



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

---

---

UNIDAD AJUSCO

AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD EN  
ADOLESCENTES DE SECUNDARIA EN  
ORIENTACION EDUCATIVA

**TESINA**

PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADA EN PEDAGOGIA

PRESENTA

**SÁNCHEZ HERNÁNDEZ MARIBEL**

ASESORA: ALMA CARMONA FERNANDEZ

MÉXICO, D. F. MAYO, 2007

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A DIOS**

Por darme la oportunidad de formar parte de esta vida...

### **A MI MADRE**

Gracias por darme la oportunidad y dicha de tener vida, ya que sin ti no hubiera podido lograr este triunfo que más que mío es tuyo.  
Gracias por tu amor, apoyo y confianza, por tenderme tu mano cuando más lo he necesitado, a quién le debo todo lo que soy ahora.

### **A TI DANIEL Y DANIELA**

Gracias por su apoyo, paciencia y fortaleza, ya que han sido impulsores para lograr este sueño, ya que este éxito es de nuestra familia. Los quiero mucho.

### **A MIS HERMANOS Y PAPÁ**

Gracias por brindarme su apoyo para lograr esta meta.

A todos a aquellos que me ayudaron para lograr este gran sueño y que siempre les voy a estar agradecida.

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>CAPÍTULO 1. ORIENTACIÓN EDUCATIVA</b>	
1.1 Antecedentes Históricos de la Orientación Educativa	7
1.2 Concepto de Orientación Educativa	10
1.3 Orientación Educativa en México	15
1.4 Orientación Educativa en la Escuela Secundaria	17
<b>CAPÍTULO 2. CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA</b>	
2.1 Concepto de Adolescencia	20
2.2 Características Biológicas	22
2.3 Características Psicológicas	25
2.4 Características Sociales	29
<b>CAPÍTULO 3. MODELOS DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD</b>	
3.1 Teoría Fenomenológica de Carl Rogers	33
3.2 Sí mismo	35
3.3 Autorrealización	37
3.4 Teoría de Nathaniel Branden	39
3.4.1 Elementos de Autoestima	42
3.4.2 El sí mismo	45
<b>CAPÍTULO 4. AUTOESTIMA</b>	
4.1 Origen social y cultural de la autoestima	48
4.2 ¿Qué es la autoestima?	51
4.3 Elementos que conforman la autoestima	53
4.4 Importancia de la autoestima en el adolescente	56
<b>CAPÍTULO 5. ASERTIVIDAD</b>	
5.1 Concepto de asertividad	59
5.2 Tipos de conducta	63
5.2.1 Conducta no asertiva o pasiva	64
5.2.2 Conducta agresiva u hostil	68
5.2.3 Conducta asertiva	71
5.3 Importancia de la asertividad en la adolescencia	75

## **CAPÍTULO 6. PROPUESTA: TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD EN ADOLESCENTES**

<input type="checkbox"/> Presentación	76
<input type="checkbox"/> Objetivo	77
<input type="checkbox"/> Lineamientos metodológicos	77
<input type="checkbox"/> Evaluación	78

### **PROGRAMA GUÍA**

#### **BLOQUE 1. AUTOESTIMA**

Sesión 1. ¿Qué es autoestima?	79
Sesión 2. Elementos que conforman la autoestima	85
Sesión 3. La maleta de mi vida	79
Sesión 4. El espejo	88
Sesión 5. ¿Cómo elevar la autoestima?	91
Sesión 6. Dulces recuerdos	93
Sesión 7. ¿Es verdad qué?	95

#### **BLOQUE 2. ASERTIVIDAD**

Sesión 8. ¿Qué es la asertividad?	98
Sesión 9. Habla mi yo	100
Sesión 6. Aplicando mis derechos asertivos	104
Sesión 11. Tipos de conducta asertiva	106
Sesión 12. Chantaje emocional	109
Sesión 13. El navío	112
Sesión 14. Evaluación	115

<b>BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA PARA EL TALLER</b>	118
--	-----

<b>CONCLUSIONES</b>	119
---------------------	-----

<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	123
---------------------	-----

## INTRODUCCIÓN

El quehacer de la Orientación en el proceso de educación esta llegando a se claro y definido en la Escuela Secundaria.

Los adolescentes crecen y se desarrollan continuamente, es necesaria la orientación, ayudando a que el chico sea equilibrado, trabaje hacia sus metas definidas, resuelva toda clase de problemas inteligentemente, se comprenda a si mismo, respete a los demás, coopere con ellos y finalmente, resulte un miembro de la sociedad que se baste así mismo y comparta las obligaciones con los demás.

La autora Carmen Valdivia, dice que la Orientación Educativa podría entenderse como:

Un proceso de ayuda a la persona, en nuestro caso el adolescente, en la toma de conciencia sobre sí mismo, sobre los demás y sobre la realidad que le rodea para que vaya siendo capaz de ir ordenando su mundo interior de valores, que le permitan una relación consciente y de integración consigo mismo, con los demás y con el medio (Valdivia: 1998:15).

Por ende, la Orientación Educativa tiene una gran variedad de objetivos que trabaja para que el adolescente logre adquirir o mejorar su afección, entre los cuales encontramos:

- ❑ La formación de un autoconcepto real y positivo de sí mismo, con un alto nivel de autoestima. Este será posible en la medida en que el adolescente pueda ir encontrando respuestas a sus necesidades básicas como son, la necesidad de afecto, de sentirse útil o positivo, necesidad de ir encontrando sentido en lo que hace, en las cosas, a tomar decisiones personales.
- ❑ El desarrollo de la capacidad de irse enfrentando con sus propias vivencias, su propia forma de sentir, ir conociendo e integrando su propio mundo emocional.
- ❑ El no dejarse fácilmente influir, ni ser fácilmente frágil ante situaciones con sus amigos en cuanto a sus decisiones.

- ❑ El desarrollo de la capacidad de la valoración, aprecio, respeto, flexibilidad, tolerancia. Intentar entender el mundo emocional de los demás y respetarlo.

Por lo tanto, la práctica orientadora debe voltear la mirada hacia estos objetivos y buscar estrategias que permitan aumentar la autoestima la asertividad para que logren mejores resultados que se esperan en los adolescentes; ya que se da poca importancia a estos dos elementos como factores que influyen en la conducta y aprovechamiento del chico.

Aunque de alguna manera la Orientación está presente en diversos ámbitos existen dos disciplinas que conforman parte de ella como lo es la Psicología y la Pedagogía.

“La orientación en un plano compartido, interdisciplinario que aúna particularmente dos vertientes: la Psicología (personas que se plantean problemas, dudas crisis en sus proyectos de vida estudiantil o laboral) y la Pedagogía (personas que necesitan aprender a cerca de sí mismo, informarse sobre los datos de la realidad educacional y ocupacional, aprender a hacer proyectos y a ponerlos en práctica, elegir, imaginar, decidir” (Muller; 1990: 13).

La Orientación Educativa juega un papel muy importante en la vida del adolescente, ya que contribuye a favorecer una buena relación del chico consigo mismo con los demás y con el medio; ayudándole a reconocer sus dificultades y a orientar sus necesidades elaborando proyectos para obtener mejores resultados en el ámbito personal, escolar, social, familiar y profesional.

La adolescencia es la etapa de transición del niño en adulto a través de una serie de cambios físicos y psicológicos. Al verse en el espejo, el adolescente observa que existe una clara evidencia de los cambios que ha sufrido, y surge una necesidad de explicar sus consecuencias, pero como la mente aún no termina su proceso de evolución; hay un desequilibrio en sus pensamientos.

A consecuencia de ese desequilibrio, el adolescente se encuentra en la búsqueda de sí mismo y nace la necesidad de la toma de decisiones que serán relevantes en su vida futura. Es por ello que surge la inquietud de conocer dos factores que influyen en este proceso evolutivo del adolescente que considero que son de gran relevancia: "la autoestima" y "la asertividad" en adolescentes.

La autoestima y la asertividad van de la mano, ambas ayudarán, al adolescente a crearle una seguridad en sí mismo, será capaz de autoafirmarse, de responder correctamente a los demás, de no ser "torpe socialmente".

Gracias a la conjugación de ambos agentes, el adolescente desarrollará una autoestima y una confianza en sí mismo para relacionarse, al mismo tiempo que le permitirá transmitir sus ideas y sentimientos de una manera clara y precisa, sin temor de ofender a las personas convirtiéndolo en una persona asertiva, por ende el adolescente construirá un criterio de sí mismo y no será objeto de manipulación de otros.

La importancia de conocer estos dos factores, que se encuentran inmersos en el desarrollo de la adolescencia a la vida adulta, radica en que propiciará en el adolescente adquirir las habilidades que le permitan relacionarse al medio social al que pertenece.

La sociedad exige al adolescente nuevas formas de actuar que le permitan tomar conciencia del momento que vive, así como respuestas inmediatas y continuas, especialmente en lo que se refiere a su postura ante la vida. El adolescente se enfrenta a sí mismo ante sus cambios físicos, biológicos y psicológicos que llevan a buscar su identidad personal y el sentido de su propia vida.

El adolescente que logra descubrir, conocer y valorar el gran potencial que tiene como son sus capacidades, el valor que tiene como persona, estará en el camino que conduce al buen concepto de sí mismo, en una palabra: a desarrollar su autoestima (Huarte: 1997:89).

La autoestima es la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y de ser dignos de felicidad. Consiste en dos componentes: 1) considerarse eficaces, confiar en la capacidad de uno mismo para pensar, aprender, elegir y tomar decisiones correctas y por extensión, superar los retos y producir cambios; 2) el respeto por uno mismo, o la confianza en que las personas son dignas de logros, el éxito, la amistad, el respeto, el amor y la realización que aparezcan en sus vidas (Branden: 2001:13).

“El concepto de asertividad proviene de un modelo clínico, cuya definición apunta a un gran conjunto de comportamientos interpersonales que se refieren a la capacidad social de expresar lo que se piensa, lo que se siente y las creencias en forma adecuada al medio y en ausencia de ansiedad. Para esto se requiere naturalmente, buenas estrategias comunicacionales. Sin embargo, el concepto de asertividad ha evolucionado considerándose que la conducta asertiva se refiere a aquellos comportamientos interpersonales cuya ejecución implica cierto riesgo social, es decir que es posible la ocurrencia de algunas consecuencias negativas por ejemplo, el rechazo y la inseguridad, la falta de habilidades para relacionarse. Más aún, la falta de asertividad, dependiendo de la cultura, puede incluso ser valorado por los grupos de pertenencia, a costa de que la persona no logre sus objetivos sociales” (Martínez: 2001:15).

Es importante apreciar en este momento lo que valen los adolescentes, conocerlos y valorar todas las cualidades que poseen; también es necesario que ellos se sientan contentos y seguros del rol que juegan en el medio social al que pertenecen.

Favorecer la autoestima y la asertividad de los adolescentes es importante, ya que si desarrollan la estimación en sí mismo, encontrarán más fácilmente confiar en los demás, y por consiguiente contarán con las habilidades de relacionarse con las personas que están a su alrededor, alejando de ellos la inseguridad y el rechazo de la gente.

El buen desarrollo de su vida depende en gran parte de su amor propio, ya que la autoestima le permite ser responsable de sus éxitos y sus fracasos, al mismo tiempo



afecta a un concepto positivo de sí mismo, le permite aumentar el nivel de su seguridad personal y contribuye a un desarrollo mejor de sus habilidades potenciales.

La autoestima y la asertividad son dos herramientas que fortalecen el conocimiento de sí mismo, ambas le permiten al adolescente lograr confianza y seguridad así como adquirir habilidades sociales para relacionarse con el medio social al que pertenece.

El marco teórico esta compuesto por cinco capítulos y un sexto por la propuesta pedagógica de un taller.

En el primer capítulo se abordan los antecedentes históricos de la Orientación Educativa (O.E.) en general de acuerdo a las demandas y necesidades de los diferentes contextos sea social, cultural o económico.

Se manejan algunos conceptos de O.E. durante su desarrollo y evolución así cómo ésta ha sido insertada en la educación en el curriculum de la Escuela Secundaria en México.

El segundo capítulo, maneja en un primer momento algunos conceptos de la adolescencia así como aspectos generales que la caracteriza, en el cual se hace hincapié a las principales características: biológicas, psicológicas y sociales que sufre el adolescente.

En el tercer capítulo se desarrollan dos teorías de origen humanista que considero de gran importancia: la Teoría Fenomenológica de Carl Rogers con un enfoque de la personalidad dirigiéndose en el porqué puede y debe entenderse así mismo y al mundo en el que se encuentra; su teoría enfatiza en el mundo fenomenal de la persona.

La segunda teoría que se aborda es la de Nathaniel Branden, quién define por primera vez la autoestima en términos de merecimiento y competencia. Para el autor la autoestima es una necesidad humana básica.

En el cuarto capítulo -se desarrolla la Autoestima, en sus orígenes social y cultural así como su conceptualización, se mencionan los elementos que la conforman; finalmente se analiza la importancia de ésta en el adolescente.

En el quinto capítulo: Asertividad, se aborda la conceptualización de la misma; los diferentes tipos de conducta que afectan y confunden a la asertividad: conducta no asertiva o pasiva, conducta agresiva u hostil y conducta asertiva; finalmente se menciona la importancia de la asertividad en el mundo de la adolescente.

En el sexto capítulo: Propuesta: Taller de autoestima y Asertividad en Adolescentes, tiene como objetivo desarrollar en los/las adolescentes diferentes formas de adquirir, conocer y emplear la autoestima y la asertividad, para un mejor conocimiento de sí mismo así como habilidades para obtener un buen funcionamiento en sus relaciones interpersonales.

Aunado con en presente taller y con la información que promueve la escuela dentro de la materia de Formación Cívica y Ética se propiciará que el adolescente aprenda a vivir en su medio social cultural.

Este taller es un trabajo en conjunto, para que tanto el adolescente, el orientador y la escuela fomenten la autoestima y la asertividad, para un desarrollo personal más agradable, ya que ambos elementos constituyen la estructura básica de seguridad y confianza en uno mismo así como el autorrespeto.

## **CAPÍTULO 1. ORIENTACIÓN EDUCATIVA**

### **1.1 Antecedentes Históricos de la Orientación Educativa**

En el origen y la evolución de la Orientación se han visto entrelazadas las demandas y necesidades sociales, culturales, económicas y políticas de los diferentes sectores sociales.

Desde los orígenes de la humanidad, los individuos se han ayudado unos a otros en momentos de necesidad; los padres han orientado a sus hijos en algún momento de su vida, en la toma de decisiones, en su vida personal o profesional; así mismo existen diferentes circunstancias en donde las personas se han visto en la necesidad de brindar o pedir ayuda en diferentes aspectos de su vida familiar, escolar, profesional, etc.

Es por ello que la orientación ha tenido una marcha en la que subyacen diferentes formas en las que se ha concebido, de acuerdo a las exigencias personales o sociales de los individuos.

En un primer momento, toma el rumbo de "Orientación Vocacional", en donde sobresale la necesidad primordial de conocer el tipo de actitudes, aptitudes e intereses que poseían los jóvenes de las clases más desfavorecidas para la elección de un oficio.

En un segundo momento, surge el movimiento psicométrico y el modelo basado en la "teoría de rasgos y factores", en donde lo esencial era conocer las características de los individuos y las diferencias individuales con el objetivo de brindarles una orientación hacia la elección de una profesión que se adecuara a ellos. Esta "Orientación Profesional" enfatiza en la necesidad de elaborar y utilizar medidas que permitan captar las capacidades generales y específicas, referentes a intereses propios, rasgos de carácter y de personalidad, importantes para el ejercicio de una profesión.

En un tercer momento, se sitúa el surgimiento del "consejo", debido a los rasgos y factores que poseen los individuos de tal forma que el movimiento de la Orientación centra su intervención cada vez más en los casos "problema" y en el fracaso escolar dentro del mundo escolar.

De acuerdo con lo mencionado, se puede notar como la Orientación ha tomado diferentes posturas de acuerdo con las necesidades y requerimientos de la vida social, personal y escolar del individuo. Ha jugado un papel de ayuda informal dada por los padres de familia, de personas no especializadas, así como de una manera más formal establecida en las escuelas y llevada a cabo por personal especializado.

Rafael Bisquerra dice que en el Siglo XX, los orígenes y la finalidad de la Orientación era ayudar a vivir con plenitud y de manera fructífera en el entorno familiar, su propósito primordial era la felicidad de los individuos en la máxima armonía consigo mismo y con la gente que los rodeaba (Bisquerra, 1996:15).

Se considera de forma general, que la Orientación surgió en los Estados Unidos, con Parsons, Devis, y Kelly.

En 1908, Frank Parsons estableció la primera Oficina de Orientación Vacacional. Su finalidad era brindar un servicio público para ayudar a los jóvenes a buscar trabajo, intentaba facilitar el conocimiento de sí mismo para así poder elegir el empleo más adecuado; su actividad orientadora se situaba fuera del contexto escolar. Su método se dividía en tres pasos:

- 1) Autoanálisis: conocer al sujeto
- 2) Información profesional: conocer el mundo del trabajo
- 3) Ajuste del hombre a la tarea más apropiada

A través de la Orientación y Educación, Parsons propuso que el individuo lograra el trabajo más adecuado con el objetivo de que ganara él y la sociedad. Dicha orientación vocacional sólo se llevaba a cabo generalmente en la adolescencia.

J. S. Davis fue el primero que estimuló la Orientación desde dentro de la escuela; integrada en el currículo escolar; completó y especificó que la orientación puede jugar un papel importante para conseguir los objetivos de los individuos. Considera que el marco escolar es el más apto para mejorar la vida de los individuos y preparar su vida social y profesional.

Como instrumento propone el currículo de la Orientación vocacional y moral. En este sentido, el enfoque de Davis refleja la necesaria implicación del profesor en la orientación. De tal manera plantea que el objetivo de la Orientación es:

Lograr que el alumno obtenga una mejor comprensión de sí mismo y de su responsabilidad social. La orientación debe ser un medio para contribuir al desarrollo del individuo. En este sentido se concibe como un proceso que se prolonga a lo largo del periodo escolar (Ibid).

Posteriormente, Truman L. Nelly, utiliza por primera vez el término Orientación Educativa (Educational Guidance). Su concepción de Orientación Educativa consiste en una actividad formativa, dirigida a proporcionar ayuda al alumnado, tanto en su elección de estudios, así como en la solución de problemas de adaptación en la escuela. La Orientación Educativa debe integrarse al currículo académico con la finalidad de que existan agentes especializados para tratar las diferentes problemáticas a las que se enfrenta día con día el individuo.

La orientación educativa es una práctica universal, ejercida por el hombre con el propósito de lograr la ubicación y contar con los elementos para desarrollar su proyecto de vida, en el que sobresalen tanto las dimensiones personales, familiares y escolares.

La orientación educativa es un conocimiento y una práctica ligada a la enseñanza formal, por su intervención se encuentra en el proceso de toma de conciencia del hombre como ente social y productivo, es concebida como histórica y su existencia y desarrollo se propaga formalmente a la escuela. Actualmente, se presenta como uno

de los medios más importantes de la educación, para adaptar al sujeto y dirigirlo hacia la “autorrealización”.

## 1.2 Concepto de Orientación Educativa

El término Orientación es un concepto cuyo significado ha ido evolucionando a lo largo de los años dependiendo de múltiples factores, como el momento, lugar, tipo de educación que se encuentra desarrollando en determinado tiempo.

En la siguiente tabla se presentan algunas definiciones y enfoques acerca de cómo se ha concebido la Orientación desde sus inicios hasta la actualidad; es decir desde el paso de la orientación educativa propiamente dicha.

Parsons (1909)	La orientación como orientación vocacional, en tres pasos: autoanálisis, información profesional y ajuste del sujeto al trabajo más apropiado
Bloomfield (1911)	La orientación como orientación profesional, su objetivo es la administración de personal de acuerdo con sus profesiones en las organizaciones.
Davis(1914)	La orientación como algo integrado en el proceso educativo. Introdujo en las escuelas secundarias un programa de orientación vocacional y moral.
Nelly(1914)	La orientación como actividad educativa, procesual, de ayuda para la elección de estudios y la solución de problemas, integrada en el currículo.
Proctor (1925)	La orientación como proceso de distribución (sus pasos formular metas, conocimiento propio y del entorno) y ajuste.
Proctor, Benefiel y Wrenn (1931)	La orientación como counselling (asesoramiento), proceso psicológico de ayuda para la adecuada comprensión de la información educativa y vocacional en relación a sus aptitudes, intereses y expectativas.
Williamson (1950)	La orientación como “couselling”, donde el diagnóstico de las aptitudes, intereses y personalidad del individuo mediante test es fundamental.
Super (1955, 1983)	La orientación como un proceso de ayuda continuo y educativo al “desarrollo de la carrera” incluyendo todos los aspectos de la vida.

Tabla 1. Enfoque de la orientación tomado de Álvarez y Bisquerra, 1996:2; Rodríguez Espinar, 1993,11-25.

De acuerdo con lo citado, la Orientación desde sus inicios ha respondido a buscar y satisfacer las necesidades de los sujetos de acuerdo a momentos y contexto histórico en el que se desarrolla, incorporándose primeramente como un servicio dirigido a las empresas, en donde lo importante era buscar personal apto para elevar la producción, era un servicio independiente del sector educativo; posteriormente se comienza una nueva era de la orientación incorporándose en el currículum formal en las escuelas, para poder ser brindada principalmente a los adolescentes.

La orientación se mira como un enfoque vital, posteriormente, toma el rumbo como proceso de ayuda a todas las personas, a lo largo de su vida y en otros aspectos, como son: ocupación, educación, familia, tiempo libre, y comunidad.

Las diferentes concepciones cada vez más adquieren fuerza como se va desarrollando dicha orientación y al mismo tiempo evoluciona, preocupándose por la estabilidad del individuo de una forma integral, desarrollando el apoyo en la vida escolar y social.

La orientación es un proceso continuo, cómo parte integrante del proceso educativo, implica a los actores que intervienen en él, como son los maestros, padres de familia, directivos, orientadores y los propios alumnos, con el objetivo de ver a el estudiante como una totalidad.

