritable o triste, llorar, sentir que la vida no tiene ningún sentido para ellos.

Cada individuo es la medida de su amor a si mismo, su autoestima es el marco de referencia desde el cual se proyectó. "solo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos."

Se debe promover la aceptación de uno mismo y actuar congruentemente con lo que se piensa asegurando la autoestima de las personas, para que se sientan valoradas y queridas.

Por lo que el ser humano debe satisfacer las necesidades que se le vayan presentando en el transcurso de su vida, como es el amor propio, el respeto de si mismo, el apreciar sus cualidades y virtudes reconociendo sus debilidades.

Nathaniel Branden (1991) afirma que la autoestima positiva es el sentimiento, la experiencia y la convicción de ser apto para la vida y sus desafíos y como la mente es para el ser humano la herramienta básica de supervivencia, el pilar de una autoestima saludable es la política de vivir concientemente.

Como conclusión se puede pedir al profesor de grupo que para mejorar el ambiente escolar y fortalecer la autoestima sigan los siguientes puntos que se mencionan a continuación.

- Reconocer las habilidades y capacidades de los alumnos.
- Recordar que cada niño tiene un temperamento diferente y bien canalizado se pueden obtener resultados positivos.
- Tomar en cuenta las capacidades de cada niño, resaltar las cualidades
- No enfatizar las conductas negativas.
- Al llamar la atención a un alumno ser concreto, calificar el hecho no a la persona.
- Hacer sentir al niño importante y asignarle tareas especiales.
- Ponerse en los zapatos de los niños y reflexionar en como les gusta ser tratados.
- Predicar con el ejemplo, ser congruentes con lo que se dice y hace.

Todo esto servirá para formar niños con autoestima alta, capaces de actuar independientemente, y es cuando el maestro sentirá satisfacción de haber hecho su mejor esfuerzo al lograr que sus alumnos generen una excelente autoestima.

## 4.1 PROPUESTA DE INNOVACIÓN

En ésta alternativa se propone un cambio pedagógico en el que se pretende favorecer la formación de los alumnos para lograr en ellos confianza y seguridad lo que les permitirá vivir cada etapa de su vida plenamente.

Ayudando a los adolescentes a acrecentar su autoestima se pueden inducir situaciones beneficiosas y reforzar así los recursos para la vida adulta. Si se puede satisfacer tal necesidad, a su debido tiempo podrá seguir adelante y estar listo para asumir su responsabilidad de satisfacer sus necesidades en la vida adulta.

Reflexionando en que:

“Los alumnos son la sabia de la que se nutre un profesor: transmitir, dialogar, relacionarse, establecer una unión que solo puede llevarse a cabo en confianza. Lo malo es que a veces ellos no saben y nosotros tampoco”<sup>8</sup>

Surge la propuesta de trabajar con el grupo de sexto año de “La Escuela Mexicana Del Valle” una hora cada dos semanas durante el ciclo escolar mediante un Taller de autoestima.

El principal objetivo de este proyecto es ayudar a los alumnos de sexto grado de la “ESCUELA MEXICANA DEL VALLE” a elevar su autoestima, *mediante el conocimiento de sí mismos*, ya que si no saben quienes son es difícil defenderse solos, gustarse, ser responsables, saber elegir.

---

<sup>8</sup> JAVIER ARANGURÍN (PROFESOR DE FILOSOFÍA)

La adolescencia es uno de los períodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita formarse una firme **IDENTIDAD**.

El proyecto que se apega al tema de autoestima se enmarca dentro de la **ACCIÓN DOCENTE**, pues se busca la transformación de la práctica docente, estableciendo estrategias adecuadas para lograr una alta autoestima en los preadolescentes.

## 4.2 APLICACIÓN

Con el propósito de obtener información directa de los alumnos objeto de estudio, durante el mes de mayo de 2004, se llevó a cabo la aplicación de un cuestionario con el tema descrito "autoestima" y obteniéndose los resultados anotados a continuación.

Los presentes cuestionarios se aplicaron a 20 alumnos de la Escuela Mexicana Del Valle de 6º grado de primaria donde por las respuestas dadas se puede observar que no a todos los niños les afectan las mismas cosas, pero donde si hay una gran problemática es cuando los profesores los ridiculizan delante de sus compañeros, no les gusta enterarse de que sus compañeros hablan mal de ellos.

En la escuela una de las relaciones más importantes es la que se da entre el maestro y el alumno, es fundamental que los maestros sean capaces de transmitir valores claros y enseñar el significado de los mismos.

La labor de los profesores no debe reducirse a la transmisión especializada de saberes, sino al desarrollo de capacidades humanas.

### 4.3 PLAN DE TRABAJO

SESIÓN:

1

FECHA

21-09-05

TEMA

Me conozco y me quiero

PROPÓSITO

Conocer el concepto de autoestima la importancia de elevarla y mantenerla.

ESTRATEGIAS

Dinámica "Romper Reglas" Canasta de frutas

Dinámica de Integración: Técnica de la incógnita

Definición de Autoestima-

## ACTIVIDADES

La primera dinámica será “Canasta de frutas”

### INSTRUCCIONES:

Se le asignará el nombre de una fruta a cada participante, pueden ser cuatro frutas, por ejemplo: manzana, pera, naranja, plátano. Se contará una historia acerca de frutas.

Instrucciones para los participantes.

1. Recordar el nombre de la fruta que te tocó
2. Cada vez que se mencione la fruta en el relato, cámbiate a otra silla lo más rápido que puedas.
3. Cada vez que el narrador diga “canasta de frutas”, todos deberán intercambiar lugares muy rápido.

La segunda dinámica será la de “Técnica de la incógnita”

Con esta técnica se propician actitudes positivas entre los participantes, además de favorecer la comunicación del grupo; duración 30 minutos.

Se harán fichas con refranes, en cada ficha irá escrita la mitad del refrán, las tarjetas se reparten a los miembros del grupo, (revueltas); se les pide se pongan de pie para encontrar a su pareja, es decir al compañero cuya tarjeta complete la suya.

Se pasarán tres parejas para comentar el ejercicio.

Definición de **autoestima**, se le pedirá a cada uno de los participantes que den su propia definición de autoestima y reflexionar en estas opiniones para luego dar énfasis en la definición de Nathaniel Branden en su forma más sencilla que es “**tener confianza en nuestra capacidad de pensar y afrontar los problemas de la vida y sentirnos merecedores de la felicidad.**”

## RECURSOS MATERIALES

Cartulina

Tijeras

Lápiz

Hojas

Pluma

## RECURSOS HUMANOS

Alumnos

Aplicador

## EVALUACIÓN

Comentarios

Hacer una pequeña redacción de cómo se sintió.

## TIEMPOS

Una hora

## COMENTARIOS

SESIÓN

2

FECHA

5-10-05

TEMA

Me conozco y me quiero (continuación)

PROPÓSITO

Proporcionar a los niños y niñas bases para conocerse a sí mismos.

ESTRATEGIAS

- a) Autobiografía
- b) Expreso mis sentimientos
- c) Defectos y cualidades
- d) Aplicar un cuestionario

ACTIVIDADES

- a) Realizará su autobiografía lo mejor posible
- b) Se pedirá a un niño y una niña pasar al frente, decirle uno al otro en secreto que simule estar enojado sin decir palabras.  
Pedir al grupo que adivine lo que está diciendo, continuar haciéndolo con los demás niños.
- c) Se les dará una hoja donde escribirán 5 cualidades y 5 defectos que tengan.
- d) Cuestionario. Se anexa al final de la actividad.

## RECURSOS MATERIALES

Hojas                      Lápices

Plumas                    Colores

## RECURSOS HUMANOS

Alumnos

Aplicador

## EVALUACIÓN

Explica 5 cualidades y 5 defectos que tengas.

## CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES: Escribe una **C** (CIERTO) O UNA **F** (FALSO) frente a cada declaración de acuerdo a la forma de cómo se relaciona con su pensamiento.