Por lo tanto, orientar es:

- a) educar para la vida
- b) asesorar sobre su vida familiar, escolar y personal.
- c) desarrollar habilidades para la toma decisiones importantes en su vida.
- d) atención a la diversidad (niños problema, gente discapacitada, etc.)

Durante el desarrollo de las diferentes concepciones y enfoques de la Orientación que ha habido en otros países, también se ha incorporado México, y así encontramos que la Secretaría de Educación Pública, define a la Orientación Educativa como:

Un proceso dinámico y permanente, que debe ser paralelo a la formación del individuo, cuya finalidad es apoyar el trabajo docente, los esfuerzos familiares y el objetivo primordial de la educación, que es que el individuo sea todo lo que potencialmente pueda lograr(DGEST: 1994:11).

Se considera a la Orientación Educativa como una concepción que mira al individuo como un todo, lo trata de apoyar, ayudar y aconsejar en diferentes momentos del desarrollo con ayuda de personal especializado y de miembros familiares cercanos a ellos.

Rodríguez Moreno (1995) dice que:

Orientar sería en esencia, guiar, conducir, indicar de manera procesal para ayudar a las personas a conocerse a sí mismas y al mundo que las rodea; auxiliar al individuo a clarificar la esencia de su vida, a comprender que él es una unidad con significado capaz de y con derecho de usar de su libertad, de su dignidad personal dentro de un clima de igualdad de oportunidades y actuando en calidad de ciudadano responsable, tanto en su actividad laboral, como en su tiempo libre (Rodríguez:1995:11).

La orientación no solo implica ayuda o guía en el mundo escolar, sino también en el mundo del desarrollo personal, en el cual intervienen sentimientos propios que pueden verse afectados debido a una mala orientación que se verá reflejada en el propio individuo perdiendo la confianza en sí mismo y a personas cercanas él.

Bisquerra (1996) ha definido a la Orientación psicopedagógica como “un proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con el objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida” (Bisquerra, 1996: op.cit. 152).

La orientación puede ser dirigida a las diferentes etapas de desarrollo de las personas, con principios de prevención y desarrollo de problemas que afecten su



vida presente y futura, tales como problemas de aprendizaje, baja autoestima, drogadicción, alcoholismo entre otros.

Luis Herrera y Montes define a la orientación educativa como:

Aquella fase del proceso educativo que tiene por objeto ayudar a cada individuo a desenvolverse a través de la realización de actividades y experiencias que le permitan resolver sus problemas, al mismo tiempo que adquiere un mejor conocimiento de sí mismo (en Meuly, 2000:46).

Con esta definición el sujeto es visto como un ser humano emprendedor de su proceso de desarrollo que a través de sus experiencias es capaz de equivocarse y al mismo tiempo generar la confianza y seguridad en sí mismo, en la resolución de problemas, así como en la toma de decisiones.

López García (en Nieto, 2000:139) dice que la Orientación Educativa como:

Conjunto de servicios, integraría la dimensión escolar centrada en facilitar los procesos de enseñanza y aprendizaje como parte normalizada del proceso educativo y del currículum, la dimensión personal centrada en el ajuste individual y la adaptación social, y la dimensión vocacional-profesional centrada en su proceso de elección/selección para el ajuste y la toma de decisiones con base a la información sobre el objeto, aptitudes, actitudes del sujeto ( en Nieto: 2000:139).

De tal forma el individuo necesita de servicios especializados que lo apoyen en su vida escolar, social y profesional con el propósito de lograr en él una satisfacción total en los diferentes momentos de su vida y sobre todo en sus actividades cotidianas y futuras.

Después de haber analizado las diferentes concepciones, puedo decir que la Orientación Educativa es un proceso continuo que ofrece diferentes servicios durante las etapas de desarrollo del individuo, desde la infancia hasta la vida adulta, debido a ello se tiene la necesidad de requerir de personas especializadas que puedan ya sea aconsejar, ayudar o guiar al sujeto sobre la gran diversidad de problemas a los que está expuesto.

Sin embargo la orientación educativa brinda diferentes dimensiones para lograr el desarrollo integral del sujeto, a continuación se presentan:

- Orientación escolar: centrada en facilitar los procesos de enseñanza y aprendizaje.
- Orientación personal: centrada en el ajuste individual y la adaptación social tanto en el contexto escolar como extraescolar.
- Orientación vocacional o profesional: centrada en el proceso de toma de decisiones para la elección de una carrera de interés con base en la información sobre las aptitudes, y actitudes del sujeto.

La Orientación puede tomar diferentes caminos de acuerdo con el propósito que se persiga; y con las necesidades de las personas para resolver problemas acerca del conocimiento de sí mismo durante el desarrollo de su propia personalidad, la vida familiar, la escolar y la laboral:

Empero, la orientación educativa es una disciplina y un servicio de asistencia que te da los elementos y apoyos necesarios para que puedas conocer y entender los aspectos relacionados con la orientación en sus áreas: escolar, personal, vocacional, profesional y comunitaria, de manera que responsablemente puedas tomar decisiones certeras que te permitan construir adecuadamente tu plan de vida personal en concordia con tu medio ambiente social y natural (Miranda, 2000:12)

### 1.3 Orientación Educativa en México

Dentro del desarrollo histórico de la educación en México, la orientación ha sido practicada por pedagogos, médicos con niños y jóvenes enfocados al mejoramiento de los aspectos que se encuentran inmersos en lo personal, afectivo, familiar y escolar; ha dependido fundamentalmente de los sistemas de enseñanza que han adoptado los gobiernos de nuestro país, a través de sus políticas educativas hechas durante sus sexenios.

Los Congresos Higiénicos Pedagógicos, celebrados en 1882, 1889, 1891 y 1910, así como el Congreso Nacional de Instrucción Pública, constituyen referentes importantes para la fortalecimiento de la orientación educativa en México.

Rene Meuly dice que en 1921, se reanudaron los Congresos Higiénicos Pedagógicos siendo uno de ellos el más importante, el primer Congreso Mexicano del Niño, en el cual se propuso favorecer una formación integral en los niños en el aspecto psicológico, en lo biológico y en lo social, que le permitirá desarrollarse de forma integral.

En 1923, a partir de las recomendaciones que se derivaron del Congreso Mexicano del Niño, surgió el Departamento de Psicopedagogía e Higiene Escolar, compuesto por tres secciones: Higiene Escolar, Psicopedagogía y Prevención social; mediante el plan denominado Bases para la organización de la escuela primaria, con la finalidad de alcanzar los siguientes objetivos.

- Conocer el desarrollo físico y mental y pedagógico del niño mexicano.
- Explorar el estado de salud de maestros y alumnos.
- Valorar las aptitudes físicas y mentales de los escolares para orientarlos en el oficio o profesión del que puedan obtener mayor ventajas.
- Diagnosticar a los niños anormales (Meuly, 2000:28).

Se puede decir que con la creación del Departamento de Psicopedagogía e Higiene Escolar surgió el primer servicio de orientación educativa en nuestro país.

Hasta 1926, la formación del adolescente se consideró como una instrucción preparatoria para continuar estudios superiores, ya que anteriormente era terminal y no se podían continuar los estudios.

En el año de 1932, en la Escuela Secundaria Técnica de la Secretaría de Educación Pública, surge un servicio de orientación con carácter vocacional, cuyo objetivo era brindar a los alumnos una orientación o ayuda para encontrar la oportunidad de continuar una carrera a nivel profesional.

Posteriormente, durante el periodo de la Institucionalización denominado así por Villegas (1934-1940) durante el sexenio de Cárdenas, se generaron importantes proyectos educativos, uno de ellos fue la creación de IPN en 1938 que utiliza la guía inicial de carreras, que contenía información múltiple de las profesiones con mayor interés técnico y económico para el país, así mismo se da cuenta de la importancia y utilización de la orientación como un servicio escolar importante.

En 1940, fue impulsada la licenciatura de Psicología en la UNAM y las instancias de orientación que se caracterizaban como escolar y profesiografía.

Durante el sexenio del modelo económico de desarrollo estabilizador e institucional de la orientación vocacional (1940-1974); se sitúa la Orientación vocacional para fomentar la oferta de actividades productivas dando un resultado de incremento y diversificación del sexenio en práctica.

Ahora la orientación educativa toma un nuevo rumbo.

Luis Herrera y Montes (1954), estableció la primera oficina de Orientación Educativa y Vocacional, dependiente de la SEP.

En los setentas el servicio de orientación educativa vivió modificaciones importantes con respecto a los objetivos y funciones que se desempeñaban, pero, los cambios fueron tomando forma a partir de las exigencias de un modelo educativo reformista que confiaba a la educación un papel importante en el proyecto de desarrollo económico de nuestro país.

El desarrollo de la Orientación Educativa ha estado en manos fundamentalmente de los sistemas de enseñanza que han adoptado los gobiernos en turno, a través de sus políticas educativas propuestas, que han evolucionado en diferentes aspectos, preocupándose por la estabilidad del sujeto de manera integral, notificando una estabilidad emocional, psicológica y social que se verá reflejada en su personalidad.

#### **1.4 Orientación Educativa en la Escuela Secundaria**

La orientación educativa es una práctica que tiene lugar especialmente en la escuela secundaria, por lo tanto está dirigida a los adolescentes como una ayuda en el proceso de búsqueda de una identidad personal, así como un apoyo u orientación en la elección de una carrera profesional o una carrera a nivel técnico, de acuerdo con sus necesidades e intereses.

Anteriormente durante la época de la Revolución Mexicana fue la determinación de la preparatoria cuyo primer momento es el antecedente de la escuela secundaria, se contaba con un solo plantel que atendía a los adolescentes de las clases más favorecidas en la sociedad para realizar estudios superiores.

Rene Meuly nos menciona que se considera a la escuela secundaria como una institución educativa para el adolescente, que surge a partir de los cambios políticos, económicos y socioculturales que vive nuestro país. "En el decreto del 29 de agosto de 1925, el presidente Plutarco Elías Calles autorizó a la Secretaria de Educación Pública, la creación de las escuelas secundarias (Meuly, 2000:13)".

Con la creación de la escuela secundaria se pudo crear la implantación de la Orientación Educativa y Vocacional, fue un logro del maestro Luis Herrera y Montes, quien junto con sus colaboradores de la entonces Escuela Normal Superior de México, lograron que la SEP les aprobara en 1952 una propuesta para incorporarla al plan de estudios de educación secundaria como asignatura y servicio de asistencia educativa, modalidad con la que operó hasta 1974, fecha en que salió del currículum para ceder su tiempo a diversas materias científicas, quedándose sólo como servicio de asistencia educativa hasta 1993. Al mismo tiempo se organizaba la Oficina de Orientación Educativa de la Dirección General de Segunda Enseñanza. Esta oficina fue atendida por un equipo técnico encabezado por Herrera y Montes. "El Prof. Luis Herrera y Montes presenta una obra titulada *La Orientación Educativa y Vocacional en la Segunda Enseñanza*, en la cual da a conocer el primer programa de orientación educativa y vocacional (Quintero, 2003:47)".

Posteriormente, el servicio de orientación se ve favorecido con maestros orientadores graduados egresados de la UNAM que tenían como antecedente ser profesores de primaria, ellos apoyaron y ampliaron el servicio en las escuelas secundarias.

Por otra parte, el Plan de estudios de educación secundaria de 1960 implanta el servicio de la orientación educativa con carácter obligatorio en tercer grado con una hora o sesión a la semana.

La Orientación Educativa, es una disciplina que por falta de comprensión de sus contenidos, enfoques y aplicaciones, está expuesta a cambios frecuentes en las reformas educativas.

Una de dichas reformas en cuanto a la materia de Orientación educativa fue el incorporarse como asignatura del currículum de secundaria, para luego volver a salir en 1999 y ceder su tiempo a la actual asignatura de Formación Cívica y Ética, quedándose nuevamente como un servicio de asistencia educativa

En el año de 1999, antes del mes de septiembre, fecha en que se iniciaría la aplicación de la nueva disciplina, hubo momentos de inquietud entre los Orientadores Educativos, primero por la exclusión del curriculum de la O. E., luego porque se dijo que no “desaparecía” del curriculum, sino que se integraba junto con Civismo en la nueva asignatura de Formación Cívica y Ética.

También hubo inquietud por saber si a los Orientadores Educativos se les invitaría a trabajar como docentes de la nueva disciplina. Llegado septiembre de 1999 se disipó la inquietud cuando los orientadores participaron junto con los profesores de Civismo para atender a los alumnos de secundaria con el fin de apoyarlos y brindarles una educación integral.

La formación cívica y ética brinda elementos para aprender a vivir y a relacionarse mejor consigo mismo, con las otras personas y así como con el medio ambiente. Con estos elementos se puede adquirir la preparación para una mejor convivencia en sociedad. Dicha materia guiará la forma de convivir en armonía en tu entorno familiar, social y cultural.

Estas dos disciplinas, formación Cívica y Ética y Orientación Educativa, permitirán al adolescente adquirir elementos importantes para aprender a participar y convivir con tolerancia, responsabilidad, justicia, respetando los derechos y deberes propios y los de la demás gente, así como reflexionar, elegir seleccionar y decidir su futuro personal, ya sea profesional, familiar o escolar que sea acertada y dirigida a su proyecto de vida.

También se contarán con elementos para que el adolescente y su mundo que lo rodea puedan comprender mejor su etapa con la finalidad de que adquiera una mejor relación con sus familiares, vecinos, miembros de su comunidad, y al mismo tiempo transmitir actitudes de respeto y tolerancia. Todo ello se apoyará en el proceso de identidad de los adolescentes promoviendo autoestima que permita ser o formar una persona integral, al mismo tiempo mantener relaciones interpersonales positivas para la sociedad.

## **CAPÍTULO 2. CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA**

### **2.1 Concepto de Adolescencia**

El individuo pasa por diferentes periodos a lo largo de su vida, la niñez, la adolescencia, la adultez y la vejez

Guy R. Lefrancois, define a la adolescencia como “la transición de la niñez a la vida adulta, el periodo durante el cual el niño alcanza la madurez sexual pero aún no asume los roles ni las responsabilidades que acompañan la condición de este proceso” (Lefrancois, 2001:312).

La adolescencia es una etapa de crecimiento que marca el final de la niñez y preuncia la adultez, se adquieren nuevos roles, nuevas formas de pensamiento y formas de actuar. El adolescente vive dos momentos importantes: uno es la seguridad obtenida durante la niñez en el mundo familiar y el otro, el mundo desconocido próximo a la vida adulta, y que parece ser un momento crítico para el y para la gente que lo rodea, ya que debido a los cambios que sufre durante esta etapa también los vive la familia.

Elizabeth Hurlock, dice que “la adolescencia es más que un peldaño en la escala que sucede a la infancia. Es un periodo de transición constructivo, necesario para el desarrollo del yo” (Hurlock, 1990:15).

La necesidad del desarrollo del yo, durante esta etapa surge debido a los diferentes cambios que el adolescente sufre durante su crecimiento y desarrollo, ya que necesita una nueva readaptación y conocimiento para poder acomodarlos a su vida presente y futura.



Ituarte nos dice que: "la adolescencia es una etapa de la vida humana. Está comprendida entre la infancia y la edad adulta. Va precedida de un periodo breve llamado pubertad y le sigue una edad muy hermosa e interesante: la juventud" (Ituarte, 1994:17).

Esta fase es un puente por el que todos los individuos deben transitar de la niñez a la adolescencia y aproximarse a la juventud, para consolidar la imagen de sí mismo así como adoptar los nuevos roles de acuerdo al momento de vivencia.

Satanley Hall (en Carneiro, 1970:25) define a la adolescencia como: "un nuevo nacimiento; los rasgos humanos surgen en ella más completo; las cualidades del cuerpo y del espíritu son más nuevas; el desenvolvimiento es menos gradual y más violento".

Este periodo es un espacio en donde el sujeto sufre transformaciones que pueden verse reflejadas en el aspecto físico, biológico o psicológico, habrá momento de rebeldía, de disgusto por las nuevas funciones que el individuo debe jugar de acuerdo a su nuevo rol de vida y sobre todo como un ser social.

De acuerdo con Papalia y Wendkos Olds (1997), "la adolescencia es un periodo de transición entre la niñez y la edad adulta, que se comienza alrededor de los 12 o 13 años y termina hacia los 19 o 20".

Algo importante de señalar es que la adolescencia comienza con la pubertad, que es un proceso que conduce a la madurez sexual. La pubertad puede situarse entre los 11 y los 13 años de edad, pero puede variar de acuerdo con el sexo y sobre todo por las condiciones de vida que tiene.

Finalmente puedo concluir, que la adolescencia es un periodo de desarrollo y crecimiento que el individuo sufre durante las etapas de la infancia que se irá consolidando en la juventud; las diferentes citas ya expuestas, me pueden dar una visión general de cuales son los diferentes problemas que se experimentan durante este momento y que prácticamente convergen o se inclinan en cinco categorías: los

cambios fisiológicos, cambios biológicos, psicológicos, sociales y cognitivos, que le favorecerán en su búsqueda de identidad personal, su papel dentro del rol familiar así como el rol con sus pares.

La infancia y la adolescencia, son dos momentos que preparan al individuo para su vida futura, el papel de la infancia es sentar principalmente las bases de las relaciones familiares, ya que la familia es la primera institución por la que el ser humano pasa para adquirir sus principales conocimientos, después la adolescencia surge a partir de la necesidad del sujeto por conocer nuevos horizontes, así como un desprendimiento de cosas de que se adquirieron en la niñez y se verán desarrolladas durante la adolescencia y finalmente llegar a la juventud.

## **2.2. Características biológicas**

La pubertad es el periodo por el cual se inician los cambios físicos y biológicos que anuncian la maduración sexual del adolescente, en ese momento se inician las funciones reproductoras para convertirse en hombre o mujer según sea el caso.

Algunos cambios que ocurren a la par de la maduración sexual es el crecimiento, que se refiere principalmente al aumento de talla y peso; en donde sus principales cambios hacen referencia a los factores físicos y fisiológicos que transforman el cuerpo del individuo.

Papila y Wendkos dice:

Que en promedio las niñas comienzan a presentar los cambios en la pubertad a los nueve o diez años de edad y alcanzan su madurez sexual alrededor de los 13 014 años; mientras la edad promedio para que los muchachos entren a la pubertad son los 12 años y la madurez sexual a los 14 años (Papila y Wendkos, 1997:363).

Es importante mencionar que la edad varía de una persona a persona de acuerdo a su crecimiento y desarrollo biológico.

Los cambios biológicos que señalan el final de la niñez, es el comienzo de la menstruación en las niñas, la presencia de esperma en los varones, la maduración de los órganos reproductores (en él y ella), y el desarrollo de las características sexuales secundarias. Este proceso toma una de maduración cerca de cuatro años.

Como ya se ha mencionado, que durante la pubertad, las funciones reproductoras maduran, los órganos sexuales crecen y las características sexuales secundarias aparecen; a continuación se muestran las características de ambos.

Las características sexuales primarias nos hacen referencias a los órganos necesarios para la reproducción; en las mujeres, los órganos sexuales son los ovarios, el útero y la vagina; en el hombre son los testículos, la próstata, el pene y las vesículas seminales. Estas partes llevan a lo que se llama madurez sexual.

El principal signo de madurez sexual en las niñas es la menstruación; en los niños es la presencia de esperma en la orina.

Otra característica importante señal de la pubertad es en chico la eyaculación del semen mientras duerme, comúnmente denominado sueño húmedo.

Tabla 2. Características sexuales primarias

<b>Características sexuales primarias: órganos sexuales</b>	
<b>Femeninas</b>	<b>Masculinas</b>
Ovarios	Testículos
Trompas de Falopio	Pene
Útero	Escroto
Vagina	Vesícula seminales
	Próstata

Tabla 2. En la tabla se muestran las principales características sexuales primarias que viven tanto hombres como mujeres en los órganos sexuales dependiendo el desarrollo de la pubertad en cada uno (tomado de Papila y Wendkos, 1997:362)

Las características sexuales secundarias son signos fisiológicos de madurez sexual que no incluyen en forma directa a los partes sexuales. En la mujer está el crecimiento de los senos y el ensanchamiento de la espalda en los hombres, en ambos se presenta el cambio de voz, textura de piel y vello corporal.

Sin embargo, el principal signo de la pubertad en las niñas suele ser el crecimiento de los senos: los pezones aumentan y se pronuncian.

<b>Características sexuales secundarias</b>	
<b>Niñas</b>	<b>Niños</b>
Senos	Vello púbico
Vello púbico	Vello axilar
Vello axilar	Vello facial
Aumento del ancho y profundidad de la pelvis	Cambios en la voz
Cambios en la voz	Cambios en la piel
Cambios en la piel	Ensanchamiento de la espalda

Tabla 3. La tabla hace referencia a las principales características sexuales secundarias, que se presentan en los adolescentes durante la etapa de la pubertad, hacen referencia principalmente a las características externas (tomado de tomado de Papila y Wendkos, 1997:362)

Para lograr estos cambios, notables a simple vista, y los internos, que podemos apreciar sólo por manifestaciones externas, entran en acción las hormonas que las glándulas sexuales vierten en el torrente sanguíneo y actúan determinando la madurez sexual.

En el ser humano, el crecimiento se encuentra regulado por la secreción de la hormona del crecimiento y por las glándulas tiroideas.

Durante la pubertad se inicia la secreción de las hormonas hipofisarias gonadotrópicas, que actúan directamente sobre las gónadas (ovarios y testículos) para que éstas puedan funcionar.

Debido a la acción de las hormonas hipofisarias, las gónadas mismas empiezan a secretar hormonas; los ovarios, estrógenos y progesterona; los testículos, testosterona. Estas hormonas secretadas por los ovarios en las mujeres y los testículos en los hombres, permiten a los órganos de los aparatos reproductores alcanzar su maduración. Actúan también sobre todo el organismo y son las encargadas de los caracteres sexuales secundarios. Por ello se considera a los ovarios y testículos glándulas endocrinas y exocrinas.

Finalmente puedo concluir en este apartado, el adolescente se desarrolla conforme a su patrón de crecimiento único, que es la clave de su individualidad, y depende de una serie de elementos, uno que son heredados y otros que se van adquiriendo por la influencia de la educación que reciben, del ambiente familiar, escolar y social, y por las condiciones de vida que han tenido. El ser humano es el que pasa por un periodo largo para llegar a la vida adulta, este abarca casi de 20 años para crecer física y mentalmente.

Ante estos cambios se encuentran dos periodos de gran importancia para alcanzar esta madurez y son: la pubertad y la adolescencia.

### **2.3 Características psicológicas**

Las modificaciones que se presentan en el cuerpo y en la mente de los adolescentes dependen de una pequeña glándula, que tiene el tamaño aproximado de un chícharo llamada hipófisis. Esta glándula está suspendida mediante un péndulo de la base del cerebro y secreta hormonas que viajan a través del torrente sanguíneo, a todo el cuerpo.

Los cambios físicos de la adolescencia son importantes por diversas razones, colocan al adolescente en una situación en que experimenta algo físico que antes no había vivido. Algunos de esos cambios son importantes sencillamente porque son el criterio por el cual los demás perciben al chico, o cómo el adolescente se percibe así mismo.

El psicólogo Stanley Hall (citado por Ituarte ,1994:37) llama a la adolescencia "periodo de tempestades y conflictos". En realidad, representa una etapa problemática y compleja en la lucha del joven por llegar a la madurez. También es un periodo de grandes esperanzas, experiencias nuevas emocionantes que se viven, expectativas que el adolescente trata de adquirir para poder sentirse bien consigo mismo.

Durante este proceso de grandes cambios y adaptaciones, el chico o la chica pasan por momentos de inseguridad e incertidumbre, lo que produce un exceso de emotividad que se manifiesta de diversas maneras en cada persona, según su estado de ánimo (rebeldía, inconformidad, tristeza, felicidad, enojo).

Según Ituarte, la emotividad es:

Un rasgo del carácter de cada persona; en combinación con otros elementos, hace que cada quien reaccione en forma diferente a estímulos semejantes y también que exprese de distinta manera sus emociones. Hay quienes son efusivos, otros poco expresivos; algunos pasan súbitamente de un estado de ánimo a otro, mientras hay quienes permanecen recordando vivamente, durante largo tiempo aquello que les afecta (Ituarte, 1994:38).

Es importante saber que a partir de la emotividad que el adolescente posee, puede conocer cual es su carácter, su personalidad, y sobre todo cómo comprender sus emociones, dominarlas y trabajarlas adecuadamente, aunque en esta etapa puede ser un poco difícil.

El adolescente se enfrenta ante la necesidad de establecer su propia identidad, construir un concepto personal flexible que le permita rehacer su imagen según vaya evolucionando; asumir una identidad que lo conlleva a las interrogantes de saber ¿quién es, hacia dónde se dirige, qué quiere hacer con su vida?; al intentar dar respuesta satisfactoria en estos momentos puede llegar a sentirse desorientado, sin saber que hacer o a quién dirigirse. El chico constantemente se observa en el espejo,

pues necesita rehacer una imagen de sí mismo. Es por ello, que el adolescente debe construir un concepto de sí mismo que le permita cambiar y reconocerse, creando una imagen que le ayude a pensar en la persona que desea convertirse.

Otro factor que subyace a partir de la búsqueda de identidad del adolescente y que se encuentra íntimamente relacionado es la autoestima.

El autor Montoya dice que “la autoestima puede ser descrita como la capacidad interna con que me relaciono conmigo mismo y lo que hace que me perciba dentro del mundo, de un forma positiva o bien con una orientación negativa, según el estado en que me encuentre” (Montoya: 2001:3).

Ya que los seres humanos no sólo construyen un concepto y una imagen propia, sino que busca también estar a gusto con ello, necesitamos apreciar y disfrutar la manera de ser que los caracteriza de los demás, ese aprecio es a lo que le llama autoestima. La autoestima es el valor que nos damos a nosotros mismos; es conocerse, aceptarse y quererse, es estar contento con lo que hace y es.

Los cambios psicológicos subyacen de las transformaciones físicas y biológicas que el adolescente sufre y que van moldeando su identidad personal, sin embargo esta búsqueda de identidad le permite aceptarse y quererse más involucrando sentimiento propios. El crecimiento y la construcción de sí mismo obligan al adolescente a replantear su situación frente a los otros; el chico va conformando su identidad con base en reflexiones, e interacción con su medio. Al mismo tiempo se encuentra en una lucha por ser él mismo.

Ya que la identidad es lo que digo que soy y la manera en que me defino, por ejemplo, cuando el adolescente realiza afirmaciones como: “soy un torpe” o simplemente “no puedo”, va mostrando y dando origen a una desvaloración o hacia la valoración de si mismo según sea el caso.

Todos los días el adolescente se enfrenta a cosas o sucesos que afectan la forma en la que se siente con respecto a sí mismo. Por ejemplo, poder confiar en sus propias ideas y sentido común de una forma clara y decidida, o tener muchas dudas y sentirse afectado fácilmente por otras personas que no piensan igual o dicen que lo que hace o piensa no es lo correcto.

En la adolescencia esto afecta muchísimo, pues la autoestima aún no está en desarrollo completamente, y su sensación interna de bienestar no es tan fuerte como debería llegar a ser. Entonces cuando siente que algo afecta, como una crítica de un amigo, tiene la dificultad para analizar la situación, antes de decir si su amigo tiene o la razón o no.

Sin embargo, la autoestima es el resultado de muchos factores: el ambiente, la crianza, la familia, el entorno, la escuela, etc., y lo que se debe hacer es tratar de definir, con ayuda de otras personas, las cosas que le gustaría cambiar y comenzar a hacer, para sentirse bien consigo mismo.

El adolescente siente la necesidad de independencia, de ser reconocido, de buscar su propia identidad. Hay que sentir al chico (a), tener fe en él o ella, ya que esto le permitirá internalizar la confianza en sí mismo y llegar a ser un adulto responsable con una autoestima capaz de luchar por sus convicciones.

Es importante que el púber se acerque a una reflexión acerca de la autoestima, la cual permita orientarse hacia donde desea dirigirse, el ser humano está llamado a tomar conciencia, a un conocimiento, a reeducarse y reaprender, a desafiar esas creencias para conformar una identidad que le permita disfrutar más, y vivir mejor.



## 2.4 Características sociales

El adolescente comienza a buscar una independencia, para llegar a ser un adulto capaz de enfrentar las exigencias de la sociedad de acuerdo al rol que juega dentro de ella, adquiriendo responsabilidad de sus actos.

Dentro de este proceso de socialización, intervienen diferentes agentes que se encuentran inmersos dentro de este recorrido, como es la familia y los amigos.

Un aspecto importante en la búsqueda de la identidad es la necesidad de independizarse de los padres. Para los padres, contemplar que el adolescente se comienza a convertir en una persona independiente puede resultar inquietante, ya que es una característica por parte del adolescente que ya no los necesite como antes, que se aísle gran parte del tiempo, deje de platicar todas las aventuras así como la toma de sus propias decisiones. Este es un problema que los padres también deben aprender, que el chico ya no es un niño, que comienza su etapa de maduración hacia la vida adulta. Los padres deben desarrollar su generosidad para hacerse a un lado y dejar que el joven llegue a expresar su identidad propia.

Arminda Aberastury dice que:

Uno de los duelos fundamentales que tiene que elaborar el adolescente es el duelo por los padres de la infancia. Por lo tanto, una de las tareas básicas concomitantes a la identidad del adolescente, es la de ir separándose de los padres, lo que está favorecido por el determinismo de los cambios biológicos (Aberastury, 1988:97).

A veces los jóvenes experimentan una constante tensión entre querer alejarse de los padres y darse cuenta de cuanto dependen de ellos. Sin embargo, la mezcla de sentimientos del adolescente concuerda con una ambivalencia entre ambas partes, ya que hay una relación económica, social, religiosa que en algún momento pueda cambiarse de acuerdo a los intereses del chico.

Mariano Moraleda dice que:

Con este deseo de ser mayores está relacionado el afán de poseer una actitud independiente con respecto a los padres y a los valores tradicionales y enseñados por ellos. Según diversas investigaciones realizadas entre adolescentes, tres puntos principales son objeto de crítica en los padres:

- Su modo personal de ser
- Su actitud ante lo nuevo
- Ciertas restricciones de la disciplina familiar (Moraleda, 1999:264).

Al estar en una etapa de crisis y maduración el adolescente comienza a tener diferentes actitudes de inconformidad en el núcleo familiar, que anteriormente durante su infancia no tenía gran importancia y que ahora en su etapa ya las ha ubicado.

Hay que tomar en cuenta que la familia no se escoge, se nace dentro de ella, y que considerablemente en la personalidad de niño se identifica con la familia, pero en la adolescencia, a veces se descubre que tiene ciertas características que parecen ser negativas, como la falta de comunicación o de afecto, diferencias o comparaciones entre hermanos que afectan las relaciones entre los padres y con los mismos hermanos.

La vida plantea problemas a todos, la vida no es de color de rosa, como lo creen los adolescentes en especial ellos, ya que se encuentran en una etapa crítica e inestable en su vida personal, familiar, escolar y social, pero lo importante es saber que tanto son capaces de enfrentarlos. Algunos problemas tienen que ver con sus relaciones interpersonales y en varias ocasiones, se le da mayor prioridad a la opinión de los amigos sobre la de los padres o maestros. Esta forma de conducirse no se debe juzgar como buena ni mala, pero sucede que a veces lo que quieren los amigos no es la más saludable e indicado, entonces es cuando la asertividad puede ayudarlo, por un lado no caer en conductas que lo conlleven a tener problemas o que simplemente no quiera realizar, y por otro para conciliar y determinar los límites como individuos ayudándose a una sana convivencia.

El autor Lloyd define a la conducta asertiva como " un estilo natural que no es otra cosa que ser directo, honesto y respetuoso mientras se interactúa con los demás, es la conducta para obtener resultados de ganar-ganar, o sea que ambas partes ganan en las negociaciones, resoluciones de conflictos, vida familiar, entre amigos"(Lloyd:1998:1).

Es importante saber que la asertividad es la expresión congruente de nuestros pensamientos, deseos, derechos, sentimientos, necesidades y decisiones, aprendiendo a actuar responsable de acuerdo a nuestra vivencia personal y única, respetando la vivencia y opinión de los demás.

Al estar seguro de sí mismo, el adolescente puede defender sus derechos y asumir responsabilidades y obligaciones. Además, la asertividad retroalimenta la autoestima y viceversa; es decir a medida que se conocen los elementos básicos de la autoestima, se incrementa la defensa de los derechos y se reafirma a si mismo.

Sin embargo, la mayoría de los adolescentes fueron educados para responder al control emocional manipulado por la culpabilidad e ignorancia ya sea por parte de los padres o amigos que no les permite ser asertivos.

Conducirse asertivamente facilita la igualdad en las relaciones interpersonales a través de la comunicación abierta; facilita el desenvolvimiento del chico en su propio beneficio, permite manifestar los sentimientos con honestidad sin sentirse incomodo por ello.

En la búsqueda de identidad y de independencia por parte del adolescente, el fenómeno grupal adquiere una importancia trascendental ya que se transfiere en el grupo gran parte de dependencia que anteriormente se mantenía con la estructura familiar y con los padres en especial.

El grupo resulta útil para las disociaciones, proyecciones e identificaciones que siguen ocurriendo en el individuo, pero con características ya no infantiles.

Muchas veces los padres no pueden cubrir todas las necesidades sociales, educativas y afectivas de los chicos, el grupo de amigos se convierte en su apoyo, juntos consolidan su sentido de identidad y analizan valores, ideas, actitudes y creencias para poder elegir nuevos patrones de comportamiento; en grupo los adolescentes se reconocen entre sí y se distinguen de los que no pertenecen a él.

Hay otra estructura importante en donde el adolescente se encuentra inmerso es el grupo escolar, que a su vez se encuentra dividido en pequeños grupos, en el cual los chicos se sienten mejor, pues reúne las condiciones con las cuales se identifica; cada uno, con sus diferencias personales.

El ser humano necesita estar con otras personas, necesita comentar, platicar, sentir y saber lo que piensan y sienten los demás, así como expresar ideas y participar de la vida.

Los diferentes tipos de socialización que vive el adolescente son a favor de la identidad personal que él posee, que con la ayuda y convivencia de las diferentes estructuras le permite consolidar su madurez, para enfrentarse a las diferentes problemáticas que van acorde a su desarrollo y crecimiento como ser humano.

Cada persona puede adaptarse y preferir más un tipo de relación que otra. Tiene el derecho de elegir con quién se relaciona, cómo, cuándo; el derecho de esforzarse para que su relación con los demás sea la mejor posible, sin perder su dignidad. Normalmente lo hace con quienes comparten sus principios, los hace sentir bien, lo acepta tal y como son, le brindan seguridad y afecto.

## **CAPÍTULO 3. MODELOS DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD**

### **3.1 Teoría Fenomenológica de Carl Rogers.**

El adolescente atraviesa por una serie de cambios físicos, biológicos y psicológicos que lo orillan a pensar en ¿Quién es y cómo lo ven las personas que lo rodean?, a veces puede llegar a ser muy difícil de entender y encontrar su propia identidad. Es por ello, que me resulta importante manejar la Teoría Rogeriana del movimiento humanista, que enfatiza en la realización del crecimiento del individuo.

La teoría humanista de Carl Rogers surgió en la década de 1950, en un esfuerzo por corregir los conceptos limitados de la naturaleza humana.

La posición de Rogers ejemplifica un enfoque de la personalidad dirigiéndose principalmente en el porque el individuo puede y debe entenderse a sí mismo y al mundo en el que se encuentra; su teoría enfatiza y pone clara atención en el mundo fenomenal de la persona, a la importancia de la experiencia de sí mismo, "a este punto de vista sobre los humanos se le conoce como una "teoría del yo", "teoría fenomenológica" o "teoría de la realización"(Dye:2002:98).

Al hablar del mundo fenomenal se refiere al campo fenoménico o fenomenológico que cada persona tiene, este campo fue influido por un movimiento filosófico llamado fenomenología.

La palabra fenómeno proviene del griego phainomenon, que significa "lo que aparece o se muestra a sí mismo". En la filosofía, la fenomenología busca describir los datos, o lo específico, de la experiencia inmediata. En la psicología, la fenomenología ha llegado a significar el estudio de la consciencia y la percepción humana (Engler, 1996:329).

Desde la perspectiva de Rogers, se maneja a la fenomenología como la forma en que se percibe y entiende al individuo y se hace hincapié a las partes que estructuran a este campo como son el "yo", "mí", el "sí mismo" o a el "self" "(el self, representa una parte importante de la manera en que una persona interpreta el mundo y el papel que juega en la manera de comportarse) (Pervin: 1998:248)".

Cuando se habla del campo fenoménico se refiere a la suma total de experiencias del sujeto. El organismo, o la persona en su conjunto, responden a este campo y estas experiencias provienen de las diferentes percepciones que son obtenidas por medio de los valores inculcados por los padres, la opinión personal, entre otras.

De acuerdo con esta posición fenomenológica, cada individuo percibe al mundo de manera única. Estas percepciones conforman el campo fenomenal del individuo en este caso del adolescente.

De esto se deriva que el mejor punto de vista para entender al individuo es el del propio sujeto, es decir, él es único que puede conocer por completo su campo de experiencia. Cada uno forma sus propias experiencias conforme va interactuado con su medio social. Sin embargo, Rogers, sugería que si se fuerza a entrar en moldes contruidos socialmente y en lugar de eso se les acepta por lo que son, vivirán en forma que mejoren a ellos mismos y a la sociedad.

Es por ello, que Rogers considera que los seres humanos tienen tendencias naturales hacia la autorrealización, por ende los humanos necesitan y buscan básicamente satisfacción personal y establecer relaciones muy estrechas con los demás.

Pero también:

La persona debe estar abierta y sensible a las experiencias internas (sensaciones, sentimientos, pensamientos y otros). De acuerdo con Rogers, los humanos no conocen todo su potencial; nos encontramos en un estado de "ser y convertirnos en". Debe hacerse todo lo posible para promover una atmósfera en la que podamos continuar creciendo en lo personal y socialmente (Nye, 2002:99).

La forma en que cada individuo percibe la realidad de sí mismo también es importante, las personas que piensan de sí mismas que valen poco y que no confían en su propia capacidad de decisión tienden a conducirse de manera diferente de las que se consideran que son valiosas y tienen confianza en su capacidad de decidir y llevar a cabo con precisión su vida.

En pocas palabras, referirse a la teoría de la personalidad de Rogers como "fenomenología humanista" llama la atención a su respeto por los seres humanos como individuos que tienen, como su naturaleza más básica, la tendencia a crecer y realizarse y que deben ser comprendidos en términos de sus concepciones particulares de realidad.

### **3.2 Sí mismo**

El concepto clave en la teoría rogeriana de la personalidad es el sí mismo.

El individuo percibe objetos externos, y al mismo tiempo experimenta y se vincula con ellos, el sistema total de percepciones y significados conforma el campo fenomenal del individuo que anteriormente se ha mencionado. Aquellas partes del campo fenomenal que el sujeto ve como "sí mismo", "mi" o "yo", constituye el sí mismo.

El individuo no tiene un sí mismo que controla la conducta, el sí mismo representa un conjunto organizado de percepciones; por otro lado, el patrón de experiencias y percepciones que se conoce como sí mismo está al alcance de la conciencia.

Por otra parte, es importante mencionar que el sí mismo se encuentra relacionado con el autoconcepto.

De acuerdo con Engler, el autoconcepto es:

Una porción del campo fenoménico; que esta compuesto de aquellas percepciones y valores conscientes de "mi" o "yo", que en algunos de los cuales son resultado de la propia valoración por parte del organismo, de sus experiencias y en algunos casos han sido introyectados o tomados de otros individuos que son importantes para la persona (Engler:1996:329).

Es por ello, que los sujetos toman en cuenta las opiniones y decisiones que los otros tienen sobre ellos, al tomarles importancia, el individuo puede verse afectado en su expresión y crecimiento ya sea en su interior así como en sus relaciones sociales con el temor de ser señalados por no actuar a la forma y pensamiento que la sociedad requiera según sea la necesidad.

A pesar de que el autoconcepto surge en parte a través de las opiniones y decisiones de los demás, existe el potencial para la disociación o alejamiento por parte del individuo que busca el lograr la tendencia a la realización, logrando una confianza y seguridad en sí mismo."Rogers consideró que los humanos tienen una tendencia natural a la realización (Dye: 2002:98)".

La capacidad de percibir nuestras propias experiencias es una extraordinaria cualidad humana, es la base del propio conocimiento, podemos conocernos a nosotros mismos y formar un concepto propio, este concepto propio es conocido



como el "yo real", es decir, se puede o no conocerse a sí mismo este conocimiento varía de persona a persona.

### **3.3 Autorrealización**

La autorrealización es una tendencia fundamental del organismo a realizarse, mantenerse y mejorarse así mismo, es una forma en la que el sujeto busca su propia identidad frente a los demás, desarrollando sus potencialidades de acuerdo a sus conocimientos, sentimientos y aprendizajes para lograr un bienestar propio.

De acuerdo con Pervin, el concepto de realización implica:

La tendencia de un organismo a crecer de una entidad simple a una compleja, a moverse de la dependencia hacia la independencia, de la fijación y rigidez hacia un proceso de cambio y libertad de expresión. El concepto incluye la tendencia de cada persona a reducir las necesidades o la tensión, pero enfatiza los placeres y satisfacciones que se derivan de actividades que mejoran al organismo (Pervin: 1999:152).

El ser humano se encuentra en un constante crecimiento y desarrollo físico, biológico y psicológico, que involucra diferentes sentimientos que lo conllevan a una evolución personal para el logro de todas aquellas metas que se ha propuesto; proyectos que se irán consolidando de acuerdo a la etapa en la que se encuentre.

La tendencia a la realización sirve para mantener y mejorar las experiencias y potencialidades del organismo; es decir, impulsa a la realización, para lograr una autorrealización, de acuerdo al campo fenoménico que el sujeto posee.

Según Engler, la tendencia primaria del organismo es mantenerse y mejorarse así mismo. Esta tendencia a la realización sigue líneas trazadas por la genética y puede ser influida por el temperamento, este proceso de realización no es automático ni

fácil implica lucha e incluso dolor, ya que a veces el proceso no es lineal y no siempre se pueden lograr todas aquellas metas que el sujeto se pone en su camino.

Los seres humanos tienen una tendencia innata a la autorrealización que es expresada por varios motivos específicos que tienen el propósito común de mantener y hacer sentir más atractivo el organismo. La autorrealización puede ser acompañada por emociones que por lo general facilitan este proceso, las emociones agradables conducen a el logro del objetivo, incluso emociones desagradables , tales como temor, enojo, puede tener un efecto positivo de integración y concentración hacia la meta o proyecto por parte de la persona.

En general, la teoría rogeriana se centra en la autorrealización del individuo, como parte fundamental el conocimiento del sí mismo, el autoconcepto y el yo real, esto es aclarando que es todo aquello que se manifiesta en su campo fenoménico, de acuerdo a todas aquellas percepciones y experiencias que vive, involucrando sentimientos agradables y desagradables para lograr el conocimiento de sí mismo y la confianza que necesita para su propia autorrealización.

### 3.4. Teoría de Nathaniel Branden

Otra teoría humanista es la propuesta por Nathaniel Branden, ya que fue el primero en definir la autoestima en términos de merecimiento y competencia. Para él la autoestima es una necesidad humana básica que es central en la vida humana por dos características.

- 1) La necesidad de autoestima del hombre es inherente a su naturaleza, se debe aprender a satisfacer mediante el ejercicio de las facultades más humanas: la razón, la elección y la responsabilidad
- 2) Una de las consecuencias más desastrosas de una autoestima incapacitada o deficiente es que tiende a impedir o a minar la eficiencia del proceso de pensamiento del hombre, privándolo de la fuerza plena y de los beneficios de su propia inteligencia (Branden: 1998:121).

El individuo fuerte o con una autoestima bien definida confía por completo en él en sus valores como ser humano y que son aplicados a conciencia; estas por lo general son personas que alcanzan el éxito y, de esa manera, experimentan algo positivo, que se ve reflejado en su autoestima, o por ende en su estado de ánimo. La confianza en sí mismo permite que asuma actitudes de optimismo que poco a poco el sujeto aprende a estimular. Al contrario de una autoestima baja o negativa, provoca en el individuo una actitud de ineptitud y desconfianza, que se manifiesta en sentirse culpable de todos aquellos errores que ocurren al no poder realizar sus actividades con éxito.