1. Siento que mi desempeño escolar ha progresado más debido a la suerte que a que me lo merezco.....( )
2. A menudo pienso, “¿por qué no puedo ser más feliz?..... ( )
3. Creo que estoy trabajando a toda mi capacidad..... ( )
4. Considero que fracaso cuando no logro mis metas..... ( )

5. A menudo siento sospechas cuando otros se portan bien conmigo.... ( )
6. Hacer cumplidos a otros por lo que hacen o tienen de bueno a menudo me hace sentir mal.....( )
7. Es difícil aceptar que mis compañeros tengan mejor puesto porque seguido siento que yo merezco más.....( )
8. No creo que nuestras mentes influyan necesariamente de modo directo en nuestro bienestar físico.....( )
9. Generalmente no me duran mucho las buenas rachas.....( )
10. Me importa mucho lo que los demás piensen de mí.....( )
11. Me gusta dar buenas impresiones a mis superiores.....( )
12. Me cuesta trabajo reconocer mis errores..... ( )
- 13.No siempre me siento a gusto cuando digo lo que quiero.....( )
14. Me cuesta trabajo disculparme.....( )
15. Tiendo a aceptar el cambio lentamente por miedo.....( )
16. Un buen termino que describe mis hábitos es “luego”..... ( )
17. Seguido pienso ¡Para qué intentarlo si no podré! .....( )
18. Usualmente no creo en las alabanzas de mis superiores..... ( )

19. No creo que mis amistades quieran salir adelante en la vida..... ( )
20. Evito a la gente que creo que no me quiere.....( )
21. Podría mejorar mi actitud hacia la vida.....( )
22. Tiendo a culpar a mis padres por como está resultando mi vida..... ( )
23. Me parece difícil ver lo bueno de los demás..... ( )
24. No creo que la gente pueda cambiar sus actitudes.....( )
25. Realmente no creo que un curso de autoestima me ayude a mejorarla..( )

#### TIEMPOS

Una hora

#### OBSERVACIONES

Este cuestionario servirá para saber como se siente cada uno y a partir de éste se podrá detectar quién necesita más apoyo para trabajar individualmente con los que lo necesitan más.

SESIÓN

3

FECHA

26 - 10 -05

TEMA

Me conozco y me quiero (continuación)

PROPÓSITO

Hacer conciencia de los sentimientos que se tienen en la autoestima alta y en la autoestima baja.

ESTRATEGIAS

Preguntar a los niños si saben cuando se tiene autoestima alta o baja.

Realizar una actividad en la que sabrán identificar las diferencias de la autoestima baja y alta.

ACTIVIDADES.

Se invitará a los niños a ponerse cómodos, a relajarse y que vayan entrando en sus sensaciones al recordar alguna ocasión en que se sintieron importantes, valiosos, con su autoestima alta. Regresar a aquella experiencia y revivir sensaciones y sentimientos. Recordar otra ocasión en la que se sintieron incapaces de resolver algún problema o no tuvieron éxito en algo que emprendieron.

Con autoestima baja. Revivir sensaciones y sentimientos. ¿Con qué frecuencia se sienten con autoestima alta y con autoestima baja?

## RECURSOS MATERIALES

Cartulina

Revista

Tijeras

Pegamento

## RECURSOS HUMANOS

Alumnos

Aplicador

## EVALUACIÓN

Harán un collage en el que pondrán su aprendizaje por equipos  
Comentarios de las características de la autoestima alta y baja.

## TIEMPOS

Una hora

## OBSERVACIONES

SESIÓN

4

FECHA

16 -11 -05

TEMA

Relación con los demás (la familia, mis amigos)

PROPÓSITO

Conocer las normas y valores de la familia como guía sin examinar cada etapa de la vida familiar y sin hacer cambios y ajustes.

ESTRATEGIAS

Dinámica

Comentarios

ACTIVIDADES

Se formarán cuatro equipos, elaborarán un móvil con figuras geométricas, dibujando los tipos de familia que conocen, las normas y valores que hay en cada una.

Al terminar una persona del equipo nos comentará lo que hicieron y que les pareció el trabajo

Te voy a repartir un corazón, dóblalo a la mitad y en una mitad escribe como eres con tus amigos y como los conservas. En la otra mitad le escribirás a un compañero o compañera porque lo escogiste como amigo tuyo.

## RECURSOS MATERIALES

Cartulina   Lápices   Tijeras   Regla  
Colores   Estambre   Pegamento

## RECURSOS HUMANOS

Alumnos  
Aplicador

## EVALUACIÓN

Comentarios

Escribirán en una hoja una redacción de por qué su familia es importante  
Comentarán que es un amigo y que tan importante es en nuestra vida.

## TIEMPOS

Una hora

## OBSERVACIONES

Este taller sirve para ver que tanta relación existe con la familia y como influye en su autoestima.

SESIÓN

5

FECHA

30-11-05

TEMA

Relación con mis maestros

PROPÓSITO

Mejorar la relación con sus maestros, poder compartir sus sentimientos e ideas, aprender que los derechos y las responsabilidades van de la mano.

ESTRATEGIAS

Realizar una dinámica (Galería del terror)

Expreso mis sentimientos.

ACTIVIDADES

- A. Se forman parejas de trabajo
- B. Se determina quien es **a** y quien es **b**
- C. Las letras **b** hacen un círculo al interior y las letras **a** hacen un círculo al exterior, teniendo a su pareja enfrente.
- D. Evocar y revivir en las personas **a** una experiencia donde hayan cometido un grave error.
- E. En busca de la expresión de enojo.

INSTRUCCIONES: Ahora, tú persona **a** acabas de cometer un error, fíjate cual es tu sensación, y sobre todo como expresa tu cuerpo esta situación; es un (golpear con la mano el puño, la mesa o ejemplificar con un movimiento o expresión). Experimenta varias expresiones donde la guía sea esta situación de enojo o frustración, hasta que tu expresión plasme perfectamente tu emoción; si ya encontraste la expresión repítela varias veces para chocarla y hacer cualquier ajuste necesario.

Espejo de la expresión de enojo.

INSTRUCCIONES: Ahora tú persona **b** pídele a tú compañero que repita su expresión 4 a 5 veces para que tu aprendas la expresión y la puedas repetir tal y como lo hace la persona **a**; una vez que la aprendiste realiza la expresión enfrente de **a** de dos a tres veces. Ahora persona **a** retroalimenta y corrige la expresión que hizo **b** mueve su brazo, moldea la expresión de su cara, etc., hasta que veas en su expresión tú propia expresión de enojo y frustración.

Galería del terror.

## INSTRUCCIONES

Las personas **b** ya capturaron la expresión exacta de enojo de **a**, por favor letras **b** sigan haciendo esta expresión y muéstrenla a las personas que pasen enfrente de ustedes; y letras **a** que están en el círculo de afuera, caminen hacia su derecha para observar todas las diferentes expresiones de todos sus demás compañeros.( **a** observa a **b** )

Se invierten los roles para las letras **a** con **b**, ahora **a** pasa al círculo interior y **b** al círculo exterior.

## RECURSOS MATERIALES

Ninguno

## RECURSOS HUMANOS

Alumnos

Aplicador

## EVALUACIÓN

Reunión al final del ejercicio, expresar como se sintieron en el ejercicio cuando igualaban la expresión de enojo de su compañero y cómo se sintieron cuando veían su propia expresión en su compañero.

La exploración puede ir dirigida a:

Darse cuenta de sus expresiones y como influyen o inducen un estado emocional.

Cada persona tiene sus propias expresiones y podemos aprender de estas.

Si mi expresión cambia, también cambia mi emoción

¿Qué dice de mí, mis expresiones?

Evaluar mi actitud ante mis maestros y las consecuencias que hay por ella, hacer conciencia los derechos y obligaciones que tienen.

## TIEMPOS

Una hora

## OBSERVACIONES

SESIÓN

6

FECHA

11-01-06

TEMA

Me gusta y no me gusta

PROPÓSITO

Elevar la autoestima mediante actividades propias de la edad.

Aceptar que todos somos únicos y como tales tenemos áreas de fuerza y debilidad.

ESTRATEGIAS

Dinámica del espejo

Comentarios, reflexión del grupo, participan cada uno de los alumnos.

ACTIVIDADES

Retomar por medio de preguntas que recuerdan que es autoestima.

Decirles que se vean en un espejo, y que vean si lo que ven ¿les gusta o no?

Analizar que les gusta más de ellos y que les disgusta.

Escribir que cosas te gustan más y que cosas te disgustan

Descubrirán que cada uno tiene gustos diferentes y se deben respetar.

Descubrirán la importancia de ser tolerantes, de que se aprecien y valoren

Harán un colage con revistas.

## RECURSOS MATERIALES

Cartulina – revistas – pegamento – colores – tijeras

## RECURSOS HUMANOS

Alumnos

Evaluador

## EVALUACIÓN

Se termina la sesión con un colage y en el explicarán que aprendieron de ellos, si les gustó como son, escucharon a sus amigos, los respetaron, etc.

## TIEMPOS

Una hora

## OBSERVACIONES

SESIÓN

7

FECHA

25 -01-06

TEMA

El niño herido

OBJETIVO

Contactar al niño herido y concienciar que las heridas fueron causadas por ignorancia o por falta de recursos de los padres.