La falta de conciencia sobre la necesidad de autoestima dificulta comprender cuán importante es hacer que ésta se afirme, provocando la no aceptación de una responsabilidad que limita la capacidad para corregir los errores, así como la incapacidad para aceptar el valor de ser humano y de ser uno mismo, conduce a la posibilidad de auto diferencia o auto odio, provocando un fracaso personal en las habilidades del propio individuo.

La teoría de Branden añade importantes contribuciones al área. Por una parte convierte la autoestima en un aspecto personal, no solo social o evolutivo. La perspectiva humanista hace recordar que la autoestima siempre es un aspecto importante de la vida y para la vida.

Esta teoría esta orientada hacia la persona, nos recuerda que somos ahora mismo y para siempre, participantes activos y responsables de los procesos asociados a la adquisición y pérdida de la autoestima. Así pues, además de adquirir autoestima, debemos manejarla y esto a lo largo de toda la vida. (Branden: 1998:122).

Cuando la persona se siente fuerte no en un sentido físico, sino interiormente hablando puede caracterizarse como aquel que es sincero consigo mismo, aceptando sus debilidades, reconociendo sus cualidades y aplicándolas debidamente; el que tenga coraje de juzgarse a sí mismo, de resolver las dificultades por sus propios medios y acercarse, paso a paso, a una meta fija; el que sepa qué hacer consigo mismo, es decir, el que no culpe su estado de animo a otros, tratando de ajustarse a tales cualidades o momentos es muy posible llevarse consigo mismo y sobre todo con la gente que lo rodea, puede llegar a llenar su vida de satisfacciones, es por ello, que el ser humano debe desarrollar una autoestima saludable para poder tratar de crecer y desarrollarse como una persona completa en todo el sentido de la palabra.

En algún momento, toda persona tiene problemas consigo mismo o con otros, el tener una confianza en sí mismo, puede llegar a manejar su propia vida y, por ende, manejar su vida cotidiana acomodándose al medio en el que se ésta desarrollando.

Esto, a su vez trae como resultado la capacidad de juzgarse correctamente y la confianza en las propias habilidades y cualidades. En resumen se definiría en la seguridad en uno mismo.

La seguridad es resultado de una clara conciencia de sí mismo, que es basada en la autoestima. Hay que recordar que según Branden la autoestima no es innata es preciso crearla. Nadie llega al mundo predestinado a poseer una autoestima fuerte o

débil o llegar a ser un sujeto seguro o inseguro. Hay que tomar en cuenta que para algunas personas es difícil manejar su vida desde el comienzo, se puede llegar a crear en un tiempo más tarde la autoestima.

Decir que la autoestima es una necesidad básica supone decir que contribuye de un modo esencial al proceso vital; que es indispensable para un desarrollo normal y sano. La autoestima capacita, da energía, y permite sentir placer y orgullo por los logros obtenidos.

### **3.4.1 Elementos de la Autoestima**

La autoestima corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo, es decir, se refiere al cómo la persona se ve a sí misma, lo que piensa de ella/él, cómo reacciona ante sí.

La autoestima “es un concepto inherente a una sensación fundamental de eficacia y aun sentido fundamental de mérito, a la capacidad y a la dignidad en un principio (Branden: 1990:19)”.

Para Branden, la autoestima tiene dos componentes esenciales:

#### **1) Sentido de eficacia**

Un sentido de eficacia personal, esto es, confianza en el funcionamiento de la mente, de la capacidad de pensar en los procesos por los cuales se juzga, se elige, se decide; se confía en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de los intereses y necesidades. Por lo tanto, se refiere a la autoeficacia.

El ser humano enfrenta realidades que ofrecen constantes alternativas, dado que debe elegir sus metas y acciones, su vida y su felicidad exige que acierte; que sus conclusiones sean correctas y sus decisiones también, lo que necesita es lo que está dentro de su capacidad: la convicción de que su método de elegir y tomar decisiones, es decir, su manera característica de usar su consciencia ajustada a su realidad (Branden: 1969: 194).

Este sentido de eficacia, es la convicción de que uno es competente para pensar, juzgar, saber y corregir los errores propios. Es un juicio emitido sobre la manera característica de enfrentarse a la realidad y relacionarse con ella.

El hombre necesita esa confianza en sí mismo, porque dudar de la eficacia de su instrumento de supervivencia significa detenerse, paralizarse, estar condenado a la incertidumbre, condenado a no estar capacitado para vivir, provocando una baja autoestima y sobre todo una incapacidad para su desarrollo integral como ser humano.

## **2) El respeto de sí mismo**

Un sentido de mérito personal, lo que se traduciría en respeto a uno mismo, seguridad del valor propio, una actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y ser feliz; comodidad al expresar apropiadamente los pensamientos, deseos, necesidades, sintiendo que la alegría es un derecho natural y un gusto por experimentar el éxito y la felicidad como algo digno de la persona; en consecuencia, la percepción de sí mismo es de seres para quienes el logro, el éxito, el respeto, la amistad y el amor son apropiados. Por lo tanto, se refiere a un respeto de sí mismo.

El hombre necesita respetarse a sí mismo, porque tiene que actuar con miras a obtener ciertos valores, y para poder actuar, necesita valorar al beneficiario de esos actos en ese caso el propio sujeto.

Para buscar valores, el hombre debe considerarse digno de disfrutarlos. Para poder luchar por la felicidad, debe considerarse digno de ella.

El carácter de una persona es la suma de los principios y valores que guían sus acciones cuando se enfrenta a decisiones morales. Funcionar bien como persona es estar preparado para la felicidad; funcionar mal es padecer la amenaza del dolor (Ibidem: 196).

El respeto del sí mismo es una valoración moral y la moralidad cae dentro de lo volitivo, de aquello que está abierto a la elección humana, es importante recordar que la autoestima es una valoración propia. El desarrollo de los valores en el ser humano alude a una racionalidad, es decir, a una forma de usar la mente hasta su capacidad máxima, y la negativa a eludir el conocimiento o actuar en contra de los principios, es el único criterio válido de la virtud y la única posibilidad para una

verdadera autoestima, saber manejar los valores en las diferentes formas y en diferentes momentos que se presenten en la vida.

Los dos aspectos de la autoestima, la confianza y el respeto hacia uno mismo se pueden aislar conceptualmente, pero no son inseparables dentro de la psicología humana.

La autoestima tiene dos aspectos interrelacionados: implica un sentimiento de eficacia personal y otro de valor propio. Es la suma integrada de la confianza y el respeto en uno mismo. Es la convicción de que uno es competente para vivir y digno de ello (Branden: 2001: 192).

El hombre se vuelve digno de vivir haciéndose competente para ello: dedicando su mente a la labor de descubrir lo que es verdadero y justo, y controlando en consecuencia sus actos. Si en algún momento, una persona no acepta la responsabilidad de pensar y razonar, limitando su competencia para vivir, no tendrá su sensación de valor personal, en cambio quien se permite desarrollar su competencia de vivir podrá aumentar su valor personal de forma integral.



### 3.4.2 El sí mismo

La influencia constante de agentes externos al adolescente como la familia, los amigos y maestros son importantes para el logro de una comprensión total del sí mismo; es elemental saber que no siempre se cuenta con una autoestima elevada o sana para poder enfrentar y aceptar las diferentes situaciones a las que se encuentran expuestos los adolescentes.

Brande lo señala así:

¿Es posible tener demasiada autoestima? No, no lo es; como tampoco es posible tener demasiada salud física. A veces la autoestima se confunde con el alardeo, la fanfarronería o la arrogancia, pero en realidad estos rasgos no reflejan demasiada autoestima sino, por el contrario la falta de ella. Las personas con alta autoestima no tienen la necesidad de hacer sentir su superioridad, ni buscan demostrar su valor comparándose con patrones establecidos: su felicidad radica en ser quienes son, y no en ser mejores que otros (Branden: 1990:44).

Por otro lado, es importante que el adolescente conozca sus propias evoluciones con el fin de tomar las decisiones convenientes para su vida, como adulto maduro y útil para sí mismo y para las personas que se encuentran a su alrededor.

Para que el adolescente reconozca y respete el sí mismo que posee, es por medio de la afirmación de su consciencia, es decir, la elección que tiene para pensar, la actitud de dirigirse a el mundo exterior y sobre todo hacia su propio ser, por ende al ser consciente el individuo está refortaleciendo y conformando su sí mismo.

Aunque a veces es difícil que pueda tomar decisiones propias, el lograr respetar al sí mismo significa estar dispuesto a pensar de una manera independiente, vivir de acuerdo a su mente en su momento de desarrollo y crecimiento.

Branden dice:

Respetar el sí mismo quiere decir estar dispuesto a saber no sólo lo que pensamos, sino también qué sentimos, lo que queremos, necesitamos, deseamos, lo que nos hace sufrir, sentir miedo, o lo que nos irrita y aceptar nuestro derecho a experimentar esta variedad de sentimientos (Branden:1990:12).

En la mayoría de los casos, los individuos tratan de quedar bien con el mundo exterior sin permitirse encontrar su sí mismo, negándose su forma de hablar, pensar y sentir. El adolescente debe contar con una confianza en el sí mismo, en su habilidad, ingenio, capacidad, en su esfuerzo por aprender a superarse y reincorporándose a los diferentes cambios que se presentan en su etapa.

En esta fase de evolución la barrera que representa el mayor obstáculo para los logros y el éxito es la falta de autoconcepto, es decir, la propia imagen de quiénes son y qué es apropiado para los adolescentes.

Respetar el sí mismo significa conservar una actitud de autoaceptación: aceptar lo que somos, sin oprimirnos ni castigarnos, sin fingir con respecto a la verdad de nuestro propio ser, ya sea con el fin de engañarnos a nosotros mismos o a cualquier otra persona (Ibíd. 13).

La confianza en sí mismo es la conciencia que evalúa la eficacia de sus propias operaciones cuando está abocada a la tarea de comprender la realidad y desenvolverse en ella.

El respetar el sí mismo es el sentimiento de merito personal.

El hecho de tener un elevado nivel de confianza en sí mismo y respeto de sí mismo se encuentra íntimamente relacionado con la capacidad de disfrutar de la vida y hallar fuentes de satisfacción en su existencia.

Todo ser humano necesita el respeto de sí mismo, necesita experimentar su valor como persona tanto como la seguridad en sí mismo, debe actuar para lograr sus metas, valorarse por sus propias acciones, éste sí mismo toma un camino de evolución, se va moldeando y afecta el modo en que se vive, de acuerdo a las decisiones que se van tomando en el transcurso de la vida, esto hace posible el cambio y el desarrollo para ser mejores.

## **CAPITULO 4. AUTOESTIMA**

### **4.1. Origen social y cultural de la autoestima**

El origen de la autoestima reside como una necesidad básica de cada ser humano a través de su valoración que se hace de sí mismo.

Esta necesidad de autoestima que tiene cada persona es inherente a su naturaleza, aunque no nace sabiendo como satisfacerla, es algo que el propio individuo debe ir descubriendo a través de las experiencias que subyacen de sí mismo y con el entorno social al que pertenece.

Según Susan Pick y otros nos dicen que la autoestima: “Es propiciada desde el nacimiento, o tal vez antes, ya que el hecho de que el niño o la niña se sientan deseados por sus padres les va a dar la posibilidad de sentirse esperados y queridos (Pick y otros: 1995:277)”.

Es por ello, que el núcleo familiar es el primer sistema en donde el niño adquiere las bases que necesita para una autoestima adecuada que le permita sentirse apto para la vida, o con una autoestima inadecuada que lo haga percibirse como un ser inepto para enfrentarse a su presente y su futuro.

Los padres con su actitud, con sus características personales son de gran importancia en el desarrollo de la confianza y el sentimiento de estimación del sí mismo de los chicos, ya que con su constancia, responsabilidad, interés y presencia, puede generar en los hijos el sentimiento de seguridad y sentirse dignos de la confianza de otras personas cercanas a ellos.

El convertirse los padres en espejos para los hijos, en donde los naturales logren percibir sus cualidades y logros, con el fin de crear un sentido de autoconfianza dentro de la familia y dentro de su medio social. Por lo tanto, esta confianza en sí mismo y en los que le rodean, ofrecerá una base firme para desarrollar su identidad

con certeza de ser aceptado, valioso y capaz de enfrentar éxitos y fracasos en algún momento de su vida.

Como se ha mencionado la familia es el punto principal en donde se sientan las bases para el fomento de una autoestima sana en los hijos.

En la adolescencia la autoestima se ve afectada y debilita a consecuencia de factores y cambios físicos, biológicos y psicológicos importantes que se presentan durante su desarrollo. En esta etapa el adolescente cuestiona, rechaza, pregunta y necesita que la gente con la que convive le ayude a valorar sus logros con el fin de fortalecer su posición personal y su estima.

El adolescente siente la necesidad de independencia, de ser reconocido, de buscar su propia identidad, que lo conlleva a buscar su identidad para ser frente a sus diferentes expectativas.

La verdadera autoestima posee un reconocimiento interno, es la seguridad y el respeto por ellos mismos, y ésta es captada a través del amor, el respeto y la fe con la que fueron nutridos desde niños.

Una buena autoestima permite crecer, ser libres, creativos, alegres, amistosos, amorosos, con capacidad de dar y recibir y alimentarse con los méritos propios y de la gente que nutren para ser mejores en su propio ser.

La autoestima constituye a medida que cada adolescente va adquiriendo su identidad personal. Esta se forma a partir de lo que el individuo piensa de sí misma (autoconcepto) y lo que los demás piensan. Cada chico va interiorizando lo que piensan de él o ella, las personas que son relevantes en su vida, particularmente los padres, amigos así como los profesores. Esto influye en la forma en que el individuo se valora, se siente, piensa, se comporta y se relaciona con los demás. Y, como consecuencia de todo ello, tiene una incidencia decisiva en la forma en la que aprende.

La importancia de la autoestima en el ser humano, lo es de manera especial en las primeras etapas formativas, la infancia y la adolescencia, tanto en el hogar como en el aula. Es claro que la autoestima se va desarrollando a través del tiempo, por lo tanto, se va adquiriendo en el momento de sus relaciones interpersonales como se había mencionado anteriormente, con los padres, hermanos, amigos, profesores y familiares. En los años siguientes, la encargada de fortalecer la autoestima es la escuela, específicamente los profesores, quienes a parte de transmitir conocimientos deberán formar sujetos integrales rescatando el lado humano, es decir, el fortalecimiento de la autoestima en cada uno de los chicos.

El ámbito escolar, el más representativo de la ejecución de un adolescente en donde tienen que compartir con otros compañeros de iguales o en otros casos diferentes capacidades y en donde su ejecución va a ser evaluada y servir de marco de referencia para configurar su propia imagen (Revista de psicología general y aplicada)

Después de contar con las bases principales para formar la autoestima del adolescente, la familia, la siguiente fase es en la escuela, ya que es el segundo sistema por el cual el chico va a desarrollarse, conviviendo con sus pares y encontrando su identidad personal, al mismo tiempo de desarrollar su seguridad y confianza en sí misma, con la ayuda de los profesores y compañeros.

El adolescente empieza a descubrir aspectos nuevos sobre lo que lo rodea, empieza a buscar su identidad por lo cual es indispensable que en su formación escolar se den a conocer temas de autoestima y que le sirvan para una vida mejor.

## 4.2 ¿Qué es la autoestima?

Existen diferentes concepciones acerca de este término, para algunos sería como el hecho de quererse "a uno mismo". Sin embargo, esta definición no abarcaría todo lo que conforma la autoestima. Nathaniel Branden (1990) dice:

La autoestima es algo que va mucho más allá de ese sentido innato de autovalía al que supuestamente tenemos derecho desde que nacemos...

Autoestima es saber que sí somos aptos para vivir la vida y para cumplir con sus exigencias. Más específicamente es: a) tener confianza en nuestra habilidad de pensar y para resolver los retos de la vida; b) confiar en nuestro derecho a la felicidad, y c) sentirnos valiosos y merecedores, tanto de que se cumplan nuestras necesidades y deseos, como de gozar los frutos de nuestros deseos (Primera Conferencia Internacional sobre Autoestima)".

La autoestima es un concepto amplio que abarca no solo el quererse a uno mismo, tal como lo hace notar la cita anterior, el contar con una autoestima saludable y completa abarca desde el quererse a uno mismo y sentir bien con todas aquellas cosas que le rodea al ser humano, éxitos y fracasos que conlleven a la satisfacción personal y a su crecimiento.

José Antonio Alcántara (1990) concibe la autoestima como:

Una estructura consistente, estable, difícil de mover y cambiar. Pero su naturaleza no es estática sino dinámica y por lo tanto puede crecer, arraigarse más íntimamente, ramificarse e interconectarse. Es pues, perfectible en mayor o menor grado (Alcántara: 1990:18).

Con ambas definiciones queda implícito que la autoestima es dinámica y que puede ser cambiante de acuerdo al estado emocional o simplemente en la etapa de desarrollo en la que se encuentra el sujeto.

La autoestima es característico de toda persona, hace referencia a las actitudes que se tienen hacia uno mismo, la cual ha sido generada gracias a la interacción con su familia, amigos, maestros entre otros, que le demuestran estima y el concepto que tienen de él/ella, ayudando y consolidando el proceso de búsqueda de identidad, del descubrimiento y la valoración que se va formando del sí mismo.

El tener una formación del sí mismo influye en ir construyendo la seguridad y confianza en el, en los diferentes ámbitos sea familiar o social, pues puede sentirse útil y valioso para las personas con la que se vive día a día.

La autoestima puede verse afectada por diferentes cambios de acuerdo a la etapa y evolución del ser humano; cambios tanto biológicos, psicológicos y sociales, para lograr la estabilidad en este caso del propio adolescente, ya que es una etapa en donde los chicos se encuentran buscando su identidad personal, de tal manera que el ser humano necesita sentirse bien consigo mismo y con todo aquello que está a la par de él.

Pero hay que saber que la autoestima también se inclina a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo; es una evaluación que cada uno hace conscientemente, en sí ésta evaluación no solo se inclina a los éxitos o fracasos, tampoco a los conocimientos o habilidades que el sujeto posee; porque puede estar muy seguro de sí en algún aspecto de su personalidad y por otro lado sentirse inseguro de las capacidades sociales o intelectuales que pueda desarrollar. Puede llegar a sentirse amado por la gente que lo rodea y no amarse a sí mismo, ser admirado por todo el mundo y no admirarse a sí mismo.

La autoestima es llegar al grado en el cual una persona sabe cuales son sus límites y sus virtudes y así será capaz de mejorar aquellos límites y conservar sus virtudes como un respeto hacia una persona, sin algún tipo de reclamo o miedo.



### 4.3 Elementos que conforman la autoestima

La autoestima no es un elemento aislado de los diferentes componentes que el ser humano posee, ya que no puede haber una división de las partes externas como de las internas, de lo físico o de lo intelectual.

Considero importante dar a conocer las diferentes dimensiones que compone la autoestima, estos tres componentes son: cognitivo, afectivo y conativo o conductual.

Estos elementos operan íntimamente, de tal manera que la alteración de alguno de ellos afectará al resto.

A continuación se presenta en que consiste cada uno de ellos según Cava María Jesús.

**Componente cognitivo:** indica idea, opinión, creencia y percepción que se tiene acerca de uno mismo.

Esta integrado por el *autoconocimiento* que se refiere a lo que se es y se tiene. Son expresiones, necesidades y habilidades de cada individuo a través de los cuales se conoce él, el modo de actuar y sentir; por otro lado el *autoconcepto* que se refiere como ya se ha mencionado en capítulos anteriores a una serie de creencias acerca de sí mismo.

**Componente afectivo:** Es la valoración que se da el propio sujeto, de una forma positiva o negativa. Es un juicio de valor ante las cualidades personales del ser mismo. Lo integra la *autoevaluación* y *autoaceptación*.

La autoevaluación es la capacidad interna de evaluar las cosas, como buenas, satisfactorias, enriquecedoras, que permitan crecer y desarrollar al ser humano.

La autoaceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, en la forma de ser y de sentir de manera real.

**Componente conativo o conductual:** significa tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento decidido y coherente.

Dentro de esta dimensión encontramos el autorespeto que se refiere a atender y satisfacer las propias necesidades y valores, causar un daño propio.

La palabra *autoestima* resume a estas tres dimensiones. Si una persona se conoce y esta consciente de sus cambios crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades para satisfacción propia, si se acepta, respeta y aprovecha al máximo sus potencialidades aprendiendo además de sus fracasos sin culpar a un tercero, es probable que el individuo posea una autoestima equilibrada.

Los valores y actitudes que se fomenten en los adolescentes depende del tipo de relaciones interpersonales, de la forma en que se establezca el tipo de comunicación y la manera en que se estimule el desarrollo de los valores, con estos elementos se desarrollará una confianza, seguridad y un respeto de sí mismo en los individuos.

Con los anteriores elementos se puede formar o reafirmar la autoestima que tiene todo adolescente y de esta manera tener una actitud positiva en cualquier contexto social en el que se desarrolle.

Los elementos de cada dimensión conforman la llamada "Escalera de la Autoestima".

**Autoestima**

"Solo podemos amar cuando nos amamos a nosotros mismos"

**Componente Autorespeto**

"La autoestima es un silencioso respeto por nosotros mismos"



**Cognitivo**

**Autoaceptación**

"La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio a su propio valor juegan un papel de primer



**Afectivo**

**Componente**

orden en el proceso creador" (Rodríguez:1988:10-18).

**Autoevaluación**

"El sentirse devaluado es indeseable en la mayoría de los casos es la base de los problemas humanos".

**Autoconcepto**

"Dale a un hombre una autoimagen pobre y acabará siendo siervo."

**Componente**

**Autoconocimiento**  
"Cuando aprendemos a conocernos en verdad vivimos."



**Conativo**

Lista 1. Información tomada de Branden, Nathaniel. ¿Qué es la Autoestima?. Asker-Oslo. Noruega, 1982. P.19-20.  
Rodríguez Estrada, Mauro. Autoestima: Clave del éxito personal. El Manual moderno. México.1988.P. 10-18

#### 4.4. Importancia de la autoestima en el adolescente

En los últimos años el tema de autoestima se ha dado a conocer en todos los sectores debido a las circunstancias que se viven en la actualidad. Se habla que la autoestima busca que cada persona se sienta a gusto con lo que es, que se conozca y respete a sí mismo para lograr una vida mejor.