ESTRATEGIAS

Ejercicio de relajación “fantasía guiada”

Ejercicio escrito “permisos y mensajes”

Tarea para casa

ACTIVIDADES

**Fantasía guiada:** En un ejercicio de relajación recordar una vivencia de la infancia que haya sido desagradable. En el procesamiento se escoge a alguien que quiera trabajar con su recuerdo y se hace una teatralización para que fluyan las emociones. Al final se invita a la persona que está trabajando a que se de cuenta de que cualidades o recursos le hicieron falta a su mamá, su papá o adulto involucrado para que la escena hubiera sido agradable para él. Se hace una segunda teatralización adjudicando estos recursos a la persona que está representando de tal forma que la escena cambie y para el niño(a) sea

positiva. Se sugiere a todo el grupo que cierren sus ojos e imaginen sus escenas diferentes, que se conviertan en gratificantes.

**Permisos y mensajes:** Que cada niño escriba en una hoja las cosas que quería que sus papás le hubieran dicho y nunca le dijeron, o los permisos que les hubiera gustado tener y no tuvieron, haciendo énfasis en el permiso para cometer errores. Se trabaja en grupos de cuatro o seis personas. Entre todos se hace una lista de características de una persona con alta autoestima y se hacen dramatizaciones, intentando apropiarse de esas cualidades.

**Tarea:** Durante diez minutos diarios pensar en recuerdos positivos de la infancia o en escenas ya corregidas para recuperar la parte positiva del niño.

## RECURSOS MATERIALES

Papel, pluma, colores

## RECURSOS HUMANOS

Alumnos  
Aplicador

## EVALUACIÓN

Reflexión por escrito de la experiencia vivida

## TIEMPO

Una hora

## OBSERVACIONES

SESIÓN

8

FECHA

8 -02- 06

TEMA

Yo puedo decir que siento

OBJETIVO

Reconocer los sentimientos y emociones que han vivido

ESTRATEGIAS.

Reflexión “puedo decir que siento”

Comentarios, dar conclusión final

ACTIVIDADES

Explicar que son los sentimientos, que hay agradables y desagradables, no hay sentimientos buenos y malos, solo son sentimientos.

Mencionar que somos seres que pensamos, actuamos, sentimos, y que cuando se tiene consideración por los sentimientos de los demás, se les trata como uno quisiera ser tratado.

Se pedirá que cada uno diga los sentimientos que han experimentados.

## RECURSOS MATERIALES

Revistas, colores, cartulina

## RECURSOS HUMANOS

Alumnos

Evaluador.

## EVALUACIÓN

Realizar un colach y una persona del equipo, lo explicara.

## TIEMPO

Una hora

## OBSERVACIONES

## 4.4 REPORTE DE LA APLICACIÓN

### **REPORTE: 1**

Este reporte se realizó en dos sesiones:

La primer sesión fue con un grupo de sexto año de primaria de la Escuela Mexicana Del Valle, con 10 niños y 10 mujeres; edad entre los 12 y 13 años en escuela bilingüe.

Antes de entrar al salón invadían los nervios tanto a los alumnos como al aplicador ya que para ellos es una autoridad que está marcando límites constantemente y a la que llaman cuando hay que regañarlos y no sabía como iban a reaccionar al trabajar en el taller y así poder ganar su confianza.

El objetivo era establecer un ambiente de confianza que se logró al ver la participación sin temor. El tiempo se fue rápidamente y les interesaron todos los ejercicios que se realizaron participando muy bien fue novedoso para ellos sobre todo el ver una actitud diferente de mi parte a pesar de que no regaño, platico con ellos pero se que la imagen que tienen es de la autoridad.

Se detectaron rápidamente dos alumnos con autoestima baja se les dará seguimiento para confirmar lo que se detectó y poder ayudarlos a adquirir seguridad en su persona.

### **Segunda sesión:**

Al entrar al salón ya no se sentía la inquietud del primer día, había más cordialidad.

El propósito era conocerse a sí mismos; realizaron su autobiografía y estaban sorprendidos de lo que escribían ya que lo comentaron.

Se realizó la dinámica en la que pasaban un niño y una niña y hacían cosas mímicamente y el grupo adivinaba, fue divertido y participaron con más confianza.

Escribieron 5 cualidades y 5 defectos; les costó mucho trabajo escribir las cualidades por lo que se tardaron un poco. Me impresionó escuchar a David decir que el no tenía ninguna cualidad sino que le preguntara a su maestra de español.

Viridiana le comentó que tenía muchas cualidades, el contestaba que no, por lo que es un candidato a trabajar con el para subir su autoestima

Contestaron un cuestionario y me falta evaluarlo para poder dar un mayor informe

Me falta convivir más ya que no se abren completamente por lo que creo lo harán cuando pase el tiempo y tengamos más contacto.

Si se cumplió el objetivo, participaron todos bien.

## **REPORTE: 2**

En este reporte se comenta la experiencia obtenida después de cinco sesiones realizadas con los alumnos de sexto año, ya se ha mencionado la relación que existe entre docentes y alumnos por lo que cuesta un poco de trabajo que puedan ver ésta intervención de forma diferente a la que se han formado respecto a la imagen de autoridad que se representa que aunque lento el proceso se va logrando que tengan confianza incluso parece que alguno de ellos se pueda acercar y platicar de sus sentimientos situación que ha logrado mejorar aún más las relaciones cada vez que se entra al aula, ya no son perceptibles esos nervios de las primeras sesiones, e incluso les interesa tener la clase, la esperan y buscan; también para ellos es perceptible el cambio de una clase no académica.

En el reporte se relata la experiencia que obtuve con las sesiones dentro del grupo y en este irá comentando lo sucedido en cada una con respecto a los alumnos.

### **TERCERA SESIÓN**

EL tema fue **me conozco y me quiero**, como cada vez que trabajamos juntos ellos llegan al salón de desarrollo y yo les espero, el primer contacto es bueno, ya que se sienten en más confianza al igual que a mi me pasa iniciamos preguntando como se sintieron en la semana, por lo que Viridiana que es una niña muy abierta hizo el comentario de que se habían sentido mal porque llovió y no pudieron salir al patio a jugar y no se les permite cambiarse de salón, se aprovechó ese momento de queja para que dieran su punto de vista del por qué no se les da permiso, Salvador comentó que no hacían nada malo solo platicaban, Alejandra también intervino para que se les diera permiso, a lo que después de comentar que gritaban, corrían dentro del salón y no era solo la plática; se llegó a un acuerdo de que si se permitía solo comerían y platicarían

con sus compañeros, creo que esto sirvió para poder realizar mejor la dinámica de la clase.

Tomando en cuenta la dinámica que se dio se hicieron preguntas a Jaime de si sabía cuando se tenía autoestima alta el dio la definición de que sí, lo entendía, que era quererse y aceptarse, participó David y menciona que él no tiene autoestima alta porque nadie lo soporta, se le preguntó por qué lo decía a lo que contestó que porque todos lo regañaban y le decían que siempre estaba de malas, él no habla mucho y ya no quiso decir nada más; participaron algunos niños más dando diferentes conceptos pero todos encaminados a la misma definición.

Se les invitó a sentarse cómodamente relajarse y recordar alguna ocasión en la que se sintieron importantes, valiosos con su autoestima alta, esto se llevó unos minutos, se pidió cerraran los ojos y pensarán en lo que se propuso, al terminar se indicó que pensarán en otro momento que se hubieran sentido con autoestima baja.

Para evaluar lo que se hizo en la actividad hicieron un collage con material que se les repartió, revistas y cartulinas; por equipos pasaron a exponer su trabajo en el que decían si tenían autoestima baja o alta y por qué; lo hicieron muy bien.

#### **CUARTA SESIÓN**

En esta sesión el tema fue **la familia, mis amigos**, llegando al salón, los alumnos ya esperaban, Salvador y Jaime siempre jugando y tratando de distraer a sus compañeros no saludaron, se les llamó para saludarlos especialmente y ahora sí contestaron e iniciamos la sesión con una serie de preguntas como por qué creían que había normas en la casa y si ellos consideraban que sí había, Mirell una chica muy segura comentó lo importante que es tener reglas y seguirlas, a ella le gusta saber que hay normas en casa y poder cumplirlas al igual que en la escuela; se formaron cuatro equipos

numerándose del uno al cuatro ya que así no quedan juntos los muy amigos y se puede trabajar mejor.

Cada equipo formó un móvil con figuras geométricas dibujando los tipos de familia que conocen, las normas y valores que hay en cada una, mostraron interés al realizarlo y cada uno aportó todo lo que sabe de las diferentes familias, normas y valores de cada una, fue interesante escucharlos, a cada uno de los equipos y ver que muy seriamente hablaban del tema que se trató.

Se repartió un corazón, lo doblaron, en una mitad escribieron como son con sus amigos y como los conservan en la otra mitad le escribieron a un compañero y le dijeron por qué lo escogieron como amigo.