La autoestima toma un rumbo muy importante en la etapa de la adolescencia, ya que es un periodo en el cual se presentan cambios físicos, biológicos, psicológicos y sociales que se reflejan en el estado emocional del chico; se debilita pues uno de los factores importantes, como es la imagen corporal, cambia y se da la confusión de roles.

En esta etapa el (la) adolescente cuestiona, rechaza, pregunta y necesita que los adultos le ayuden a valorar sus logros con el fin de fortalecer su posición personal y su estima, hay momentos en los cuales se puede llegar a sentirse alegre, triste, sin ganas o con ganas de entablar relaciones consigo mismo y con su contexto social al que pertenece.

Es decir, la aceptación y reconocimiento del ser humano permite la superación de actitudes negativas tales como el egoísmo, la falta de respeto, etc. Este proceso personal facilita la relación con otras personas, la aceptación de los demás con sus virtudes y defectos, permite que surja la confianza en sí mismo y en los demás.

Susan Pick y otros dice:

La autoestima deberá ser sentida como la esencia interna de sí mismo(a). La verdadera autoestima posee el reconocimiento interno, es la fe y el respeto de sí mismo y es captada a través del amor, el respeto y la fe con la que se nutrió desde la infancia.

Una buena autoestima permite crecer, ser libres, creativos, alegres, amistosos, amorosos, sentirse plenos y con capacidad de dar y recibir (Pick y otros: 1995:279).

El adolescente que cuenta con una autoestima sana y una jerarquía de valores en la cual incluyen altas aspiraciones para sí mismo y que está en posición de decir que quiere y que necesita llevar a cabo, tendrá mayores posibilidades de realizar actividades exitosas en diferentes ámbitos sea personal, escolar, familiar entre otros, enfrentando con confianza y seguridad sus fracasos, sin temor a caerse y remediar sus errores, esa confianza y seguridad en él/ella le permitirá llegar al final de sus metas, satisfaciéndola, haberlas vivido plena y adecuadamente, en tal medida que la vida misma se vea reflejada en su satisfacción personal para la construcción de su plan de vida; esto le beneficiará al adolescente para proyectar sus metas u objetivos de vida así como el empleo inteligente de su tiempo.

Cabe mencionar que la confianza en uno mismo y la seguridad determina que a aunque el camino sea difícil hay que esforzarse, ésta actitud es más enriquecedora pues se aprende mucho más explotando los verdaderos potenciales, cuanto más se esfuerce una persona por alcanzar su objetivo, más probabilidades tendrá de crecer y cuanto más se detenga por miedo a fallar, sus posibilidades de fracasar también aumentaran.

La autoestima es el reflejo de la historia de cada persona, ya que esta se va formando y reafirmando a través de los diferentes sistemas en los cuales el adolescente se desenvuelve y convive (familia-escuela-amigos), y esto a la vez será la actitud con la cual se relacione él/ella mismo(a) con su contexto social.

Como en la adolescencia se manifiesta la inclinación a medir el valor personal y el éxito de acuerdo con los logros de los demás, existe a esa edad una mayor debilidad, lo cierto es que la fuente de satisfacción y el valor personal están en uno mismo, en saber explotar las propias habilidades y capacidades, y sería bueno que los adolescentes tomaran conciencia de esto.

Tener una autoestima elevada no implica que la persona sea buena para todo ni que todo salga bien; significa sólo que tiene confianza y seguridad en su propia

capacidad para enfrentar la vida y resolver problemas; que se acepta así misma y se aprueba; que sabe que si falla una vez tiene la fuerza para volver a intentarlo.

Es decir, la autoestima:

Como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo (...).

Es el fruto de una larga y permanente secuencia de acciones y pasiones que nos van configurando en el transcurso de nuestros días de existencia (Alcántara: 1990:17).

La autoestima no es estática se va moldeando de acuerdo a las experiencias y forma de vida del adolescente, así como en las necesidades que van surgiendo.

Por lo cual, la autoestima es el comportamiento que cada uno tenga consigo mismo, se quiera, se respete y se preocupa por salir adelante y mejorar su futuro.

Todos los adolescentes cuentan con autoestima sea positiva o negativa, por lo que es necesario buscar que el chico se conozca a sí mismo, pero esto se tiene que dar con un proceso de formación y orientación por parte de los padres de familia y por otro lado con la formación por parte de los profesores.

## **CAPITULO 5. ASERTIVIDAD**

### **5.1 Concepto de Asertividad**

Los seres humanos necesitamos estar con otras personas. Como hijos, como padres, como madres, como amigos, como trabajadores, como estudiantes, necesitamos comentar, platicar, sentir y saber lo que piensan y sienten los demás, así como expresar ideas y participar en la vida.

Para relacionarse, hay que revisar algo muy importante: el valor que nos damos a nosotros mismos, qué tanto nos queremos, el respeto con el que tratamos a nuestra persona y todo aquello que forma parte de la confianza que nos tenemos.

La manera en que se relaciona y comporta el individuo con la gente que lo rodea, depende de cómo son, de cómo se siente y de las experiencias que ha tenido a lo largo de la vida, esto es algo que siempre se lleva consigo.

Cuando se relaciona el adolescente con los demás, espera reciprocidad, esto quiere decir que desea dar pero también recibir; escuchar y ser escuchado, comprender y ser comprendido. Sin embargo, tener y mantener buenas relaciones es un proceso difícil, no siempre se logra aunque se quiera a las otras personas o aunque ellas las quieran.

Las relaciones no sólo se dan de manera natural, sino que se tienen que mejorar día con día, son como las plantas que necesitan regarse para que vivan.

Las relaciones interpersonales son una búsqueda para todas y todo, las dificultades son normales. La relación de la reciprocidad es algo que cada uno, de manera compartida, tiene que construir; entre hombres y mujeres, personas de diferente edad, cultura, religión, raza. Es la meta de una larga y fascinante aventura en la vida de cada persona.

El que una interacción con otros nos resulte placentera y satisfactoria, depende que nos sintamos valorados y respetados, esto depende de que gocemos de una serie de habilidades para relacionarnos con la gente.

Cada uno de nosotros puede adaptarse y preferir más un tipo de relación que otra. Tenemos el derecho de elegir con quién relacionarnos, cómo y cuándo. Tenemos también, el derecho de esforzarnos para que nuestra relación con los demás sea lo mejor posible, sin perder nuestra dignidad. Normalmente lo hacemos con quienes comparten nuestros principios, nos hacen sentir bien, nos aceptan tal y como somos, nos brindan seguridad y afecto.

Susan Pick y otros nos dicen:

Las relaciones interpersonales pueden ser una importante fuente de satisfacción si existe una comunicación abierta y clara; pero si esta comunicación es confusa o agresiva, suele originar problemas. Poder comunicarse de manera abierta y clara es una habilidad que puede ser aprendida a través de un entrenamiento. Uno de los componentes de la comunicación clara y abierta es la asertividad. (Pick: 1995: 235).

Existen formas diferentes de relacionarse. Hay algunas personas que dan, dan, siempre y, por lo general, sin pedir nada. Nunca saben decir que no. Hay otras que reciben, reciben siempre y nunca tienen suficiente. Otras no saben dar ni decir más allá de lo indispensable, no se involucran emotivamente en las relaciones; cumplen sus tareas con seriedad y responsabilidad; difícilmente se puede hablar con ellas, más bien sólo quieren que se les escuche y les gusta dominar.

Según investigaciones realizadas por la UNICEF en su Programa Nacional de Prevención y Atención Integral a Madres Adolescentes, define a la asertividad como: "la expresión adecuada, clara y directa de nuestros diferentes estados emocionales, lo que implica necesariamente estar en contacto con nuestros afectos y sentimientos (UNICEF: 1997:42)".



Transmitir las ideas y sentimientos de una manera clara y sencillas, con el objetivo que los otros nos capten el mensaje, significa ser asertivo, tal como la UNICEF lo ha definido, de tal forma que al existir asertividad en los mensajes se puede afirmar que puede haber una comunicación verdadera con la meta que el otro entienda la información que se pretende que entienda.

Por su parte Aguilar Kubli señala que la asertividad significa:

Habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones propias o de los demás de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa, y tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria hasta donde el proceso de la relación humana lo haga necesario (Aguilar: 1987:12).

Ser asertivo no es ganarle al otro; es triunfar en el respeto mutuo en la comunicación, es lograr una comunicación eficaz, con el objetivo de llegar al entendimiento sin ofender al otro, sin permitir la falta de respeto en el sí mismo, reafirmar la seguridad en sí mismo y, a la vez, ser capaz de autoafirmarse, de responder correctamente a los demás y de no ser "torpe" socialmente.

La importancia de la asertividad radica en el respeto del sí mismo, para que a partir de ello, respete a los demás, logrando con esto un mayor bienestar personal, que a la vez permita relaciones interpersonales mejores con los demás. La aceptación y reconocimiento de sí mismos, permite la superación de actitudes negativas tales como el egoísmo, la falta de respeto, etc. Este proceso personal facilita también la relación con otras personas, es decir, la aceptación de los demás con sus virtudes y defectos permite que surja la confianza en el adolescente y en los demás.

Los componentes de la asertividad son respetarse así mismo, respetar a los demás, ser directo, honesto y oportuno, control emocional, saber decir y escuchar, ser

positivo y la expresión no-verbal de los mensajes. La conducta asertiva requiere del manejo armonioso de estos elementos con el fin de lograr una comunicación satisfactoria permanente.

Robert E. Alberti menciona que “la asertividad es una herramienta para lograr más igualdad en nuestras relaciones, para evitar el sentimiento de malestar que nos invade cuando no podemos expresar lo que realmente queremos (Alberti: 1990:2)”.

No es necesario intimidar a los demás con el propósito de evitar ser intimidado. Si se aprende a tener seguridad en nosotros mismos, podremos manejar toda clase de situaciones con la gente que nos comuniquemos.

No obstante, una alternativa para evitar la manipulación y el sentimiento de impotencia es confiar en uno mismo.

El comportamiento asertivo promueve la igualdad en las relaciones humanas, permitiéndonos actuar de acuerdo con nuestros intereses, defender nuestras opiniones sin sentirnos culpables, expresar nuestros sentimientos con honestidad y con comodidad y ejercer nuestros derechos individuales sin transgredir lo de otros (Ibid.:7).

La comunicación asertiva se considera como necesaria para fomentarla en todos, pero principalmente en los adolescentes. Este tipo de comunicación se concibe como un mecanismo para alentar las relaciones constructivas, respetuosas y como vehículo para ganar el bienestar personal que no sea insensible a los demás. Promueve la dignidad y el autorrespeto de igualdad con los demás.

## 5.2 Tipos de Conducta

Nuestra sociedad actual nos ha educado en la consigna implícita de que uno debe complacer siempre a los demás. Muchas veces se deterioran las relaciones interpersonales porque cargamos a los demás con la obligación de respondernos en la forma en que necesitamos y les negamos el derecho de libertad de escoger sus respuestas.

Los seres humanos en su interacción diaria se relacionan con estos derechos fundamentales a lo largo de un continuo estilo de respuestas: la no asertividad, la agresividad y la asertividad.

Nadie es puramente agresivo, ni no asertivo, ni siquiera asertivo. Las personas tenemos tendencias hacia alguna de estas conductas más o menos acentuadas, pero no existen los "tipos puros". Por lo mismo, podemos exhibir algunas de las conductas descritas en ciertas situaciones que nos causan dificultades, mientras que en otras podemos reaccionar de forma completamente diferente. Depende de la problemática de cada uno y de la importancia que tenga ésta para la persona.

Magdalena Elizondo Torres define a la conducta como "la forma de comportarse de una persona, es decir, el modo de reaccionar de un ser vivo ante el medio que lo rodea (Elizondo: 1999:30)".

A continuación se mencionan las características de cada tipo de conducta: no asertiva, agresiva y asertiva.

### **5.2.1. Conducta No Asertiva o Pasiva**

Este tipo de conducta se debe a la incapacidad o dificultad para expresar los propios sentimientos, ideas, deseos, frustraciones, éxitos, necesidades, etc., y permite que los demás violen los derechos propios de la persona.

La persona no asertiva dice o espera que los demás adivinen sus motivaciones y necesidades, suelen ser catalogados como "muy buenos" o "muy respetuosos" o "delicados o sensibles", pero en realidad suelen ser víctimas y explotados o pisados en sus derechos por personas generalmente agresivas.

Aguilar Kubli dice que la conducta no asertiva es:

La forma de expresión débil de los propios sentimientos, creencias u opiniones que al no responder a los requerimientos de la situación interpersonal que se enfrenta, permite que se violen los derechos de la persona (Aguilar: 1987:18).

Cuando se es no asertivo, permite que los demás tomen opiniones que le corresponden a la persona, decidan sobre sus deseos y necesidades, permitiendo al otro(a) sea más importante que el propio sujeto.

Al manejar un tipo de conducta no asertiva el individuo pierde el respeto y la confianza del sí mismo, ya que dicho respeto permite contar con una seguridad estable en el manejo de las relaciones personales.

Las personas no asertivas actúan por costumbre que revela en su interior un miedo al conflicto y a la agresión. Generalmente buscan ser amistosos(as) y pacíficos(as), sobre una base de autoderrota. Evita encuentros o situaciones difíciles o tensas frecuentemente se hace en pérdida de sí mismo, del propio valer, invita a otros a pasar sobre los derechos propios con frecuencia.

El negar el propio respeto, los derechos y necesidades es deshonesto por parte del sujeto, es mejor que exista una comunicación abierta y limpia que genere y fomente una relación de igualdad y respeto consigo mismo y con los demás.

Generalmente el estilo no asertivo promueve una relación de discrepancia en donde siempre hay un ganador y un perdedor, a consecuencia de ello la parte perdedora es quien toma la conducta no asertiva.

Castanyer menciona tres tipos de características que puede poseer las personas no asertivas, a continuación se presentan, al mismo tiempo es importante mencionar que estas varían de persona a persona, que pueden poseerlas o no.

<b>Comportamiento Externo</b>	<b>Pensamiento</b>	<b>Sentimientos y Emociones</b>
<input type="checkbox"/> Volumen de voz bajo. <input type="checkbox"/> Poco fluida <input type="checkbox"/> Postura tensa <input type="checkbox"/> Mirada baja <input type="checkbox"/> Inseguridad para saber qué hacer y decidir <input type="checkbox"/> Frecuentes quejas a terceros.	<input type="checkbox"/> Sacrificado (a) <input type="checkbox"/> Importa lo que tú pienses o deseos <input type="checkbox"/> Necesidad de ser querido y apreciado por el mundo <input type="checkbox"/> Sensación de incomprensión, manipulación, no tenido en cuenta.	<input type="checkbox"/> Impotencia <input type="checkbox"/> Culpabilidad <input type="checkbox"/> Baja autoestima <input type="checkbox"/> Frustración

Tabla 4. Características de la conducta no asertiva, información tomada de Canstayer Olga (1999) en La asertividad: expresión de una sana autoestima. España 17 edición. Crecimiento personal, Serendipity. Página 26.

Por otra parte, el manejar este tipo de conducta el sujeto a la larga puede tener algunas consecuencias importantes que afecten su persona, tales como a continuación se enlistan.

- Pérdida de autoestima
- Pérdida de aprecio de las demás personas
- Falta de respeto así mismo como a los demás

Sin embargo, es significativo pensar que a veces los seres humanos desean que los demás aprueben casi todas sus decisiones que deban tomar, el problema se genera a partir de la cual esta aprobación se convierte en una necesidad, otorgándoles el poder de dicha valoración a la otra persona.

El comportamiento no asertivo provoca efectos negativos, deteriorando la satisfacción y la comunicación humana.

Aguilar Kubli, menciona algunos efectos negativos del comportamiento no asertivo:

- Frustración, insatisfacción, tensión que se acumula.
- El problema difícilmente se resuelve; por el contrario, tiende a hacerse más fuerte o a multiplicarse.
- Los demás aprenden activamente a abusar de ti, colocándote en segundo lugar y esto a veces sin proponérselo conscientemente.
- Riesgo de explosiones agresivas posteriores creandote después sentimientos de culpa.
- Problemas de tensión que acaban afectando la salud de múltiples maneras.
- Aislar en soledad, deprimirse, sentir un gran deseo de huir, etc. (Aguilar: 1987:35)

Estos efectos indicados afectan directamente la seguridad y confianza que el propio sujeto pueda tener, es muy evidente que la falta de autoestima provoca que la persona no asertiva no se sienta competente para resolver sus propios problemas.

El comportamiento no asertivo no es efectivo para establecer relaciones humanas que nutran, que ayuden a crecer, que estimulen el amor a la vida; por el contrario se pierde el plano de igualdad necesaria para fortalecer adecuadamente las relaciones interpersonales y sobre todo su autoestima.

### 5.2.2 Conducta agresiva u hostil

La persona agresiva ejerce una conducta desafiante, en ocasiones es utilizada como una defensa al sentirse incapaz de afrontar los ataques de los demás o por la falta de habilidad para afrontar situaciones tensas.

Por lo general, la agresividad esta enfocada a dañar o lastimar a la gente, puede manifestarse de muchas maneras, en todos los contextos (Familiar, escolar, laboral).

Este tipo de conducta se caracteriza por la insensibilidad a las necesidades de los demás, poniendo en juego posturas de dominio, manipulación y humillación a los derechos de la gente que lo rodea.

Aguilar Kubli dice:

- 1) La conducta agresiva es la forma de expresión de los sentimientos, creencias u opiniones que pretenden hacer valer lo propio, atacando o no considerando la autoestima, dignidad, sensibilidad o respeto por los demás.
- 2) La acción agresiva se manifiesta de muchas formas, deteriorando el intercambio positivo de la relación humana y creando en la mayoría de los casos, más problemas de los que intenta resolver, por lo que se aleja de la meta por mantener una comunicación satisfactoria con los demás (Ibidem: 44-48).

Es evidente que partir del concepto de conducta agresiva puede provocar una gran variedad de choque la persona, ya que el sentirse superior a los demás, sin importar los sentimientos, las necesidades y los derechos de los otros puede ser motivo que maneje este tipo de estilo.

El comportamiento agresivo es otra práctica común y generalmente innecesaria en las relaciones humanas. Quizá se aprendió que para expresar enojo,



inconformidad o malestar se necesita confrontar al otro de forma inadecuada o sin posibilidad de entablar una comunicación sana entre sí.

Sin embargo, el ser humano por lo general se comporta agresivamente puede “ganar” asegurándose de que los demás “pierdan”, dándose la oportunidad para violar los derechos de las personas, invita a los demás a no autorrespeto.

Las personas agresivas pueden mostrar tres tipos de características según Castanyer menciona:

<b>Comportamiento Externo</b>	<b>Pensamiento</b>	<b>Sentimientos y Emociones</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Volumen de voz elevado, de manera tajante, utiliza insultos y amenazas.</li> <li><input type="checkbox"/> Ojos retadores</li> <li><input type="checkbox"/> Postura que invade al otro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> “Ahora sólo yo importo, lo que tú pienses o sientas no me interesa”.</li> <li><input type="checkbox"/> Vulnerables</li> <li><input type="checkbox"/> Sitúan todo en términos de ganar-perder</li> <li><input type="checkbox"/> Esto es insoportable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ansiedad creciente</li> <li><input type="checkbox"/> Soledad</li> <li><input type="checkbox"/> Sensación de incomprensión</li> <li><input type="checkbox"/> Culpa/frustración</li> <li><input type="checkbox"/> Baja autoestima (sino no se defenderían tanto)</li> <li><input type="checkbox"/> Expresan lo que sienten y “no engañan a nadie”</li> </ul>

Tabla 5. Características de la conducta agresiva, información tomada de Canstayer Olga (1999) en La asertividad: expresión de una sana autoestima. España 17 edición. Crecimiento personal, Serendipity. Página 27-28.

Las personas con conducta agresiva a pesar de todo pueden sufrir consecuencias por su forma de comportarse, por lo general padecen rechazo o huida por parte de la gente que lo(a) rodea.

El hacer sentir mal al otro, menospreciarlo, pisotearlo, sin sentirse culpables, esto se debe a la falta de habilidad para afrontar situaciones de manera correcta sin valorarse a sí mismo y a los otros.

El estilo agresivo debe y puede evitarse, ya que puede provocar efectos peligrosos y consecuencias difíciles de remediar, tales como:

- 1) Romper un dialogo
- 2) Rechazo
- 3) Alejamiento de la gente querida

Estos ejemplos pueden ser debido a la falta de inseguridad por parte de la persona agresiva y al mismo tiempo formarse esquemas que ayuden que los demás capten el sentir de la persona, que la vean como fuerte ante problemáticas: "yo estoy bien" o "así soy", que llegar a reconocer el problema de fondo que esta provocando la agresión.

Es necesario que el mito de creer y conservar imágenes fuertes y poderosas ante los demás se trabaje, para poder conocer y reconocer que toda persona tiene momentos buenos y malos en algún momento de su vida, y que los sentimientos, necesidades y derechos están abiertos en cualquier momento para expresar inseguridad o seguridad, respeto o falta de el.

### 5.2.3 Conducta Asertiva

En nuestra sociedad es muy raro que se pueda encontrar a una persona tan maravillosa que reúna todas las características como el ser honesto, respetuoso, activo y directo; veamos a continuación cómo se comporta, qué piensa y siente la persona asertiva.

Elizondo Torres dice que la conducta asertiva es “cuando una persona posee la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones de una manera honesta, oportuna y respetuosa (Elizondo; 1999:41)”.

Este tipo de conducta es más efectivo y satisfactorio como un medio de mecanismo para incitar relaciones constructivas, respetuosas y como método para obtener un bienestar personal, ofreciendo respuestas eficaces para sí mismo y para los demás.

No se debe confundir la asertividad con la agresividad. La asertividad consiste en hacer valer los derechos propios diciendo de manera abierta y clara lo que uno piensa, quiere y siente, respetando a las otras personas. Ser asertivo implica la habilidad de saber decir “no” y “sí” de acuerdo con lo que se quiere.