Para evaluar escribieron en una hoja el por qué su familia es importante. En estas actividades pude observar la relación que tienen con su familia y que tanto los afecta en su autoestima y aparte de escucharlos como comentaban de su relación con sus papás se acercó una chiquita Irina, a comentar que se sentía mal porque su mamá quiere más a su hermano, ya era el final y no se pudo platicar mucho con ella por lo que se que se retomará el tema a solas en la primera oportunidad.

Esta sesión fue muy importante en la que si se cubrió el objetivo propuesto lo cual fue muy satisfactorio para todos.

## **SESIÓN CINCO**

Se entró al salón y al saludar todos contestan muy bien, había terminado su recreo y la coordinadora de inglés les llamó la atención por su comportamiento en la formación y estaban verdaderamente molestos porque se les hace injusto que siempre sean ellos los latosos y verdaderamente no reconocen la actitud que tienen cuando se les llama la atención, platicamos un rato al respecto y les propuse fijarme bien los demás días en la formación para ver quién tiene razón;

el poder expresar sus sentimientos sin temor fue importante ya que mediante esta actitud están demostrando la confianza adquirida para comentar sus sentimientos libremente.

Costó un poco de trabajo seguir con el tema, estaban muy inquietos, el tema fue” **mi relación con mis maestros.**”

Se inició la dinámica “**Galería del terror**” formando dos equipos, los número uno formaron un círculo al centro y los número dos afuera, el círculo interior revivirá un momento donde haya cometido un grave error en busca de una expresión de enojo, concentrarse en su sensación; el círculo dos se dedicó a observar, realmente se captó la expresión de sus compañeros; dos niños lloraron en este ejercicio, no quisieron compartir sus sentimientos; para finalizar se retomó el ejercicio para hacer conciencia de lo se muestra con las expresiones. Mirell mencionó que todo es un aprendizaje y que depende de nosotros las reacciones que tengan los demás, en ese momento intervino David mencionando que va a tratar de ver la actitud que tiene con sus maestras para cambiar y mejorar su relación y ver cual es el cambio en ellas.

Se habló de los derechos que tienen y en consecuencia también de sus obligaciones que van unidas, saber la importancia de conocerlos y respetarlos para vivir armónicamente.

El objetivo se cumplió ya que se logró la sensibilización de algunos niños, aún hace falta que tengan más confianza con los participantes para lograr expresar lo que sienten, esto se irá dando poco a poco.

Al día siguiente se llamó a Fernanda para preguntarle el por qué no había dormido bien, comentó que tenía un problema y que más adelante lo hablaría, dio las gracias por la preocupación que se le mostró y con esto se está logrando un mayor acercamiento.

### **REPORTE: 3 DEL PROYECTO**

La experiencia de estar directamente con el grupo ha sido muy enriquecedora ya que cada día se ha logrado una mayor integración entre los niños y conmigo, que esto es muy gratificante en mi labor y relación con los alumnos; relataré lo sucedido en estas últimas tres sesiones.

#### **SEXTA SESIÓN**

El tema es **me gusta y no me gusta**, el principal objetivo es aceptarnos como seres únicos, se sigue la misma dinámica de cada sesión, entrar al salón saludar a los niños y ya muestran mayor interés por saber que se hará en esta clase; me saludan con mayor atención e iniciamos retomando lo que se ha visto en las sesiones anteriores con preguntas para recordar que es autoestima, responden adecuadamente por lo que me doy cuenta de que tienen claro el concepto por lo cual pasamos a la dinámica del espejo.

Simulan cada uno estar frente a un espejo y ellos tienen que contestar si lo que ven en el les gusta o les disgusta, analizando que es lo que más les gusta y lo que les disgusta, descubriendo que cada uno tiene gustos diferentes, por lo que nos detuvimos bastante con esta dinámica ya que al fin se logró que lo tomaran más seriamente y expresar lo que piensan libremente.

Entre las conclusiones se platicó de la importancia de ser tolerante, saber escuchar a los demás tener confianza en nosotros y que aunque nos equivoquemos debemos exponer lo que sentimos y pensamos, que nadie va a criticarlos, que todo lo que se hable en estos talleres se quedará aquí.

Se repartieron revistas y material para hacer un colage, después cada uno explicó su trabajo por lo que se obtuvieron respuestas muy interesantes en las que se dieron cuenta de que lo que ellos pensaban de sus compañeros no era

lo que sentían realmente, los niños aparentemente seguros expresaron que no era así sino que era una forma de ser aceptados; en cada sesión hay mayor sensibilidad e integración.

## **SESIÓN SIETE**

Al entrar al salón se encuentra un grupo cálido pero efervescente, todos quieren hablar y decir algo, preguntan que vamos a hacer hoy, se comenta que se realizará un ejercicio muy interesante por lo que se pide recordar alguna vivencia desagradable, que quien quiera expresar su recuerdo lo puede hacer en ese momento, a diferencia de las antiguas ocasiones hay mayor número de participantes, pasa Alejandra, hace una representación para mostrar sus emociones de acuerdo a los sentimientos que quiera expresar, fue interesante ver la reacción de ella y de sus compañeros cuando representaba como es que su mamá prefería a su hermana y la regaña injustamente por lo que llora mostrando su angustia al acercarse a su mamá y no poder hacerlo.

Se pide a Fernanda que haga el papel de la mamá de Ale y que actué como ella cree que debería haber actuado, que recursos cree que le hicieron falta para que la escena hubiera sido agradable para ella.

Todos cierran sus ojos e imaginan escenas diferentes que se conviertan en gratificantes y están unos minutos así, después abren los ojos y escriben las cosas que les hubiera gustado que sus papás les hubieran dicho y no lo han hecho.

Para realizar esta dinámica les aclara que los papás cometemos errores pero no con la intención de afectarlos.

Se forman equipos y se hace una lista de características de una persona con autoestima alta e hicieron dramatizaciones de esta lista, actividad que les gustó.

En esta sesión se logró una mayor apertura al diálogo, expresar más sus sentimientos y emociones; llegar a la reflexión sobre determinados recuerdos que afectan y que se deben trabajar poco a poco.

Se deja de tarea pensar en recuerdos positivos de la infancia para recuperar su parte positiva diez minutos diariamente.

## **OCTAVA SESIÓN**

Esta fue la última sesión, la más productiva e interesante ya que para ésta fecha existía una mejor comunicación con el grupo y desde luego confianza por lo que se dio una mayor apertura en la dinámica.

Como conclusión se llegó a un acuerdo en el que la escuela debe preocuparse en formar personas que puedan desarrollar sentimientos de capacidad y valor personal, basados en la confianza y respeto por ellos mismos.

Reflexionar en que entre más positiva sea su autoestima podrán enfrentar las adversidades que se les presenten, desarrollando su creatividad, lograr el éxito, conservar amistades donde exista el respeto fortaleciendo las mismas con los años.

Se sienten más seguros de enfrentar los retos que se les presenten en secundaria, asumiendo responsabilidades y fracasos. Asumiendo responsabilidades satisfactoriamente.

## EVALUACIÓN GENERAL DE LA APLICACIÓN

La evaluación del taller fue cualitativa y continúa, se fue realizando cada clase de acuerdo a la actitud de los alumnos, en un inicio fue muy lenta ya que se necesitaba tener un ambiente de confianza y seguridad que no existía; al pasar las semanas fue mejorando cada vez más ya que se empezó a dar una relación diferente de confianza y seguridad.

En cada taller se trabajaron diferentes valores entre los cuales uno de ellos fue “**El respeto**” muy importante en el adolescente ya que para el es fácil burlarse del compañero, ridiculizarlo y en algunas ocasiones hacen comentarios que los lastiman, haciéndolos sentir mal, por eso se trabajo en clase ya que era muy importante lograr un ambiente de confianza donde ellos se sintieran a gusto y confiados, logrando poder expresarse sin temor a la crítica o burla.

También se trabajo “**la tolerancia**” siendo muy importante saber escuchar, esperar el turno aceptar a sus compañeros como son, ya que todos somos diferentes por que no pensamos igual.

Al final de los talleres se observó una conducta diferente en los alumnos ya que tenían más seguridad y podían expresar sus sentimientos, ya no sentían pena como la primera vez.

Se mantuvo el interés constante notándose un cambio positivo en el grupo, con los maestros y compañeros se notó más cordialidad y seguridad.

Por lo que la evaluación cumplió con el objetivo esperado.

## 5.1 CONCLUSIONES

Fue una agradable experiencia el trabajar con los alumnos de 6º grado de la Escuela Mexicana del Valle, el trabajo se realizó en diferentes climas como se menciona en los reportes ya que las circunstancias se fueron dando cada día más satisfactoriamente.

Cada taller presentó diferentes situaciones de acuerdo al avance e interés de ellos ya que siempre les causó curiosidad y satisfacción cuando vieron la diferencia de las clases académicas y que el tiempo era corto querían seguir participando.

Estos talleres ayudaron a algunos niños a cambiar, adquirir más seguridad a no sentirse etiquetados, saber que ellos son únicos e irrepetibles, que pueden lograr los retos que se propongan; mejoró su rendimiento escolar y los ayudó a unirse

Los talleres les gustaron y motivó a mejorar día a día buscando la estabilidad para lograr la confianza necesaria para pensar y afrontar los problemas cotidianos sabiéndose **merecedores de la felicidad**.

Por lo que se sugiere trabajar la autoestima a los adolescentes para ir forjando su personalidad, mejorarla a través del tiempo para que tengan una personalidad bien definida pudiendo enfrentar los retos que se les presenten; por lo que se ha mencionado con anterioridad es que la autoestima se irá desarrollando gradualmente durante toda su vida iniciando en la infancia.

Se hizo hincapié en que para desarrollar la autoestima positiva es necesario tener una actitud de confianza en sí mismo y de actuar con seguridad.

Algo muy importante para fortalecer la autoestima es cuando hay alguna equivocación, ser capaz de reconocer sus errores, el enmendarlos nos da pauta de crecimiento personal.

Por lo que se llegó a la conclusión de que se debe aceptar con orgullo las capacidades y habilidades, también reconocer las fallas y debilidades sin sentirse devaluado, así como la capacidad de tomar decisiones con la seguridad de hacer lo correcto.

Las personas deben tener sus metas claras, saber que van a hacer en su vida, en lo profesional, personal teniendo la capacidad de convivir con una pareja, enfrentar los retos que se les presenten juntos; encauzar mediante la creatividad las frustraciones, agresión, buscando alternativas que lo lleven a elevar su autoestima.

***Mediante los talleres se abrieron diferentes puertas por las que se pueden expresar los niños y buscar afianzar su identidad a la vez de adquirir seguridad que es la finalidad de este proyecto, si con el se logra que los niños sean esos adultos triunfadores, seguros de sus cualidades y aptitudes creo que el objetivo se ha cumplido plenamente.***

Se sugiere trabajar la autoestima a los adolescentes para ir forjando su personalidad, mejorarla a través del tiempo para que tengan una personalidad bien definida y así poder enfrentar los retos que se les presenten; por lo que ya se ha mencionado que la autoestima se irá desarrollando gradualmente durante toda su vida desde la infancia.

Algo muy importante para fortalecer esto es cuando hay una equivocación y se puede ser capaz de reconocer los errores y enmendarlos, tal situación nos da pauta de crecimiento personal.

Cada persona debe tener sus metas claras, saber que va a hacer en la vida, en lo profesional y personal; tener la capacidad de convivir con una pareja, **enfrentar los retos** que se les presenten, encauzar las frustraciones y la agresión, buscando alternativas que lo lleven a elevar su autoestima.

Por todo esto es que si se logró el objetivo propuesto ya los alumnos que necesitaban fortalecer su autoestima sintieron un cambio al final del curso, se sentían más seguros, ya las etiquetas no eran de ellos, lograron quitárselas, saliendo adelante en los retos que se les presentaron durante el curso y con la satisfacción de resolverlos adecuadamente además de una buena convivencia del grupo logrando un buen trabajo en equipo, con el apoyo de todos se notó el cambio comparándolos con los alumnos de los otros sextos por eso es que propongo en la escuela que se continúe el trabajo con apoyo de la clase de desarrollo humano y se de en todos los grupos de sexto año.

La evaluación que se utilizó para verificar el avance del proyecto representó métodos cualitativos como fue el cambio de actitud en algunos alumnos demostrada en su proceder y actuar diariamente.

## **5.2 REFORMULACIÓN**

El documento se sometió a la revisión de los asesores en los diferentes semestres, siempre buscando mejorar la calidad del trabajo, con la acertada corrección de la redacción y los cambios necesarios para ir avanzando en el trabajo ya que se fue realizando poco a poco.

Fue un gran trabajo de los asesores ya que con la lectura constante de ellos es que se ha logrado tener concluido el presente proyecto.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alcaide Castañeda Verónica y Velasco Cámara Gloria  
Dinámicas de Grupo Centro Mexicano de Programación Neuro Lingüística  
2002 Págs. 100
- Branden Nathaniel. 1991 Como mejorar su autoestima. Editorial. Paidós.  
México, Buenos Aires, Barcelona.Págs. 175
- Branden Nathaniel 1994 El poder de la autoestima. Editorial Paidós. México,  
Buenos Aires, Barcelona. Págs. 180
- Branden Nathaniel 1995 **Los Seis Pilares de la Autoestima** Editorial  
Paidós México Buenos Aires Barcelona. Págs. 250
- Branden Nathaniel 1997 Cómo llegar a ser auto responsable Editorial  
Paidós México Buenos Aires Barcelona Págs. 240
- Branden Nathaniel 2000 El Respeto Hacia Uno Mismo Editorial Paidós  
México Buenos Aires Págs. 175
- Bruguera (1980) Enciclopedia de la Vida. México. Págs. 600
- Eric H Erikson 1968 Identidad, Juventud y Crisis. Editorial Paidós Buenos  
Aires. Págs. 230
- Eric H Erickson, E. 1977 Sociedad y Adolescencia. Bogotá: Editorial. Siglo  
XXI Págs. 200
- Falcón Flores Yolanda 1999 REVISTA DEL INSTITUTO HUMANISTA DE  
PSICOTERAPIA GESTALT: Editorial. Figura/Fondo. Págs.150
- Herber 1991 Cómo ayudar a los niños a aceptarse a sí mismos y aceptar a  
los demás México Editorial Paidós Págs. 275

- Sauroch 2005 Técnicas Grupales: Ed. Lukambanda Págs. 300 páginas

## **PÁGINAS WEB**

- Adolescencia y rendimiento académico 2000  
<http://www.minipediatra.com.mx/adolescente.shtm>
- Autoestima. Hyperlink  
<http://www.monografias.com/trabajos5/autoest/autoest.shtm>
- Madrazo Cuellar Ma. De Jesús. La autoestima de los niños  
“http / [www.minipediatria](http://www.minipediatria.com.mx). Com. Mx
- Marsellach Umbert Gloria. La autoestima en los adolescentes  
[http://www.ciudadfutura.com/psico/articulos/autoestima\\_nya.htm](http://www.ciudadfutura.com/psico/articulos/autoestima_nya.htm)
- Rodríguez Estrada, Pellicer de Flores y Domínguez  
[www.monografias.com/trabajos25/autoestima](http://www.monografias.com/trabajos25/autoestima)
- [http://apuntes.rincondelvago.com/autoestima\\_2.html](http://apuntes.rincondelvago.com/autoestima_2.html)
- [http://members.tripod.com/-pirata\\_2/autoestima.htm](http://members.tripod.com/-pirata_2/autoestima.htm)

# ANEXOS

## ESCUELA MEXICANA DEL VALLE

### ANEXO 1 CUESTIONARIO PARA MAESTRAS

**El presente cuestionario es para obtener información y fortalecer la autoestima de cada uno de tus alumnos.**

**INSTRUCCIONES: Subraya la respuesta que creas conveniente.**

1.- ¿Platicas con tus alumnos acerca de sus intereses personales?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

2.- ¿Te acercas a tus alumnos cuando los notas inquietos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

3.- ¿Te preocupas en conocer su vida familiar?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

4.- ¿Te das cuenta del estado de ánimo de tus alumnos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

5.- ¿Los haces sentir a gusto dentro del salón?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

6.- ¿Te tienen confianza?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

7.- ¿Eres importante en la toma de decisiones?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

8.- ¿Te involucras con tus alumnos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

9.- ¿Es importante que tus alumnos te tengan confianza?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

10.- ¿Propicias la corrección de errores de manera positiva?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

## ESCUELA MEXICANA DEL VALLE

### ANEXO 2

#### CUESTIONARIO PARA PADRES

**INSTRUCCIONES: Subraya la respuesta que creas conveniente.**

1.- ¿Cuándo tu hijo tiene un problema en la escuela te lo cuenta?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

2.- ¿Te das cuenta del cambio de estado de ánimo?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

3.- ¿Conoces a sus amigos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

4.- ¿Está contento (a) en tu casa?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

5.- ¿Te tiene confianza?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

6.- ¿Cuándo los molestan les haces caso?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

7.- ¿Es importante que tu hijo (a) te tenga confianza?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