El poder comunicarse de manera abierta y clara favorece en las relaciones interpersonales obteniendo una comunicación buena con el fin de transmitir emociones y sentimientos, ya que a través de ella se logra intercambiar ideas y experiencias.

A continuación se proporciona información sobre la conducta asertiva en términos de las metas, las implicaciones y mensajes por Bower citado por Elizondo Torres.

#### Metas

1. Comunicación
2. Mutualidad
  - Dar y recibir respeto
  - Pedir "juego limpio"
  - Dar un espacio para un acuerdo (en caso de que las necesidades y derechos de la otra persona entren en conflicto).

#### Implica

1. Defender los derechos propios
2. Expresar:
  - Pensamientos
  - Sentimientos
  - Creencias
3. Expresarlos
  - Directamente
  - Sinceramente
  - Apropiadamente (oportunamente)
  - De tal manera que no viole los derechos de los demás

#### Mensaje:

- "Esto es lo que YO PIENSO"
- "Esto es lo que YO SIENTO"
- "Así es como YO VEO la situación"

#### Expresa:

- Sus pensamiento
- Sus deseos
- Sus percepciones
- Se dice: SIN dominar, SIN humillar, SIN rebajar, SIN degradar al otro.

Lista 2. Información tomada de Elizondo Torres Magdalena en Asertividad y escucha activa en el ámbito académico, México, 1999, Pág. 42.

El cuadro anterior hace referencia a una persona sana, con necesidades, con el deseo de expresar lo que piensa y siente de manera abierta y honesta, a lo que se transforma en una persona asertiva.

De acuerdo con el esquema propuesto por Aguilar Kubli, enumera nueve componentes básicos que conforma la estructura de una conducta asertiva. (Pág. 44)

- a) **Respetarse a sí mismo.** Significa concebirse a sí mismo como un ser humano con energía limitada que necesita abastecerse y cuidarse.
- b) **Respeto por los demás.** Requiere que nuestros prójimos sean concebidos como seres humanos tratados con dignidad y respeto, es decir, requiere de empatía.
- c) **Ser directo.** Implica garantizar que los mensajes transmitidos sean lo suficientemente claros, sencillos y precisos.
- d) **Ser honesto.** Nuestra capacidad para comunicarnos se ve limitada cuando negamos o minimizamos el verdadero deseo o sentimiento recurriendo a la mentira.
- e) **Ser apropiado.** Para lograr una comunicación satisfactoria es necesario no sólo tomar en cuenta lo que decimos o escuchamos, sino también el tiempo y el contexto donde ocurre.
- f) **Control emocional.** Lograr un adecuado control emocional no supone olvidar o negar los sentimientos, sino manejar las emociones para que éstas no lleguen a niveles de intensidad que provoquen reacciones inútiles.
- g) **Saber decir.** Depende del objetivo que perseguimos y del proceso y la estructura del mensaje asertivo.
- h) **Saber escuchar.** Es un proceso activo que requiere un esfuerzo para comprender lo que los demás quieren transmitir.
- i) **Ser positivo.** Quiere decir reconocer e informar a los demás que nos damos cuenta de que ellos, al igual que nosotros intentamos beneficiar y ayudar para ser mejores.

El ser una persona asertiva favorece en todos los sentidos y sobre todo en nuestras relaciones interpersonales con los demás, da la oportunidad de transmitir y escuchar las ideas, experiencias y sentimientos que los otros quieren comunicar.

Es muy difícil que exista una persona asertiva, ya que a veces surge la necesidad de defenderse de la gente agresiva, pero no es imposible tomar en cuenta este tipo de conducta.

Las personas asertivas pueden mostrar tres tipos de características según Castanyer menciona:

Comportamiento Externo	Pensamiento	Sentimientos y Emociones
<input type="checkbox"/> Habla fluida <input type="checkbox"/> Seguridad <input type="checkbox"/> Expresión de sentimientos tanto positivo como negativo <input type="checkbox"/> Defensa sin agresión, honestad. <input type="checkbox"/> Decir no	<input type="checkbox"/> Conocen y creen en los derechos para sí y para los demás.	<input type="checkbox"/> Buena autoestima <input type="checkbox"/> Respeto por uno mismo <input type="checkbox"/> Satisfacción en las relaciones. <input type="checkbox"/> Sensación de control emocional.

Tabla 6. Características de la conducta asertiva, información tomada de Canstayer Olga (1999) en La asertividad: expresión de una sana autoestima. España 17 edición. Crecimiento personal, Serendipity. Página 33-34.

Es una conducta que traza como innecesaria una posición intolerante de la conducta no asertiva y agresiva, promueve la dignidad y el autorrespeto de igualdad ante los demás.

### **5.3. Importancia de la asertividad en la adolescencia**

Una de las características de personalidad de los adolescentes es tener un espíritu vulgar, que se demuestra al buscar y tratar de estar siempre con sus amigos de la misma edad y por lógica, en seguir o imitar las conductas de éstos; muchas veces ellos llegan a tomar decisiones que no corresponden a sus verdaderos intereses, necesidades o forma de ser; por lo tanto es conveniente que se propicien o fomenten relaciones interpersonales de manera auténtica, más satisfactoria, más coherente con la forma de pensar, de sentir, de ser de cada quien, para fomentar el respeto a sí mismo y a los demás y la honestidad en el manejo de las emociones.

La asertividad se considera como necesaria para fomentar en todos, principalmente en los adolescentes, ya que le beneficiará en la formación de su personalidad y encuentro con sus iguales, familiares y sobre todo en sí mismo.

Los valores y actitudes que se promuevan en los adolescentes, dependen del tipo de relaciones interpersonales que se utilice, de la forma en que se establezca el tipo de comunicación y de la manera en que se estimule el desarrollo de los valores.

Este desarrollo de valores ayuda al adolescente a crecer sin tener miedo de transmitir sus ideas y sentimientos ante los demás, de una forma clara y precisa con el objeto de que lo demás capten su mensaje y que el mismo chico entienda y respete al otro.

La asertividad es un mecanismo de ayuda para entablar una verdadera comunicación, sin embargo es importante inculcarlo desde la familia y esto proseguirá en el entorno escolar con sus amigos, maestros, etc.

La asertividad es una herramienta y un componente de la autoestima, ya que la persona que posee ambas partes puede llegar a entablar una relación cordial en donde la comunicación es el medio apropiado para transmitir las ideas y sentimientos, sin temor a ofender o lastimar a las personas.

## **CAPITULO 6. PROPUESTA: TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA**

### **PRESENTACIÓN**

Los adolescentes presentan ciertas actitudes de falta de identidad e inseguridad debido a cargas emocionales que surgen de los cambios físicos, biológicos y psicosociales que están viviendo, por tal motivo, muestra actitudes de baja autoestima así cómo falta de habilidades para relacionarse con la gente, trayendo como consecuencia algunas veces momentos de agresividad y de rebeldía ante la relación con la familia, la escuela, los cuales se pueden manejar con mayor asertividad y reconocimiento por parte de los adultos y mejorar su autoestima del adolescente.

Los adolescentes se encuentran en una etapa en la cuál deben tomar decisiones importantes para su vida futura, es por ello que deben tener una autoestima, es decir confianza y seguridad en su propia capacidad para enfrentar y resolver problemas.

La asertividad en el adolescente juega un papel primordial, ya que es necesario que aprenda a identificar lo que desea y a expresarlo adecuadamente sin tener sentimientos de culpa ni de arrepentimiento, esto implica tener una seguridad en uno mismo y disposición a cuidar su propio bienestar.

Puesto que la autoestima y la asertividad constituyen elementos importantes para la formación de la personalidad de los adolescentes, se presenta esta propuesta de taller de autoestima y asertividad con el propósito que funcione como un instrumento de apoyo para desarrollar su autoestima y su asertividad.



## **OBJETIVO**

Que el adolescente adquiera habilidades y conocimiento sobre los temas de autoestima y asertividad, a través de actividades de reflexión, vivenciales y de autoconocimiento, con la finalidad de que logre mejorar su autoestima, así como adquirir habilidades interpersonales para lograr ser una persona asertiva, al mismo tiempo pueda controlar sus actitudes de agresividad y rebeldía ante las personas que lo rodean.

## **LINEAMIENTOS METODOLÓGICOS**

La estrategia metodológica está organizada en dos bloques, de tal manera que los contenidos que más adelante se especifican, serán problematizados por los adolescentes. Jugarán un papel de participación y confrontación con sus propias experiencias.

El conductor del taller tomará el papel de facilitador del grupo. Su función será el de guiar en lo más elemental el tema de autoestima y asertividad, clarificar los conceptos, resolver dudas, emplear técnicas vivenciales que faciliten la interacción de los adolescentes con los contenidos, es decir, la premisa es que a través del juego el facilitador propone a los alumnos o adolescentes abordar los contenidos y generar aprendizajes, con actividades donde tienen libertad de actuación, de creación, en la que se comparte alguna experiencia y la interacción, los chicos asumen una función activa y comparten un conocimiento que les permite reflexionar y adquirir aprendizajes.

La presente propuesta dirigida a adolescentes de secundaria esta integrada por 14 sesiones, divididas en dos bloques; el primer bloque dirigido al tema de autoestima y el segundo bloque de asertividad.

El taller tiene una duración total de 21 horas. Cada sesión es de 90 minutos.

## **EVALUACIÓN**

La evaluación se realizará de dos tipos una de tipo procesual, es decir, aquella que consiste en una evaluación continua del proceso o desarrollo del aprendizaje del alumno, así como la enseñanza del facilitador, con el objetivo con la finalidad de que los adolescentes lleguen a alcanzar los objetivos esta primera evaluación será de acuerdo a la participación de los chicos, , ya que de acuerdo al avance del taller se pretende que vayan modificando su autoestima y asertividad a través de la serie de actividades t técnicas vivenciales que se proponen en las sesiones. Finalmente se realizará una evaluación final al término de taller, se utilizará el método de la autoevaluación, esta evaluación supone un momento de reflexión entorno a lo alcanzado después de compartir a través de las técnicas vivenciales, así mismo los integrantes del taller evaluarán el trabajo del facilitador.

Es importante poner énfasis en la asistencia de los participantes a las sesiones, ya que en cada una de ellas se trabajará con diferentes contenidos relacionados con la autoestima y la asertividad.

Se tomará en cuenta el respeto a los compañeros asistentes al taller, sin dar cabida a las malas críticas.

## **PROGRAMA GUÍA**

### **BLOQUE 1. AUTOESTIMA**

#### **SESIÓN I: ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?**

##### **OBJETIVO**

Definir el concepto de autoestima, identificar sus cualidades y defectos así como la importancia de autoaceptarse y fomentar el respeto de sí mismo.

##### **CONTENIDO**

- Presentación del taller autoestima y asertividad en adolescentes de secundaria
- ¿Qué es la autoestima?
- El respeto hacia sí mismo

##### **DURACIÓN**

90 minutos

##### **TECNICA**

Técnica vivencial

##### **MEDIOS DE ENSEÑANZA**

Pizarrón, gises, algunos premios (dulces).

##### **ACTIVIDADES**

###### **1. Canasta de Frutas**

###### **Objetivo.**

Romper la tensión inicial propiciando la interacción del grupo

**Duración** 30 minutos

**Material.** Sin material

###### **Desarrollo**

- Indicar al grupo que realizarán una actividad de integración con el fin de que se conozcan, ya que convivirán por varios días.
- Pedir a los participantes que formen un círculo con las sillas y asegurarse de que haya una silla menos que el número de participantes, incluyendo al facilitador.

- Explicar que cada persona tendrá el nombre de una fruta. Si hay 15 participantes habrá tres frutas; con 20, cuatro frutas así sucesivamente
- El facilitador dará el nombre de una fruta. Cuidar que no se queden juntas las personas que tengan asignados los mismos nombres.
- El facilitador se ubicará en medio del círculo y dirá en voz alta el nombre de una fruta. En ese momento, todas las personas que tengan el nombre de esa fruta se cambiarán de lugar. Pero si se dice: "canasta de frutas", todos los participantes cambiarán de lugar y el facilitador se integrará quedando una persona sin silla cada vez que se dé un cambio.
- Explicar que la persona que se quede sin silla pasará al centro del círculo y gritará el nombre de la fruta que quiera o "canasta de frutas".
- Suspender el ejercicio cuando el grupo se muestre disperso. Comentar la experiencia grupal

## 2. Conociéndome

**Objetivo.** Identificar cualidades y defectos de sí mismo

**Duración** 45 minutos

**Material:** hojas blancas y lápices

### Desarrollo

- Introducir el tema comentando que cada persona tiene tanto cualidades como defectos, que es importante conocerlos para poder manejarlos y así sentirse satisfecho consigo mismo y con los demás.
- Solicitar a los adolescentes que saquen una hoja en blanco y escriban en ella tres cualidades y tres defectos que identifiquen así mismos
- El coordinador indicará que cada adolescente conservará la lista que hizo, comentará el ejercicio preguntando:
  - ¿Qué les costo más trabajo identificar, sus cualidades o sus defectos?
  - ¿A qué atribuyen su dificultad para identificar sus cualidades o defectos?
- Cerrar el ejercicio reforzando los comentarios de los adolescentes con lo aprendido.

### **3. El buzón**

#### **Objetivo**

Propiciar a los participantes un medio para aclarar de manera personal y anónima sus dudas sobre los diferentes aspectos de autoestima y asertividad durante las sesiones

**Duración:** 15 minutos

**Material:** una caja de cartón forrada simulando un buzón.

#### **Desarrollo**

- Elaborar un buzón utilizando una caja de cartón, plástico o madera.
- Indicar a los miembros del grupo que al terminar cada sesión, podrán anotar sus dudas y sugerencias en forma anónima, en una tarjeta u hoja de papel y depositarlas en el buzón.
- Revisar el buzón todos los días y preparar las respuestas.
- Contestar o mentar en la siguiente sesión todas las dudas o sugerencias recibidas.
- Explicar al grupo de taller que el beneficio de compartir las dudas e inquietudes se debe manejar para todos para un mejor beneficio.

## **SESIÓN 2. ELEMENTOS QUE CONFORMAN LA AUTOESTIMA**

### **OBJETIVO**

Identificar las principales características de los elementos que conforman la autoestima.

### **CONTENIDO**

- Componente cognitivo
- Componente afectivo
- Componente conativo

### **DURACIÓN**

90 minutos

### **TECNICA**

Técnica vivencial

### **MEDIOS DE ENSEÑANZA**

Pizarrón, gises, carteles.

### **ACTIVIDADES**

#### **1. Abrir Buzón**

##### **Objetivo**

Aclarar dudas e inquietudes sobre el tema ¿Qué es autoestima?

##### **Duración**

30 min.

##### **Material**

Buzón realizado al inicio del taller.

##### **Desarrollo**

- El facilitador dará la indicación que cada miembro del taller sacará una preguntadle buzón
- Las dudas o preguntas se resolverán con ayuda del facilitador y miembros del taller.
- Las preguntas son ánimas.

## **2. Como me ven me tratan**

### **Objetivo**

Favorecer conductas que incrementen la autoestima del adolescente

### **Duración**

45 minutos

### **Material**

Hojas en blanco, plumones y cinta adhesiva

### **Desarrollo**

- El facilitador explicará a los adolescentes que el ejercicio que van a realizar consiste en identificar cualidades en las personas del grupo.
- Pegará en la espalda de cada adolescente una hoja en blanco
- Dividirá al grupo en 2 equipos de 10 personas o según la cantidad de participantes en taller.
- Indicará que cada integrante del equipo, de tal manera que al concluir la actividad cada adolescente tenga escritas en su hoja como mínimo 8 cualidades.
- El facilitador deberá estar muy pendiente de que ningún adolescente quede rezagado, es decir, sin cualidades escritas en una hoja.
- Al terminar, los adolescentes examinarán su lista y evaluará si se identifican con las cualidades que les fueron manifestadas.
- Pedirá un voluntario para que lea su lista en voz alta. Una vez la haya leído, preguntará si sabía que tenía esas cualidades.
- Preguntará al grupo en general que sintieron al leer su lista.
- Cerrar el ejercicio subrayando la importancia de poder encontrar cualidades positivas en la gente que lo rodea, así como de reconocer que la gente puede ver en nosotros cosas positivas que nosotros mismos no conocíamos, sin olvidar que también tenemos características negativas.

## **3. El buzón**

### **Objetivo**

Propiciar a los participantes un medio para aclarar de manera personal y anónima sus dudas del tema "elementos de la autoestima".

**Duración:** 15 minutos

**Material:** una caja de cartón forrada simulando un buzón.

### **Desarrollo**

Elaborar un buzón utilizando una caja de cartón, plástico o madera.

Indicar a los miembros del grupo que al terminar cada sesión, podrán anotar sus dudas y sugerencias en forma anónima, en una tarjeta u hoja de papel y depositarlas en el buzón.

Revisar el buzón todos los días y preparar las respuestas.

Contestar o mentar en la siguiente sesión todas las dudas o sugerencias recibidas.

Explicar al grupo de taller que el beneficio de compartir las dudas e inquietudes se debe manejar para todos para un mejor beneficio.



### **SESIÓN 3. ELEMENTOS QUE CONFORMAN LA AUTOESTIMA (continuación)**

#### **OBJETIVO**

Identificar las principales características de los elementos que conforman la autoestima.

#### **DURACIÓN**

90 minutos

#### **TECNICA**

Técnica vivencial

#### **ACTIVIDADES**

##### **1. Abrir Buzón**

#### **Objetivo**

Aclarar dudas e inquietudes sobre el tema "elementos que conforman la autoestima".

#### **Duración**

20 min.

#### **Material**

Buzón realizado al inicio del taller.

#### **Desarrollo**

- El facilitador dará la indicación que cada miembro del taller sacará una preguntadle buzón
- Las dudas o preguntas se resolverán con ayuda del facilitador y miembros del taller.
- Las preguntas son ánimas.

##### **2. La maleta de mi vida**

#### **Objetivo**

Identificar en sí mismo(a) alcances y limitaciones

#### **Duración**

60 minutos

#### **Material**

Hojas con el dibujo de una maleta en el lado izquierdo y un baúl en el lado derecho.

## **Desarrollo**

- Iniciar la actividad especificando el objetivo a cumplir en este ejercicio.
- Introducir el tema de autoestima explicando que en cada persona hay aspectos positivos y negativos, que cada individuo tiene un valor muy especial por el solo hecho de ser hombre o mujer, y que de cada quien depende ir aumentando las características positivas de su persona y disminuyendo o modificando las características negativas.
- Distribuir a cada adolescente una hoja blanca con una maleta y un baúl dibujados, así como lápices o colores.
- Pedir que escriban en el baúl "lo que dejo" y en la maleta "lo que me llevo"
- Indicar al grupo que imaginen que van a realizar un viaje muy especial, el viaje de su vida, y que necesitan hacer una maleta también muy especial para que viajen con éxito.
- Especificar que la actividad a realizar consiste en que identifiquen en sí mismos (as) aquellas características que cada adolescente suponga que le servirán para su viaje, dibujando o describiendo tales características en la maleta.
- Aclarar que así como se eligen los vestidos o trajes más bonitos para ir de viaje, así tendrán que identificar en sí mismos(as) las características más positivas, descartando las negativas, las cuales deberán ser descritas o representadas en el baúl dibujado en la hoja. Dar 10 minutos para esta actividad.

## **3. El buzón**

### **Objetivo**

Propiciar a los participantes un medio para aclarar de manera personal y anónima sus dudas del tema "elementos de la autoestima".

**Duración:** 10 minutos

**Material:** una caja de cartón forrada simulando un buzón.

### **Desarrollo**

- Elaborar un buzón utilizando una caja de cartón, plástico o madera.
- Indicar a los miembros del grupo que al terminar cada sesión, podrán anotar sus dudas y sugerencias en forma anónima, en una tarjeta u hoja de papel y depositarlas en el buzón.
- Revisar el buzón todos los días y preparar las respuestas.
- Contestar o mentar en la siguiente sesión todas las dudas o sugerencias recibidas.
- Explicar al grupo de taller que el beneficio de compartir las dudas e inquietudes se debe manejar para todos para un mejor beneficio.

## **SESIÓN 4. ELEMENTOS QUE CONFORMAN LA AUTOESTIMA (continuación)**

### **OBJETIVO**

Identificar las principales características de los elementos que conforman la autoestima.

### **DURACIÓN**

90 minutos

### **TECNICA**

Técnica vivencial

### **ACTIVIDADES**

#### **1. Abrir Buzón**

##### **Objetivo**

Aclarar dudas e inquietudes sobre el tema “elementos que conforman la autoestima”.

##### **Duración**

20 min.

##### **Material**

Buzón realizado al inicio del taller.

##### **Desarrollo**

- El facilitador dará la indicación que cada miembro del taller sacará una preguntadle buzón
- Las dudas o preguntas se resolverán con ayuda del facilitador y miembros del taller.
- Las preguntas son ánimas.

## **2. El espejo**

### **Objetivo**

Identificar en sí mismo(a) cualidades y habilidades positivas

### **Duración**

60 minutos

### **Material**

Sección de apoyo

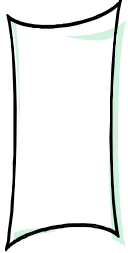
### **Desarrollo**

- Iniciar la actividad indicando el objetivo a cumplir en este ejercicio
- Distribuir una hoja de apoyo didáctico a cada adolescente
- Indicar que la actividad a realizar consiste en la sección del espejo que corresponda, qué cualidades o características positivas se reconocen en sí mismos, empleando para ello dibujos o palabras. Dar 10 minutos para esta actividad.
- Dividir el grupo en parejas e indicarles que comenten entre sí el ejercicio. Algunos puntos que se les puede sugerir son: a) qué habilidades o cualidades les costó más trabajo identificar b) por qué creen que tienen tales características, c) cómo creen que pueden mantener o aumentar la imagen positiva que les refleja cada espejo acerca de sí mismo. Dar 10 minutos para esta actividad.
- Integrar al grupo pidiendo que algún(os) voluntario(s) expresen lo que sintieron y/o pensaron durante la realización del ejercicio.
- Concluir la técnica comentando que la clave de la autoestima está en identificar y desarrollar las características positivas que uno posee.