8.- ¿Te involucras en sus intereses?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

9.- ¿Los escuchas realmente cuando te platican algún suceso trivial o importante para ellos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

10.- ¿Les platicas sus experiencias?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

## ESCUELA MEXICANA DEL VALLE

### ANEXO 3

#### CUESTIONARIO PARA ALUMNOS

**El presente cuestionario es para obtener información y fortalecer la autoestima de cada uno de tus alumnos.**

**INSTRUCCIONES: Subraya la respuesta que creas conveniente.**

1.- ¿Te consideras una persona valiosa?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

2.- ¿Te incomoda que los demás hablen de ti?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

3.- ¿Te sientes aceptado (a) por tus compañeros?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

4.- ¿La relación con tu maestra es cordial?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

5.- ¿Platicas con tus papás lo que te sucede en el día?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

6.- ¿Toman en cuenta tú opinión en casa?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

7.- ¿Te gusta estar en tú grupo?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

8.- ¿Te gusta estar en tú escuela?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

9.- ¿Te gusta como eres?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

10.- ¿Cuándo cometes un error?-----

11.- ¿Tomas en cuenta lo que te dicen los demás?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

12.- ¿Preguntas cuándo dudas de algún tema?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

13.- ¿Te sientes inferior por tener habilidades distintas a los de los demás?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

14.- ¿Te sientes parte de tu grupo?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

15.- ¿Te quieres a ti mismo (a).

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

**ESCUELA MEXICANA DEL VALLE  
ANEXO 4**

**CUESTIONARIO APLICADO A LOS ALUMNOS DE 6º GRADO DE PRIMARIA.**

**INSTRUCCIONES:** Escribe una **C (CIERTO)** O UNA **F (FALSO)** frente a cada declaración de acuerdo a la forma de cómo se relaciona con su pensamiento.

1. Siento que mi desempeño escolar ha progresado más debido a la suerte que a que me lo merezco.....( )
2. A menudo pienso, “¿por qué no puedo ser más feliz?..... ( )
3. Creo que estoy trabajando a toda mi capacidad..... ( )
4. Considero que fracaso cuando no logro mis metas..... ( )
5. A menudo siento sospechas cuando otros se portan bien conmigo.... ( )
6. Hacer cumplidos a otros por lo que hacen o tienen de bueno a menudo me hace sentir mal.....( )
7. Es difícil aceptar que mis compañeros tengan mejor puesto porque seguido siento que yo merezco más.....( )
8. No creo que nuestras mentes influyan necesariamente de modo directo en nuestro bienestar físico.....( )
9. Generalmente no me duran mucho las buenas rachas.....( )
10. Me importa mucho lo que los demás piensen de mí.....( )

11. Me gusta dar buenas impresiones a mis superiores.....( )
12. Me cuesta trabajo reconocer mis errores.....( )
- 13.No siempre me siento a gusto cuando digo lo que quiero.....( )
14. Me cuesta trabajo disculparme.....( )
15. Tiendo a aceptar el cambio lentamente por miedo.....( )
16. Un buen termino que describe mis hábitos es “luego”..... ( )
- 17.Seguido pienso ¡Para qué intentarlo si no podré! .....( )
18. Usualmente no creo en las alabanzas de mis superiores..... ( )
19. No creo que mis amistades quieran salir adelante en la vida.....( )
20. Evito a la gente que creo que no me quiere..... ( )
21. Podría mejorar mi actitud hacia la vida.....( )
22. Tiendo a culpar a mis padres por como está resultando mi vida..... ( )
23. Me parece difícil ver lo bueno de los demás..... ( )
24. No creo que la gente pueda cambiar sus actitudes.....( )
25. Realmente no creo que un curso de autoestima me ayude a mejorarla.( )

**ESCUELA MEXICANA DEL VALLE**  
**ANEXO 5**  
**CUESTIONARIO CONTESTADOS POR MAESTRAS**

**El presente cuestionario es para obtener información y fortalecer la autoestima de cada uno de tus alumnos.**

**INSTRUCCIONES: Subraya la respuesta que creas conveniente.**

1.- ¿Platicas con tus alumnos acerca de sus intereses personales?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

2.- ¿Te acercas a tus alumnos cuando los notas inquietos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

3.- ¿Te preocupas en conocer su vida familiar?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

4.- ¿Te das cuenta del estado de ánimo de tus alumnos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

5.- ¿Los haces sentir a gusto dentro del salón?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

6.- ¿Te tienen confianza?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

7.- ¿Eres importante en la toma de decisiones?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

8.- ¿Te involucras con tus alumnos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

9.- ¿Es importante que tus alumnos te tengan confianza?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

10.- ¿Propicias la corrección de errores de manera positiva?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

**ESCUELA MEXICANA DEL VALLE**  
**ANEXO 5**  
**CUESTIONARIO CONTESTADOS POR MAESTRAS**

**El presente cuestionario es para obtener información y fortalecer la autoestima de cada uno de tus alumnos.**

**INSTRUCCIONES: Subraya la respuesta que creas conveniente.**

1.- ¿Platicas con tus alumnos acerca de sus intereses personales?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

2.- ¿Te acercas a tus alumnos cuando los notas inquietos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

3.- ¿Te preocupas en conocer su vida familiar?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

4.- ¿Te das cuenta del estado de ánimo de tus alumnos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

5.- ¿Los haces sentir a gusto dentro del salón?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

6.- ¿Te tienen confianza?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

7.- ¿Eres importante en la toma de decisiones?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

8.- ¿Te involucras con tus alumnos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

9.- ¿Es importante que tus alumnos te tengan confianza?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

10.- ¿Propicias la corrección de errores de manera positiva?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

**ESCUELA MEXICANA DEL VALLE**  
**ANEXO 5**  
**CUESTIONARIO CONTESTADOS POR MAESTRAS**

**El presente cuestionario es para obtener información y fortalecer la autoestima de cada uno de tus alumnos.**

**INSTRUCCIONES: Subraya la respuesta que creas conveniente.**

1.- ¿Platicas con tus alumnos acerca de sus intereses personales?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

2.- ¿Te acercas a tus alumnos cuando los notas inquietos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

3.- ¿Te preocupas en conocer su vida familiar?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

4.- ¿Te das cuenta del estado de ánimo de tus alumnos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

5.- ¿Los haces sentir a gusto dentro del salón?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

6.- ¿Te tienen confianza?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

7.- ¿Eres importante en la toma de decisiones?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

8.- ¿Te involucras con tus alumnos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

9.- ¿Es importante que tus alumnos te tengan confianza?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

10.- ¿Propicias la corrección de errores de manera positiva?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

**ESCUELA MEXICANA DEL VALLE  
ANEXO 6**

**CUESTIONARIO CONTESTADO POR PADRES**

**El presente cuestionario es para obtener información y fortalecer la autoestima en cada uno de sus hijos.**

**INSTRUCCIONES: Subraya la respuesta que creas conveniente.**

1.- ¿Cuándo tu hijo tiene un problema en la escuela te lo cuenta?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

2.- ¿Te das cuenta del cambio de estado de ánimo?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

3.- ¿Conoces a sus amigos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

4.- ¿Está contento (a) en tu casa?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

5.- ¿Te tiene confianza?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

6.- ¿Cuándo los molestan les haces caso?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

7.- ¿Es importante que tu hijo (a) te tenga confianza?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

8.- ¿Te involucras en sus intereses?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

9.- ¿Los escuchas realmente cuando te platican algún suceso trivial o importante para ellos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

10.- ¿Les platicas sus experiencias?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca



**ESCUELA MEXICANA DEL VALLE  
ANEXO 6**

**CUESTIONARIO CONTESTADO POR PADRES**

**El presente cuestionario es para obtener información y fortalecer la autoestima en cada uno de sus hijos.**

**INSTRUCCIONES: Subraya la respuesta que creas conveniente.**

1.- ¿Cuándo tu hijo tiene un problema en la escuela te lo cuenta?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

2.- ¿Te das cuenta del cambio de estado de ánimo?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

3.- ¿Conoces a sus amigos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

4.- ¿Está contento (a) en tu casa?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

5.- ¿Te tiene confianza?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

6.- ¿Cuándo los molestan les haces caso?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

7.- ¿Es importante que tu hijo (a) te tenga confianza?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

8.- ¿Te involucras en sus intereses?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

9.- ¿Los escuchas realmente cuando te platican algún suceso trivial o importante para ellos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

10.- ¿Les platicas sus experiencias?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

**ESCUELA MEXICANA DEL VALLE  
ANEXO 6**

**CUESTIONARIO CONTESTADO POR PADRES**

**El presente cuestionario es para obtener información y fortalecer la autoestima en cada uno de sus hijos.**

**INSTRUCCIONES: Subraya la respuesta que creas conveniente.**

1.- ¿Cuándo tu hijo tiene un problema en la escuela te lo cuenta?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

2.- ¿Te das cuenta del cambio de estado de ánimo? \_\_\_\_\_

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

3.- ¿Conoces a sus amigos? \_\_\_\_\_

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

4.- ¿Está contento (a) en tu casa? \_\_\_\_\_

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

5.- ¿Te tiene confianza? \_\_\_\_\_

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

6.- ¿Cuándo los molestan les haces caso? \_\_\_\_\_

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

7.- ¿Es importante que tu hijo (a) te tenga confianza? \_\_\_\_\_

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

8.- ¿Te involucras en sus intereses? \_\_\_\_\_

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

9.- ¿Los escuchas realmente cuando te platican algún suceso trivial o importante para ellos?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

10.- ¿Les platicas sus experiencias? \_\_\_\_\_

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

ESCUELA MEXICANA DEL VALLE  
ANEXO 7

CUESTIONARIO CONTESTADO POR ALUMNOS

El presente cuestionario es para obtener información y fortalecer la autoestima de cada uno de tus alumnos.

**INSTRUCCIONES:** Subraya la respuesta que creas conveniente.

1.- ¿Te consideras una persona valiosa?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

2.- ¿Te incomoda que los demás hablen de ti? \_\_\_\_\_

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

3.- ¿Te sientes aceptado (a) por tus compañeros? \_\_\_\_\_

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

4.- ¿La relación con tu maestra es cordial? \_\_\_\_\_

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

5.- ¿Platicas con tus papás lo que te sucede en el día? \_\_\_\_\_

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

6.- ¿Toman en cuenta tú opinión en casa? \_\_\_\_\_

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

7.- ¿Te gusta estar en tú grupo? \_\_\_\_\_

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

8.- ¿Te gusta estar en tú escuela? \_\_\_\_\_

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

9.- ¿Te gusta como eres? \_\_\_\_\_

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

10.- ¿Cuándo cometes un error? **Me enojo**

11.- ¿Tomas en cuenta lo que te dicen los demás?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

12.- ¿Preguntas cuándo dudas de algún tema?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

13.- ¿Te sientes inferior por tener habilidades distintas a los de los demás?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

14.- ¿Te sientes parte de tu grupo?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

15.- ¿Te quieres a ti mismo (a).

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca

ESCUELA MEXICANA DEL VALLE  
ANEXO 7

CUESTIONARIO CONTESTADO POR ALUMNOS

El presente cuestionario es para obtener información y fortalecer la autoestima de cada uno de tus alumnos.

**INSTRUCCIONES:** Subraya la respuesta que creas conveniente.

1.- ¿Te consideras una persona valiosa?

- a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca  
-----

2.- ¿Te incomoda que los demás hablen de ti?

- a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca  
-----

3.- ¿Te sientes aceptado (a) por tus compañeros?

- a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca  
-----

4.- ¿La relación con tu maestra es cordial?

- a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca  
-----

5.- ¿Platicas con tus papás lo que te sucede en el día?

- a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca  
-----

6.- ¿Toman en cuenta tú opinión en casa?

- a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca  
-----

7.- ¿Te gusta estar en tú grupo?

- a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca  
-----

8.- ¿Te gusta estar en tú escuela?

- a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca  
-----

9.- ¿Te gusta como eres?

- a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca  
-----

10.- ¿Cuándo cometes un error?                      **Me da pena**

11.- ¿Tomas en cuenta lo que te dicen los demás?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca  
-----

12.- ¿Preguntas cuándo dudas de algún tema?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca  
-----

13.- ¿Te sientes inferior por tener habilidades distintas a los de los demás?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca  
-----

14.- ¿Te sientes parte de tu grupo?

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca  
-----

15.- ¿Te quieres a ti mismo (a).

- a) Siempre      b) En algunas ocasiones      c) rara vez      d) nunca  
-----

**ESCUELA MEXICANA DEL VALLE  
ANEXO 7**

**CUESTIONARIO CONTESTADO POR ALUMNOS**

**El presente cuestionario es para obtener información y fortalecer la autoestima de cada uno de tus alumnos.**

**INSTRUCCIONES: Subraya la respuesta que creas conveniente.**

1.- ¿Te consideras una persona valiosa?

- a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca  
-----

2.- ¿Te incomoda que los demás hablen de ti?

- a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca  
-----

3.- ¿Te sientes aceptado (a) por tus compañeros?

- a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca  
-----

4.- ¿La relación con tu maestra es cordial?

- a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca  
-----

5.- ¿Platicas con tus papás lo que te sucede en el día?

- a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca  
-----

6.- ¿Toman en cuenta tú opinión en casa?

- a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca  
-----

7.- ¿Te gusta estar en tú grupo?

- a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca  
-----

8.- ¿Te gusta estar en tú escuela?

- a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca  
-----

9.- ¿Te gusta como eres?

- a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca  
-----

10.- ¿Cuándo cometes un error?                      **Reflexiono**

11.- ¿Tomas en cuenta lo que te dicen los demás?

a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca

12.- ¿Preguntas cuándo dudas de algún tema?

a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca

13.- ¿Te sientes inferior por tener habilidades distintas a los de los demás?

a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca

14.- ¿Te sientes parte de tu grupo?

a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca

15.- ¿Te quieres a ti mismo (a).

a) Siempre                      b) En algunas ocasiones                      c) rara vez                      d) nunca

**ESCUELA MEXICANA DEL VALLE  
ANEXO 8**

**CUESTIONARIO: APLICADO A LOS ALUMNOS DE 6º GRADO DE PRIMARIA**

**NOMBRE DANIEL GONZÁLEZ GONZÁLEZ**

**INSTRUCCIONES: Escribe una C (CIERTO) O UNA F (FALSO) frente a cada declaración de acuerdo a la forma de cómo se relaciona con su pensamiento.**

1. Siento que mi desempeño escolar ha progresado más debido a la suerte que a que me lo merezco.....( f )
2. A menudo pienso, “¿por qué no puedo ser más feliz?..... ( c )
3. Creo que estoy trabajando a toda mi capacidad..... ( c )
4. Considero que fracaso cuando no logro mis metas..... ( c )
5. A menudo siento sospechas cuando otros se portan bien conmigo.... ( c )
6. Hacer cumplidos a otros por lo que hacen o tienen de bueno a menudo me hace sentir mal.....( f )
7. Es difícil aceptar que mis compañeros tengan mejor puesto porque seguido siento que yo merezco más.....( c )
8. No creo que nuestras mentes influyan necesariamente de modo directo en nuestro bienestar físico.....( c )
9. Generalmente no me duran mucho las buenas rachas.....( c )

10. Me importa mucho lo que los demás piensen de mí.....( f )
11. Me gusta dar buenas impresiones a mis superiores.....( c )
12. Me cuesta trabajo reconocer mis errores.....( f )
- 13.No siempre me siento a gusto cuando digo lo que quiero.....( c )
14. Me cuesta trabajo disculparme.....( f )
15. Tiendo a aceptar el cambio lentamente por miedo.....( f )
16. Un buen termino que describe mis hábitos es “luego”..... ( f )
- 17.Seguido pienso ¡Para qué intentarlo si no podré! .....( f )
18. Usualmente no creo en las alabanzas de mis superiores..... ( c )
19. No creo que mis amistades quieran salir adelante en la vida.....( f )
20. Evito a la gente que creo que no me quiere..... ( c )
21. Podría mejorar mi actitud hacia la vida.....( c )
22. Tiendo a culpar a mis padres por como está resultando mi vida..... ( f )
23. Me parece difícil ver lo bueno de los demás..... ( f )
24. No creo que la gente pueda cambiar sus actitudes.....( f )
25. Realmente no creo que un curso de autoestima me ayude a mejorarla.( c )

**ESCUELA MEXICANA DEL VALLE  
ANEXO 9**

**CUESTIONARIO: APLICADO A LOS ALUMNOS DE 6º GRADO DE PRIMARIA.+**

**NOMBRE MARCELO SALGADO PINEDA**

**INSTRUCCIONES: Escribe una C (CIERTO) O UNA F (FALSO) frente a cada declaración de acuerdo a la forma de cómo se relaciona con su pensamiento.**