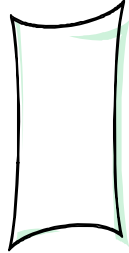
## APOYO DIDÁCTICO

Piensa que estás en una sala llena de espejos y cada uno refleja una imagen positiva y especial de ti. Esa imagen es lo que tú reconoces como cualidades en ti mismo(a). Ahora describe y escribe las cualidades que poseas de acuerdo al espejo al que te asomas.

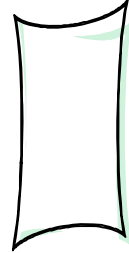
Mi físico es



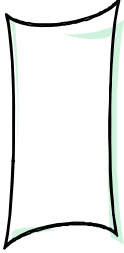
Mi carácter es



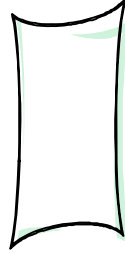
Como amigo(a) soy



Como hijo(a) soy



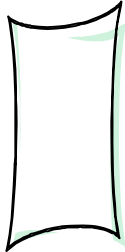
como pareja soy



como estudiante soy



Como hermano soy



### **3. El buzón**

#### **Objetivo**

Propiciar a los participantes un medio para aclarar de manera personal y anónima sus dudas del tema “elementos de la autoestima”.

**Duración:** 10 minutos

**Material:** una caja de cartón forrada simulando un buzón.

#### **Desarrollo**

- Elaborar un buzón utilizando una caja de cartón, plástico o madera.
- Indicar a los miembros del grupo que al terminar cada sesión, podrán anotar sus dudas y sugerencias en forma anónima, en una tarjeta u hoja de papel y depositarlas en el buzón.
- Revisar el buzón todos los días y preparar las respuestas.
- Contestar o mentar en la siguiente sesión todas las dudas o sugerencias recibidas.
- Explicar al grupo de taller que el beneficio de compartir las dudas e inquietudes se debe manejar para todos para un mejor beneficio.

## **SESIÓN 5 ¿CÓMO ELEVAR LA AUTOESTIMA?**

### **OBJETIVO**

Identificar, en sí mismo(a) cualidades y habilidades positivas, así como alcances y limitaciones, que los adolescentes poseen, para elevar su autoestima

### **DURACIÓN**

90 minutos

### **TECNICA**

Técnica vivencial

### **MEDIO DE ENSEÑANZA**

Actividades

### **ACTIVIDADES**

#### **1. Abrir Buzón**

##### **Objetivo**

Aclarar dudas e inquietudes sobre el tema “¿Cómo elevar la autoestima?”.

##### **Duración**

30 min.

##### **Material**

Buzón realizado al inicio del taller.

##### **Desarrollo**

- El facilitador dará la indicación que cada miembro del taller sacará una preguntadle buzón
- Las dudas o preguntas se resolverán con ayuda del facilitador y miembros del taller.
- Las preguntas son ánimas.

#### **2. Todos valemos**

##### **Objetivo**

Simbolizar la percepción que el adolescente tiene de sí mismo.

##### **Duración**

45 minutos

##### **Material**

Plastilina

### **Desarrollo**

- El Facilitador explicará a los participantes que deberán reflexionar acerca de sí mismo.
- Dar a cada adolescente una barra de plastilina y pedir que se represente a sí mismo positivamente a través de un símbolo (un animal). Dar un tiempo de 10 minutos para la elaboración de la tarea.
- Al terminar, solicitar a los participantes que de manera individual y voluntaria expresen sus sentimientos acerca del trabajo realizado.
- Comentar con el grupo la importancia de la autopercepción en el incremento de la autoestima.
- El facilitador cuidará de que todos los miembros del grupo ejecuten la tarea y se representen de forma positiva.

### **3. El buzón**

#### **Objetivo**

Propiciar a los participantes un medio para aclarar de manera personal y anónima sus dudas del tema "¿Cómo elevar la autoestima?".

**Duración:** 15 minutos

**Material:** una caja de cartón forrada simulando un buzón.

#### **Desarrollo**

- Elaborar un buzón utilizando una caja de cartón, plástico o madera.
- Indicar a los miembros del grupo que al terminar cada sesión, podrán anotar sus dudas y sugerencias en forma anónima, en una tarjeta u hoja de papel y depositarlas en el buzón.
- Revisar el buzón todos los días y preparar las respuestas.
- Contestar o mentar en la siguiente sesión todas las dudas o sugerencias recibidas.
- Explicar al grupo de taller que el beneficio de compartir las dudas e inquietudes se debe manejar para todos para un mejor beneficio.



## **SESIÓN 6 ¿CÓMO ELEVAR LA AUTOESTIMA? (continuación)**

### **OBJETIVO**

Identificar, en sí mismo(a) cualidades y habilidades positivas, así como alcances y limitaciones, que los adolescentes poseen, para elevar su autoestima

### **DURACIÓN**

90 minutos

### **TECNICA**

Técnica vivencial

### **MEDIO DE ENSEÑANZA**

Actividades

### **ACTIVIDADES**

#### **1. Abrir Buzón**

##### **Objetivo**

Aclarar dudas e inquietudes sobre el tema “¿Cómo elevar la autoestima?”.

##### **Duración**

20 min.

##### **Material**

Buzón realizado al inicio del taller.

##### **Desarrollo**

- El facilitador dará la indicación que cada miembro del taller sacará una preguntadle buzón
- Las dudas o preguntas se resolverán con ayuda del facilitador y miembros del taller.
- Las preguntas son ánimas.

#### **2. Dulces recuerdos**

Reforzar la autoestima del adolescente mediante la identificación de eventos significativos y positivos durante su vida.

##### **Duración**

60 minutos

## **Material**

Papel en blanco, tamaño oficio, o cartulina y lápices.

## **Desarrollo**

- Indicar a los adolescentes que la actividad a realizar consiste en situar gráficamente el(los) lugares(es) de su casa donde hayan pasado los momentos más agradables de su vida.
- Repartir las hojas o cartulinas entre los adolescentes y pedirles que dibujen un plano de su casa.
- Una vez concluido el plano, pedir a los adolescentes que localicen en éste, con base en sus recuerdos: a) el lugar que más utilizaron para sentirse a gusto, b) el lugar que les trae gratos recuerdos, c) el lugar que más les gustaba en la niñez, d) lugar que sentían más suyo.
- Pedir a los adolescentes que formen equipos de tres o cuatro miembros para que compartan sus vivencias.
- Pedir a un representante de cada equipo que comparta con el grupo algún comentario gracioso o especialmente interesante que a su parecer haya ocurrido en el interior del equipo.
- Cerrar el ejercicio comentando que cada sujeto tiene en sí mismo algo de lo cual puede sentirse orgullo o satisfecho y ello lo hace especial a los ojos de los demás y recordarlo ayuda a conservar nuestra autoestima.

## **3. El buzón**

### **Objetivo**

Propiciar a los participantes un medio para aclarar de manera personal y anónima sus dudas del tema "¿Cómo elevar la autoestima?".

**Duración:** 15 minutos

**Material:** una caja de cartón forrada simulando un buzón.

### **Desarrollo**

- Elaborar un buzón utilizando una caja de cartón, plástico o madera.
- Indicar a los miembros del grupo que al terminar cada sesión, podrán anotar sus dudas y sugerencias en forma anónima, en una tarjeta u hoja de papel y depositarlas en el buzón.
- Revisar el buzón todos los días y preparar las respuestas.
- Contestar o mentar en la siguiente sesión todas las dudas o sugerencias recibidas.
- Explicar al grupo de taller que el beneficio de compartir las dudas e inquietudes se debe manejar para todos para un mejor beneficio.

## **SESIÓN 7. ¿CÓMO ELEVAR LA AUTOESTIMA? (continuación)**

### **OBJETIVO**

Identificar, en sí mismo(a) cualidades y habilidades positivas, así como alcances y limitaciones, que los adolescentes poseen, para elevar su autoestima

### **DURACIÓN**

90 minutos

### **TECNICA**

Técnica vivencial

### **MEDIO DE ENSEÑANZA**

Actividades

### **ACTIVIDADES**

#### **1. Abrir Buzón**

##### **Objetivo**

Aclarar dudas e inquietudes sobre el tema “¿Cómo elevar la autoestima?”.

##### **Duración**

20 min.

##### **Material**

Buzón realizado al inicio del taller.

##### **Desarrollo**

- El facilitador dará la indicación que cada miembro del taller sacará una preguntadle buzón
- Las dudas o preguntas se resolverán con ayuda del facilitador y miembros del taller.
- Las preguntas son ánimas.

#### **2. ¿Es verdad que?**

##### **Objetivo**

Fortalecer el tema de autoestima en los adolescentes.

##### **Duración**

30 minutos

## Material

Preguntas por parte del facilitador

## Desarrollo

- El facilitador mencionará una lista de preguntas, en donde los adolescentes responderán cierto o falso.
- Después de su respuesta se les indicará que mencionen el porqué de su respuesta.
- Se da a conocer la respuesta correcta de la pregunta así como una justificación para brindarles a los chicos después de que hayan contestado su pregunta y su por qué o simplemente para reforzarla.

1. ¿Es verdad que si alguien se quiere mucho se vuelve egoísta?

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

2. ¿Es verdad que si alguien se considera a sí mismo(a) valioso(a), la gente no va a querer estar con él (ella)?

**Falso.** Las personas generalmente se sienten más atraídas hacia personas seguras de sí mismas que hacia personas inseguras.

3. ¿Es verdad que tener una alta autoestima es igual que ser presumido(a)?

**Falso.** Todo lo contrario, el tener una alta autoestima nos da la posibilidad de tomar decisiones y de sentirnos seguros(as) de nosotros(as) mismos(as); por lo tanto, no se tiene necesidad de presumir ante otros.

4. ¿Es verdad que si no se sabe hacer algo bien, no se debe tratar de hacer?

**Falso.** Si es algo que se desea hacer, se disfruta y no daña a otros ni a uno mismo, es adecuado seguir intentando; buscar una manera de aprender a hacerlo bien y poco a poco descubrir si verdaderamente se tiene o no habilidad para ello.

4. ¿Es verdad que para sentirse seguro(a) de uno mismo es necesario ser atractivo(a) físicamente?

**Falso.** Cada quien tiene habilidades, sentimientos o aspectos positivos y negativos. Es importante reconocer cada uno de estos aspectos, especialmente los positivos y, hasta donde se pueda, tratar de modificar o aceptar los negativos. Muchas personas son atractivas físicamente y se sienten muy inseguras, mientras que otras, atractivas

físicas, son capaces de apreciar en sí mismas características positivas relacionadas con aspectos intelectuales, emocionales o espirituales y no puramente físicos.

### **3. Conclusión del bloque 1. Autoestima**

#### **Objetivo**

Concluir el primer bloque de autoestima retroalimentando el tema con la participación del grupo y el facilitador.

#### **Duración**

40 min.

#### **Material**

Exposición

#### **Desarrollo**

- El facilitador indicará a los participantes que el bloque de autoestima ha terminado.
- Invitará a los adolescentes a dar sus comentarios de cómo se sienten ahora y si han desarrollado o adquirido su autoestima.
- La participación debe ser abierta y compartirlo con el grupo.
- Al término de la exposición de los chicos y facilitador dará su conclusión final del bloque.

## **BLOQUE 2. ASERTIVIDAD**

### **SESIÓN 8 ¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?**

#### **OBJETIVO**

Definir el concepto de asertividad y la importancia que tiene para el adolescente.

#### **CONTENIDO**

- ¿Qué es la asertividad?

#### **DURACIÓN**

90 minutos

#### **TÉCNICA**

Técnica vivencial

#### **MEDIOS DE ENSEÑANZA**

Pizarrón, gises, láminas, premios como dulces.

#### **ACTIVIDADES**

##### **1. Aprendiendo a ser asertivo**

#### **Objetivo**

Aprender a evaluar qué tan asertivo se es. Aprender a comunicarse de manera clara y abierta. Aprender a dar respuestas asertivas.

#### **Duración**

70 min.

#### **Material**

- Dos canastas, cajas o cualquier recipiente cóncavo donde poner papeles y prendas pequeñas; papeles y prendas pequeñas; papeles con frases que impliquen la elaboración de expresiones asertivas.
- Apoyo didáctico

#### **Desarrollo**

- Exponer el objetivo del ejercicio
- Exponer la importancia de comunicarse de manera clara y abierta.
- Recordar la importancia de comunicarse de manera clara y abierta.
- Recordar lo que quiere decir ser asertivo y cómo lograrlo.
- Poner las frases escritas en papeles doblados en el otro recipiente.
- Pedir a cada miembro del grupo que ponga una prenda en un recipiente.
- Sacar una prenda y pedir al dueño que identifique.
- Pedirle que saque uno de los papelititos y siga las instrucciones que se indican.

- Seguir con esta actividad hasta que todos hayan tenido la oportunidad de leer una frase y aplicarla.
- Felicitar a las personas cuando desempeñen correctamente la tarea y plantear otras formas de haber seguido la instrucción cuando no haya sido correcta.

### **APOYO DIDÁCTICO (hoja con enunciados)**

- Di algo con lo que estés en desacuerdo con el maestro.
- Di quién del grupo ha sido honesto y por qué lo consideras así.
- Critica constructivamente el curso.
- Expresa tu posición con respecto a tener o no relaciones sexuales.
- Expresa tu posición en relación a que los hombres adolescentes tengan relaciones sexuales con una prostituta.
- El hombre sólo puede decir abiertamente lo que siente y piensa.
- Al decir nuestros sentimientos y deseos a nuestra pareja se pierde el romanticismo.
- La mujer al manifestar abiertamente lo que desea, piensa o siente pierde feminidad.

## **2. El buzón**

### **Objetivo**

Propiciar a los participantes un medio para aclarar de manera personal y anónima sus dudas del tema "¿Qué es asertividad?".

**Duración:** 20 minutos

### **Material:**

Buzón ya realizado

### **Desarrollo**

- Elaborar un buzón utilizando una caja de cartón, plástico o madera.
- Indicar a los miembros del grupo que al terminar cada sesión, podrán anotar sus dudas y sugerencias en forma anónima, en una tarjeta u hoja de papel y depositarlas en el buzón.
- Revisar el buzón todos los días y preparar las respuestas.
- Contestar o mentar en la siguiente sesión todas las dudas o sugerencias recibidas.
- Explicar al grupo de taller que el beneficio de compartir las dudas e inquietudes se debe manejar para todos para un mejor beneficio.

## **SESIÓN 9. ¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD? (Continuación)**

### **OBJETIVO**

Definir el concepto de asertividad y la importancia que tiene para el adolescente.

### **DURACIÓN**

90 minutos

### **TÉCNICA**

Técnica vivencial

### **MEDIOS DE ENSEÑANZA**

Pizarrón, gises, láminas, premios como dulces.

### **ACTIVIDADES**

#### **1. Abrir Buzón**

##### **Objetivo**

Aclarar dudas e inquietudes sobre el tema "¿Qué es asertividad?".

##### **Duración**

20 min.

##### **Material**

Buzón realizado al inicio del taller.

##### **Desarrollo**

- El facilitador dará la indicación que cada miembro del taller sacará una preguntadle buzón
- Las dudas o preguntas se resolverán con ayuda del facilitador y miembros del taller.
- Las preguntas son ánimas.

#### **2. Habla mi yo**

##### **Objetivo**

Aprender ha hablar en primera persona, usando la palabra "yo". Asumir la responsabilidad de nuestros actos usando la palabra "yo". Aprender a expresar los deseos, sentimientos y pensamientos propios usando la palabra "yo".

##### **Duración**

45 minutos



## Material

Canasta, bolsa, caja o cualquier recipiente cóncavo donde poner papeles; pizarrón, gises. Frases con peticiones vagas escritas en papeles que se habrán recortado y doblado con anterioridad.

## Desarrollo

- Exponer el objetivo del ejercicio y la importancia de aprender a hablar con seguridad y responsabilidad.
- Pedir al grupo que se divida en dos equipos y se asignen los nombres que deseen. Escribir los nombres en el pizarrón.
- Indicar a los adolescentes que el ejercicio a realizar va a tener como base el juego de timbiriche.
- Exponer las reglas de juego: 1) un adolescente de cada equipo, alternadamente, pasará al frente a sacar un papel de la canasta (caja o bolsa), que contiene una frase escrita de manera vaga. La tarea consiste en decir la frase en voz alta ante todo el grupo usando el pronombre yo. 2) El facilitador será el juez que determine si la forma en que se cambió la frase de vaga a específica usando la palabra "yo" es correcta. 3) En caso de que la evaluación del facilitador sea positiva se tendrá derecho a poner una rayita en el timbiriche, el cual previamente se habrá dibujado en el pizarrón. 4) El equipo que llene más cuadritos con la inicial de su nombre será ganador. Continuar con esta actividad hasta que se acaben las frases o el tiempo lo permita.
- Premiar con un fuerte aplauso al equipo ganador.
- Cerrar el ejercicio resaltando la importancia de aprender a hablar expresando nuestros verdaderos sentimientos y deseos.

## Apoyo Didáctico (papeles escritos con frases)

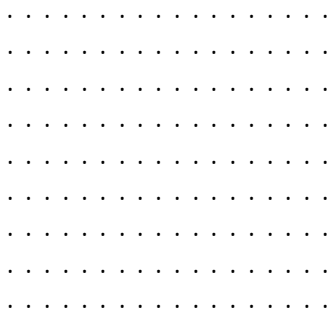
### Habla mi yo

<i>Frases vagas</i>	<i>Frases claras</i>
Es posible que si estoy de humor vaya contigo a la fiesta.	Yo no quiero ir a la fiesta contigo
Tal vez si hacemos algo para que no me embarace voy a acostarme contigo.	Sólo si usas un condón tendremos relaciones sexuales.
Muchas personas me dicen que soy guapa pero no sé si lo soy.	Quiero saber tu opinión acerca de mi apariencia física.
Como que lo de probar drogas me hacen dudar.	Yo no quiero probar drogas.
He pensando en la posibilidad de que algún día tú y yo tengamos relaciones sexuales.	Yo quiero tener relaciones sexuales contigo.
No estoy tan segura de que sea buena idea tener relaciones sexuales.	Yo no quiero tener relaciones sexuales contigo.

He pensado que aunque soy bueno en la escuela, tal vez no está bien que te tenga un trabajo.	Yo no te voy a hacer tu trabajo.
Estoy confundido acerca de si aceptar o no el regalo	Yo no puedo aceptar ese regalo, muchas gracias.
He pensado que si me llamaras con más frecuencia probablemente iría mejor la relación.	Yo quiero que me llames con más frecuencia
Tal vez si me quisieras no serías tan agresiva.	Yo necesito que ya no seas tan agresiva conmigo.
Yo sé que no te importo.	Yo quiero que me digas lo que sientes por mí.

### Juego de timbiriche

- Para el juego de timbiriche se dibuja un cuadrado de puntos en el pizarrón y cada persona que acierte va poniendo una rayita de punto a punto en sentido vertical u horizontal, procurando no dar oportunidad al equipo contrario de formar cuadritos. Cada vez que se cierra un cuadrito se pone dentro la inicial del equipo que lo cerró y se tiene la oportunidad de hacer otra rayita.



### 3. El buzón

#### Objetivo

Propiciar a los participantes un medio para aclarar de manera personal y anónima sus dudas del tema "¿Qué es asertividad?".

**Duración:** 10 minutos

**Material:** una caja de cartón forrada simulando un buzón.

## Desarrollo

- Elaborar un buzón utilizando una caja de cartón, plástico o madera.
- Indicar a los miembros del grupo que al terminar cada sesión, podrán anotar sus dudas y sugerencias en forma anónima, en una tarjeta u hoja de papel y depositarlas en el buzón.
- Revisar el buzón todos los días y preparar las respuestas.
- Contestar o mentar en la siguiente sesión todas las dudas o sugerencias recibidas.
- Explicar al grupo de taller que el beneficio de compartir las dudas e inquietudes se debe manejar para todos para un mejor beneficio.

## **SESIÓN 10. ¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD? (Continuación)**

### **OBJETIVO**

Definir el concepto de asertividad y la importancia que tiene para el adolescente.

### **DURACIÓN**

90 minutos

### **TÉCNICA**

Técnica vivencial

### **MEDIOS DE ENSEÑANZA**

Pizarrón, gises, láminas, premios como dulces.

### **ACTIVIDADES**

#### **1. Abrir Buzón**

##### **Objetivo**

Aclarar dudas e inquietudes sobre el tema “¿Qué es asertividad?”.

##### **Duración**

25 min.

##### **Material**

Buzón realizado al inicio del taller.

##### **Desarrollo**

- El facilitador dará la indicación que cada miembro del taller sacará una pregunta del buzón
- Las dudas o preguntas se resolverán con ayuda del facilitador y miembros del taller.
- Las preguntas son ánimas.

#### **2. Aplicando mis derechos asertivos.**

##### **Objetivo**

Que los participantes conozcan sus derechos asertivos y aprender hacerlos respetar.

##### **Duración**

45 min.

##### **Material**

Laminas, hojas, lápices.

## **Desarrollo**

- Mostrar un ejemplo de una situación problema por medio de laminas
- Indicar que la tarea a realizar consiste en adaptar el ejemplo al propio.
- En una hoja irán anotando paso por paso la situación de su problema actual
- Al momento de realizar el objetivo, analizarlo y aplicarlo realmente.

## **APOYO DIDÁCTICO (dramatización de situaciones por medio de laminas)**

- Caracterización de la situación problema: cuando estoy haciendo mis cosas personales mi hermana me interrumpe y me siento frustrada(o).
- Expresar mi derecho: es mi responsabilidad asegurarme que mi hermana respete mi tiempo y mis necesidades y realmente tengo derecho a disponer de un tiempo para mí.
- Señalar el momento: le propondré hablar del problema hoy, y si no puede fijaré otro momento.
- ¿Qué siento?: me pongo de mal humos me interrumpe y me siento frustrado (a).
- Mi objetivo: me gustaría que no me interrumpieras a menos que fuera un caso de verdadera emergencia.
- Debe respetar mi tiempo.
- Acentuar lo que deseo: si no me interrumpes, cuando termine podré venir a charlar un rato contigo, si me interrumpes, tardaré más en hacer mis cosas y no tendré tiempo suficiente para ti.