1. Siento que mi desempeño escolar ha progresado más debido a la suerte que a que me lo merezco.....( c )
2. A menudo pienso, “¿por qué no puedo ser más feliz?..... ( c )
3. Creo que estoy trabajando a toda mi capacidad..... ( f )
4. Considero que fracaso cuando no logro mis metas..... ( c )
5. A menudo siento sospechas cuando otros se portan bien conmigo.... ( c )
6. Hacer cumplidos a otros por lo que hacen o tienen de bueno a menudo me hace sentir mal.....( f )
7. Es difícil aceptar que mis compañeros tengan mejor puesto porque seguido siento que yo merezco más.....( f )
8. No creo que nuestras mentes influyan necesariamente de modo directo en nuestro bienestar físico.....( f )
9. Generalmente no me duran mucho las buenas rachas.....( c )
10. Me importa mucho lo que los demás piensen de mí.....( c )

11. Me gusta dar buenas impresiones a mis superiores.....( c )
12. Me cuesta trabajo reconocer mis errores.....( f )
- 13.No siempre me siento a gusto cuando digo lo que quiero.....( c )
14. Me cuesta trabajo disculparme.....( f )
15. Tiendo a aceptar el cambio lentamente por miedo.....( c )
16. Un buen termino que describe mis hábitos es “luego”..... ( c )
- 17.Seguido pienso ¡Para qué intentarlo si no podré! .....( c )
18. Usualmente no creo en las alabanzas de mis superiores..... ( f )
19. No creo que mis amistades quieran salir adelante en la vida.....( c )
20. Evito a la gente que creo que no me quiere..... ( c )
21. Podría mejorar mi actitud hacia la vida.....( c )
22. Tiendo a culpar a mis padres por como está resultando mi vida..... ( f )
23. Me parece difícil ver lo bueno de los demás..... ( c )
24. No creo que la gente pueda cambiar sus actitudes.....( f )
25. Realmente no creo que un curso de autoestima me ayude a mejorarla.(c )

**ESCUELA MEXICANA DEL VALLE  
ANEXO 10**

**CUESTIONARIO: APLICADO A LOS ALUMNOS DE 6º GRADO DE PRIMARIA**

**NOMBRE: KARLA SALGADO PINEDA**

**INSTRUCCIONES: Escribe una C (CIERTO) O UNA F (FALSO) frente a cada declaración de acuerdo a la forma de cómo se relaciona con su pensamiento.**

1. Siento que mi desempeño escolar ha progresado más debido a la suerte que a que me lo merezco.....( f )
2. A menudo pienso, “¿por qué no puedo ser más feliz?..... ( f )
3. Creo que estoy trabajando a toda mi capacidad..... ( f )
4. Considero que fracaso cuando no logro mis metas..... ( c )
5. A menudo siento sospechas cuando otros se portan bien conmigo.... ( c )
6. Hacer cumplidos a otros por lo que hacen o tienen de bueno a menudo me hace sentir mal.....( f )
7. Es difícil aceptar que mis compañeros tengan mejor puesto porque seguido siento que yo merezco más.....( f )
8. No creo que nuestras mentes influyan necesariamente de modo directo en nuestro bienestar físico.....( f )
9. Generalmente no me duran mucho las buenas rachas.....( c )
10. Me importa mucho lo que los demás piensen de mí.....( c )

11. Me gusta dar buenas impresiones a mis superiores.....( c )
12. Me cuesta trabajo reconocer mis errores.....( f )
- 13.No siempre me siento a gusto cuando digo lo que quiero.....( c )
14. Me cuesta trabajo disculparme.....( f )
15. Tiendo a aceptar el cambio lentamente por miedo.....( c )
16. Un buen termino que describe mis hábitos es “luego”..... ( c )
- 17.Seguido pienso ¡Para qué intentarlo si no podré! .....( f )
18. Usualmente no creo en las alabanzas de mis superiores..... ( f )
19. No creo que mis amistades quieran salir adelante en la vida.....( f )
20. Evito a la gente que creo que no me quiere..... ( c )
21. Podría mejorar mi actitud hacia la vida.....( c )
22. Tiendo a culpar a mis padres por como está resultando mi vida..... ( f )
23. Me parece difícil ver lo bueno de los demás..... ( f )
24. No creo que la gente pueda cambiar sus actitudes..... ( f )
25. Realmente no creo que un curso de autoestima me ayude a mejorarla.(f )

**ESCUELA MEXICANA DEL VALLE  
ANEXO 11**

**CUESTIONARIO: APLICADO A LOS ALUMNOS DE 6º GRADO DE PRIMARIA.**

**NOMBRE: PAOLA ACOSTA**

**INSTRUCCIONES: Escribe una C (CIERTO) O UNA F (FALSO) frente a cada declaración de acuerdo a la forma de cómo se relaciona con su pensamiento.**

1. Siento que mi desempeño escolar ha progresado más debido a la suerte que a que me lo merezco.....( f )
2. A menudo pienso, “¿por qué no puedo ser más feliz?..... ( f )
3. Creo que estoy trabajando a toda mi capacidad..... ( f )
4. Considero que fracaso cuando no logro mis metas..... ( c )
5. A menudo siento sospechas cuando otros se portan bien conmigo.... ( f )
6. Hacer cumplidos a otros por lo que hacen o tienen de bueno a menudo me hace sentir mal.....( f )
7. Es difícil aceptar que mis compañeros tengan mejor puesto porque seguido siento que yo merezco más.....( f )
8. No creo que nuestras mentes influyan necesariamente de modo directo en nuestro bienestar físico.....( c )
9. Generalmente no me duran mucho las buenas rachas.....( c )
10. Me importa mucho lo que los demás piensen de mí.....( f )

11. Me gusta dar buenas impresiones a mis superiores.....( c )
12. Me cuesta trabajo reconocer mis errores.....( c )
- 13.No siempre me siento a gusto cuando digo lo que quiero.....( c )
14. Me cuesta trabajo disculparme.....( c )
15. Tiendo a aceptar el cambio lentamente por miedo.....( c )
16. Un buen termino que describe mis hábitos es “luego”..... ( c )
- 17.Seguido pienso ¡Para qué intentarlo si no podré! .....( f )
18. Usualmente no creo en las alabanzas de mis superiores..... ( c )
19. No creo que mis amistades quieran salir adelante en la vida.....( f )
20. Evito a la gente que creo que no me quiere..... ( c )
21. Podría mejorar mi actitud hacia la vida.....( c )
22. Tiendo a culpar a mis padres por como está resultando mi vida..... ( f )
23. Me parece difícil ver lo bueno de los demás..... ( c )
24. No creo que la gente pueda cambiar sus actitudes.....( f )
25. Realmente no creo que un curso de autoestima me ayude a mejorarla.( c )

**ESCUELA MEXICANA DEL VALLE  
ANEXO 12**

**CUESTIONARIO: APLICADO A 6º GRADO**

**NOMBRE: MONTSERRAT VERA SALGADO**

**INSTRUCCIONES: Escribe una C (CIERTO) O UNA F (FALSO) frente a cada declaración de acuerdo a la forma de cómo se relaciona con su pensamiento.**

1. Siento que mi desempeño escolar ha progresado más debido a la suerte que a que me lo merezco.....( f )
2. A menudo pienso, “¿por qué no puedo ser más feliz?..... ( f )
3. Creo que estoy trabajando a toda mi capacidad..... ( c )
4. Considero que fracaso cuando no logro mis metas..... ( f )
5. A menudo siento sospechas cuando otros se portan bien conmigo.... ( f )
6. Hacer cumplidos a otros por lo que hacen o tienen de bueno a menudo me hace sentir mal.....( f )
7. Es difícil aceptar que mis compañeros tengan mejor puesto porque seguido siento que yo merezco más.....( f )
8. No creo que nuestras mentes influyan necesariamente de modo directo en nuestro bienestar físico.....( f )
9. Generalmente no me duran mucho las buenas rachas.....( f )
10. Me importa mucho lo que los demás piensen de mí.....( f )

11. Me gusta dar buenas impresiones a mis superiores.....( f )
12. Me cuesta trabajo reconocer mis errores.....( f )
- 13.No siempre me siento a gusto cuando digo lo que quiero.....( f )
14. Me cuesta trabajo disculparme.....( f )
15. Tiendo a aceptar el cambio lentamente por miedo.....( f )
16. Un buen termino que describe mis hábitos es “luego”..... ( f )
- 17.Seguido pienso ¡Para qué intentarlo si no podré! .....( f )
18. Usualmente no creo en las alabanzas de mis superiores..... ( f )
19. No creo que mis amistades quieran salir adelante en la vida.....( f )
20. Evito a la gente que creo que no me quiere..... ( f )
21. Podría mejorar mi actitud hacia la vida.....( c )
22. Tiendo a culpar a mis padres por como está resultando mi vida..... ( f )
23. Me parece difícil ver lo bueno de los demás..... ( f )
24. No creo que la gente pueda cambiar sus actitudes.....( f )
25. Realmente no creo que un curso de autoestima me ayude a mejorarla.( c )