## **3. El buzón**

### **Objetivo**

Propiciar a los participantes un medio para aclarar de manera personal y anónima sus dudas del tema "¿Qué es asertividad?".

**Duración:** 10 minutos

**Material:** una caja de cartón forrada simulando un buzón.

### **Desarrollo**

- Elaborar un buzón utilizando una caja de cartón, plástico o madera.
- Indicar a los miembros del grupo que al terminar cada sesión, podrán anotar sus dudas y sugerencias en forma anónima, en una tarjeta u hoja de papel y depositarlas en el buzón.
- Revisar el buzón todos los días y preparar las respuestas.
- Contestar o mentar en la siguiente sesión todas las dudas o sugerencias recibidas.
- Explicar al grupo de taller que el beneficio de compartir las dudas e inquietudes se debe manejar para todos para un mejor beneficio.

## **SESIÓN 11. TIPOS DE CONDUCTA ASERTIVA**

### **OBJETIVO**

Identificar cuáles son las características de ser asertivo, diferenciar en que momentos se es asertivo a agresivo al igual de no ser una persona asertiva.

### **CONTENIDO**

- Persona asertiva
- persona no asertiva
- Persona agresiva

### **TECNICA**

Técnica vivencial

### **MEDIOS DE ENSEÑANZA**

Pizarrón, gises, premios.

### **Actividades**

#### **1. Abrir Buzón**

##### **Objetivo**

Aclarar dudas e inquietudes sobre el tema "¿Qué es asertividad?".

##### **Duración**

20 min.

##### **Material**

Buzón realizado al inicio del taller.

##### **Desarrollo**

- El facilitador dará la indicación que cada miembro del taller sacará una preguntadle buzón
- Las dudas o preguntas se resolverán con ayuda del facilitador y miembros del taller.
- Las preguntas son ánimas.

#### **2. Piensa rápido y habla claro**

##### **Objetivo**

Distinguir las frases asertivas de las que no lo son

##### **Duración**

60 minutos

## Material

Pizarrón, gises.

Sección de apoyo.

## Desarrollo

- Formar equipos con los adolescentes
- Indicar que la tarea a realizar consiste en identificar el tipo de frase que se les dirá.
- Explicar que las frases que se les dirán tendrán características de pasividad, agresividad, interpretación o bien serán oraciones asertivas.
- Leer las frases al azar y dar un minuto para que cada equipo identifique el tipo de frase. Indicar a los adolescentes que deberán alzar la mano como señal de que ya identificaron el tipo de frase y para que se les dé la oportunidad de explicar las razones de su clasificación.
- Anotar un punto a favor del equipo que contestó de manera correcta; en caso contrario se les restará al equipo un punto.
- Al término de las frases, sumar los puntos obtenidos por cada equipo y dar un premio a los ganadores.
- Pedir al equipo perdedor que cambie a frases asertivas las oraciones que nuevamente leerán.
- Cerrar el ejercicio comentando con los adolescentes las dificultades que tuvieron para realizar la actividad.
- Recordar a los adolescentes que con la práctica constante la comunicación asertiva se facilita.

## Apoyo didáctico (enunciados en papeles)

**Pasiva.** Tomaré el refresco que me traigas.

**Pasiva.** Emplearemos el método anticonceptivo que tú desees.

**Pasiva.** Cuando tú tengas tiempo saldremos, yo puedo esperar.

**Pasiva.** Si quieres tal vez puedo probar un poquito.

**Pasiva.** Regresaré a casa a la hora que tú me quieras llevar.

**Agresiva.** No voy a estar esperándote toda la vida.

**Agresiva.** ¡Eres lento(a) que me desesperas!

**Agresiva.** No me interesa que estés ocupado, vamos a salir.

**Agresiva.** Tú tienes que obedecerme porque res mi novia(o).

**Agresiva.** Eres un miedoso que no quiere probar cosas nuevas.

**Interpretativa.** Por la forma en que me miras, creo que te gusto.

**Interpretativa.** Hace dos días que no me hablas, será que ya no te intereso.

**Interpretativa.** Siento que soy algo especial para ti.

**Interpretativa.** Lo que pasa es que me odias.

**Interpretativa.** Aceptaste salir conmigo porque seguramente quiere algo.

**Asertiva.** Me encanta salir contigo, pienso que eres una gran persona.

**Asertiva.** No deseo ser tu novio, pero podríamos ser buenos amigos.

**Asertiva.** Hoy no puede ir al cine pero ¿te parece que vayamos el sábado?

**Asertiva.** No quiero tener relaciones sexuales contigo.

**Asertiva.** Aunque todos usen droga yo no voy a usar.

### **3. El buzón**

#### **Objetivo**

Propiciar a los participantes un medio para aclarar de manera personal y anónima sus dudas del tema "¿Qué es asertividad?".

**Duración:** 10 minutos

**Material:** una caja de cartón forrada simulando un buzón.

#### **Desarrollo**

- Elaborar un buzón utilizando una caja de cartón, plástico o madera.
- Indicar a los miembros del grupo que al terminar cada sesión, podrán anotar sus dudas y sugerencias en forma anónima, en una tarjeta u hoja de papel y depositarlas en el buzón.
- Revisar el buzón todos los días y preparar las respuestas.
- Contestar o mentar en la siguiente sesión todas las dudas o sugerencias recibidas.
- Explicar al grupo de taller que el beneficio de compartir las dudas e inquietudes se debe manejar para todos para un mejor beneficio.



## **SESIÓN 12. TIPOS DE CONDUCTA ASERTIVA (continuación)**

### **OBJETIVO**

Identificar cuáles son las características de ser asertivo, diferenciar en que momentos se es asertivo a agresivo al igual de no ser una persona asertiva.

### **DURACIÓN**

90 minutos

### **TECNICA**

Técnica vivencial

### **MEDIOS DE ENSEÑANZA**

Pizarrón, gises, premios.

### **Actividades**

#### **1. Abrir Buzón**

##### **Objetivo**

Aclarar dudas e inquietudes sobre el tema "tipos de conducta".

##### **Duración**

20 min.

##### **Material**

Buzón realizado al inicio del taller.

##### **Desarrollo**

- El facilitador dará la indicación que cada miembro del taller sacará una preguntadle buzón
- Las dudas o preguntas se resolverán con ayuda del facilitador y miembros del taller.
- Las preguntas son ánimas.

#### **2. Chantaje emocional**

##### **Objetivo**

Capacitar al adolescente para que identifique que y responda a las "manipulaciones" afectivas de quienes le rodean.

##### **Duración**

60 minutos

## **Materiales**

Una tarjeta con la historia a dramatizar escrita ver apoyo didáctico.

## **Desarrollo**

El facilitador explicará a los adolescentes que van a representar alguna dramatización de manipulación afectiva que se dan entre familiares, amigos o parejas. Hacer énfasis en que la tarea a realizar consiste en analizar la situación que se le presentarán y generar opciones para resolverla de una manera armoniosa, sin afectar a los demás, ni a sí mismos.

### **Situación. Buscando un amor**

- Pedir a una pareja de voluntarios y apartarlos del grupo, asignándoles los papeles de Juan y Diana. Pedir a Juan que sea dulce y cariñoso al hablar con Diana. Decir a Diana que se muestre receptiva y conmovida con las cosas que le diga Juan y que después de cierta resistencia ceda a la petición de Juan. Deje a los voluntarios una tarjeta con la descripción de la situación a dramatizar.
- Mientras los voluntarios se familiarizan con el papel, explicar al grupo la escena que van a apreciar, contándoles la situación: Buscando un amor.

### **Puntos de discusión**

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

### **Apoyo didáctico (dramatización de una historia de amor)**

Buscando un amor

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

### **3. El buzón**

#### **Objetivo**

Propiciar a los participantes un medio para aclarar de manera personal y anónima sus dudas del tema "tipos de conducta".

**Duración:** 10 minutos

**Material:** una caja de cartón forrada simulando un buzón.

#### **Desarrollo**

- Elaborar un buzón utilizando una caja de cartón, plástico o madera.
- Indicar a los miembros del grupo que al terminar cada sesión, podrán anotar sus dudas y sugerencias en forma anónima, en una tarjeta u hoja de papel y depositarlas en el buzón.
- Revisar el buzón todos los días y preparar las respuestas.
- Contestar o mentar en la siguiente sesión todas las dudas o sugerencias recibidas.
- Explicar al grupo de taller que el beneficio de compartir las dudas e inquietudes se debe manejar para todos para un mejor beneficio.

## **SESIÓN 13. TIPOS DE CONDUCTA ASERTIVA (continuación)**

### **OBJETIVO**

Identificar cuáles son las características de ser asertivo, diferenciar en que momentos se es asertivo a agresivo al igual de no ser una persona asertiva.

### **DURACIÓN**

90 minutos

### **TECNICA**

Técnica vivencial

### **MEDIOS DE ENSEÑANZA**

Pizarrón, gises, premios.

### **Actividades**

#### **1. Abrir Buzón**

##### **Objetivo**

Aclarar dudas e inquietudes sobre el tema "tipos de conducta".

##### **Duración**

25 min.

##### **Material**

Buzón realizado al inicio del taller.

##### **Desarrollo**

- El facilitador dará la indicación que cada miembro del taller sacará una preguntadle buzón
- Las dudas o preguntas se resolverán con ayuda del facilitador y miembros del taller.
- Las preguntas son ánimas.

#### **2. El navío**

##### **Objetivo**

Aprender a responder clara y rápidamente ante la presión de los demás.

##### **Duración**

45 minutos

##### **Material**

Una pelota de alambre, unicel o tela, premios.

## **Desarrollo**

- Explicar a los adolescentes que la actividad a realizar será responder de manera asertiva ante las líneas de presión que se les digan, lo cual requerirá mucha atención de su parte.
- Indicar a los adolescentes que formen un círculo dentro del cual se ubicara el facilitador.
- Iniciar el juego arrojando la pelota a alguno de los adolescentes, al mismo tiempo que se dice la línea de presión.
- El adolescente tendrá que contestar rápidamente y de manera asertiva ante la presión y devolverá después la pelota al coordinador. Si no contesta asertivamente tendrá que salir del círculo.
- El facilitador repetirá esta secuencia con todos los adolescentes, de tal manera que al final se quedarán los que sean más asertivos, quienes serán los ganadores.
- Cerrar el ejercicio comentando la importancia de la comunicación asertiva para lograr relaciones constructivas.

## **APOYO DIDÁCTICO (enunciados no asertivos)**

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

## **3. El buzón**

### **Objetivo**

Propiciar a los participantes un medio para aclarar de manera personal y anónima sus dudas del tema "tipos de conducta".

**Duración:** 20 minutos

**Material:** una caja de cartón forrada simulando un buzón.

## **Desarrollo**

- Elaborar un buzón utilizando una caja de cartón, plástico o madera.
- Indicar a los miembros del grupo que al terminar cada sesión, podrán anotar sus dudas y sugerencias en forma anónima, en una tarjeta u hoja de papel y depositarlas en el buzón.
- Revisar el buzón todos los días y preparar las respuestas.
- Contestar o mentar en la siguiente sesión todas las dudas o sugerencias recibidas.
- Explicar al grupo de taller que el beneficio de compartir las dudas e inquietudes se debe manejar para todos para un mejor beneficio.

## **SESION 14. EVALUACIÓN**

### **OBJETIVO**

Reforzar e identificar si las actividades lograron los objetivos planteados con ayuda de explicaciones realizadas por el facilitador y las técnicas vivenciales.

### **ACTIVIDADES**

#### **1. Abrir Buzón**

##### **Objetivo**

Resolver dudas e inquietudes por parte de los adolescentes

##### **Duración**

25 min.

##### **Material**

Buzón realizado al inicio del taller.

##### **Desarrollo**

- El facilitador dará la indicación que cada miembro del taller sacará una pregunta.
- Las dudas o preguntas se resolverá entre el grupo.

#### **2. Autoevaluación, evaluación del taller y evaluación del conductor.**

##### **Objetivo**

Evaluar al adolescente por sí mismo en la adquisición o conocimiento de la autoestima y la asertividad, evaluar el taller y al conductor

##### **Duración**

40 minutos

##### **Características de la evaluación**

- Se tomaran en cuenta los criterios que al inicio del taller se señalaron para poder evaluarlo.
- Se pedirá al grupo una reflexión sobre los temas de autoestima y asertividad.
- Se les pedirá que conocimientos adquirieron
- Realizar comentarios a cerca de los elementos que integraron el taller.
- Si las actividades fueron de su agrado y beneficio.
- Si el conductor se encuentra capacitado para la realización del taller.

- Sugerencias para mejorar el taller.
- Y finalmente si se cumplió con el perfil de egreso

### **3. Hasta luego**

#### **Objetivo**

Clausurar el curso

#### **Duración**

25 min.

#### **Material**

Mesa de honor con los diplomas a entregar a cada uno de los adolescentes que participaron en el curso.

#### **Desarrollo**

- Tener la lista de honor decorada
- Evitar cualquier indicio de tensión en el momento en que cada adolescente pasa por su diploma.
- Pedir a los adolescentes que piensen en alguna anécdota agradable que hayan vivido en el curso.
- Llamar a cada uno de los participantes por su nombre para que pasen a recoger su diploma o constancia de participación.

Al finalizar la entrega de diplomas, el facilitador dará las gracias a los presentes por su participación.



TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD EN  
ADOLESCENTES

OTORGA EL PRESENTE  
DIPLOMA

A: \_\_\_\_\_

POR LOGRAR SER UNA PERSONA CON SEGURIDAD Y CONFIANZA  
EN SÍ MISMO Y SER ASERTIVO (A).

## **BIBLIOGRAFÍA**

### **BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA PARA REALIZAR EL TALLER**

1. ALBERTI, R y Emmons.(1999). Viviendo con autoestima. Como fortalecer con asertividad lo mejor de tu persona. Colombia. Pax
2. BRANDEN,N.(1990). El respeto hacia uno mismo. Barcelona. Paídos
3. BRANDEN,N.(1997).Cómo mejorar su autoestima. México. Paídos.
4. BRANDEN,N (2001). Los seis pilares de la autoestima. Psicología de la autoestima. Barcelona. Paídos.
5. CASTANYER,Olga.(1999). La asertividad: expresión de una sana autoestima. España 17 edición. Crecimiento personal, Serendipity.

### **BIBLOGRAFÍA UTILIZADA PARA LAS TÉCNICAS**

6. VIDAL Díaz Leonel. (2000). Autoestima y motivación para el desarrollo personal. Bogotá, Colección Aula Abierta.
7. PICK Susan, Aguilar, José Ángel, Rodríguez Gabriela, Reyes Janette, Collado María Elena, Pier Diana, Acevedo María del Pilar. (1995). Planeando tú vida. México, Editorial Planeta.

## CONCLUSIONES

Después de realizar la presente investigación se ha determinado que la autoestima es el núcleo desde el cual se establece en buena parte la conducta humana, por ende la asertividad se encuentra ligada a ésta, ya que al contar con una autoestima sana permite que el adolescente desarrolle una seguridad en sí mismo que le ayude para un mejor manejo de sus relaciones interpersonales de una forma sencilla, respetándose el mismo y a los demás.

La autoestima, es un concepto que a lo largo de la vida se va moldeando, que poco a poco se va reafirmando con la gran multiplicidad de experiencias que vive el ser humano. La adquisición de la autoestima inicia en los primeros años de vida, dentro del núcleo familiar.

La familia, juega un papel trascendental en el desarrollo integral del individuo, con ello beneficia al chico a obtener y moldear la seguridad en sí mismo de manera positiva o negativa, siendo en ésta etapa de la adolescencia donde toma mayor auge; el ambiente familiar brinda atención, seguridad, motivación, que propicie en el chico un desarrollo adecuado en las relaciones interpersonales con los miembros de la familia, al manejar estos elementos de una forma adecuada se tiene mayor probabilidad de desarrollar una autoestima favorable lo cual permite al ser humano sentirse mejor y a su vez vivir mejor; por otro lado, cuando el chico se desarrolla en un ambiente adverso, es decir, cuando es rechazado por su propia familia, puede poseer una autoestima desfavorable, carecer de seguridad en sí mismo, interrumpiendo sus deseos, no desarrollar su identidad, que se verá reflejado en su forma de relacionarse con otros, ya sea de una forma agresiva, o por el contrario muy sumisa.

La adolescencia es una etapa de la vida en que las personas descubren día con día que existen nuevas y diversas formas de pensar, actuar y sentir; al mismo tiempo es uno de los periodos más difíciles debido a que se presentan una serie de cambios físicos, biológicos, sociales y emocionales que se van consolidando en los diferentes

contextos que se va involucrando el adolescente sea el familiar, escolar o social. Aquí surge el término de la asertividad, ya que con éste beneficia altamente al adolescente de una forma muy especial.

El sujeto siente la necesidad de comunicarse consigo mismo, con sus padres y grupo de pares, de una forma que entiendan sus mensajes, sentimientos, ideales, miedos, angustias, deseos en búsqueda de su aceptación la cual ayudan a su adquisición y consolidación de su autoestima para lograr un mejor manejo de todo aquello que se le presente así como alcanzar su afectividad al igual que un mayor dominio emociones.

La seguridad en sí mismo beneficia en gran medida, el darse cuenta de que cada uno es responsable de su propia vida, emociones y comportamientos; la asertividad ayuda a vivir libre de toda manipulación de otros, enfrentar su propia vida, manejar sus emociones, entender que es libre de decir, hacer o creer lo mejor que le conviene, saber tomar decisiones sean buenas o malas, ya que la experiencia permitirá adquirir las propias necesidades del ser humano.

La autoestima y la asertividad son dos componentes que van aunados, ya que cada uno se basa en la confianza que cada ser humano desarrolla y por lo tanto se da la oportunidad de manifestar sus opiniones, practicar sus habilidades y actitudes para construir sus retos, sin que otros tomen las riendas de sus propios deseos.

La autoestima es, un conjunto de percepciones sobre sí mismo, aprendido, formado lentamente y sometido a la influencia del medio social, familiar y cultural; su asertividad puede moldearse de acuerdo a los requerimientos de la sociedad no permitiendo su desarrollo y consolidación; sin embargo, el tener una autoestima definida permite al adolescente contar con una seguridad en sí mismo.

Es importante que el adolescente comprenda la importancia que la autoestima y la asertividad tiene para alcanzar el éxito personal como en la vida diaria, en donde el punto principal es incrementar la confianza y seguridad en sí mismos, desarrollar

habilidades para comunicar ideas y sentimientos de una más clara y sencilla, tomando en cuenta que cada ser humano actúa de acuerdo a sus necesidades.

El adolescente se dará cuenta que en nuestra actualidad se presenta la falta de una verdadera educación del ser humano que comprenda no sólo los aspectos informativos sino también los factores que correspondan a una formación afectiva y de valores para tener más y mejores elementos que contribuyan a el proceso de Orientación Educativa, es decir, para formar individuos sanos en su desarrollo integral, el cual se relaciona en gran parte con sus características bio-psico-sociales.

Ya que su objetivo es que el adolescente logre conciencia de su situación actual respecto a su desarrollo escolar personal, vocacional y profesional y compromiso social; de donde quiere llegar y, en fin, del sentimiento personal que desea aprehender para sentirse bien consigo mismo, respetándose y valorándose.

La decisión está en adolescente, si desea aprender a ser el mismo, no puede permanecer convertido en imitador eterno de nadie, sino que debe llegar a generar su propio estilo, crear sus propias ideas, adquirir una expresión auténticamente personal.

Debe saber que su mundo está lleno de sensaciones, es decir de estímulos que llegan a sus ojos, a su olfato, a su gusto, a su piel. Descubrirá ese mundo con sus cinco sentidos, a medida que haga consciente de esa realidad: unas veces agradable, otras desagradable; a veces placentera, otras dolorosa.

Cada una de sus experiencias puede vivirlas plenamente para conocer mejor su mundo, su realidad y para comprenderse más a sí mismo.

El porvenir del adolescente no sólo dependerá de la preparación que tenga, sino también de la forma en que sepa comunicarse con los demás, esta comunicación deberá manejarse con disposición amplia y objetiva que pueda ayudar a sentirse realizado y útil a los demás.

El taller que propongo pretende lograr que el adolescente desarrolle o aumente su autoestima, conozca su asertividad, como un mecanismo para alentar sus relaciones constructivas, respetuosas y como vehículo para ganar un bienestar personal que no sea insensible a los demás. Promover valores morales y el autorrespeto en un plano de igualdad con los demás.

Esta propuesta pedagógica emplea técnicas vivenciales que le permite al adolescente exteriorizar sentimientos y experiencias relevantes en su vida, es un trabajo en conjunto, para que tanto el adolescente, el orientador y la escuela fomenten la autoestima y la asertividad, para un desarrollo personal más agradable, ya que ambos elementos constituyen la estructura básica de seguridad y confianza en uno mismo así como el autorrespeto.

## BIBLIOGRAFÍA

1. AGUILAR Kubli E, (1987). Cómo ser tú mismo sin culpas. Colombia. Pax.
2. ALCANTARA José, (1990). Cómo educar la autoestima. España. Editorial Pureza, S.A.
3. ALBERTI, R y Emmons.(1999). Viviendo con autoestima. Como fortalecer con asertividad lo mejor de tu persona. Colombia. Pax.
4. BARTOLOMEIS de Franco. (1986). La Psicología del adolescente y la educación. Italia, Roca Pedagogía.
5. BISQUERRA Rafael, (1996). Orígenes de la Orientación Psicopedagógica. Madrid. Nancea, S.A. ediciones Aljibe.
6. BRANDEN,N,(1990). El respeto hacia uno mismo. Barcelona. Paidós
7. BRANDEN, N, (1990). ¿Qué es la autoestima?.Noruega. Asier- Oslo.
8. BRANDEN,N,(1997).Cómo mejorar su autoestima. México. Paidós.
9. BRANDEN,N, (2001). Los seis pilares de la autoestima. Psicología de la autoestima. Barcelona. Paidós.
- 10.CASTANYER,Olga,(1999). La asertividad: expresión de una sana autoestima. España 17 edición. Crecimiento personal, Serendipity.
- 11.CAVA Jesús M<sup>a</sup>. (2000). La potenciación de la autoestima en la escuela. Barcelona, España. Paidós.
- 12.Diccionario de Psicología y Pedagogía. (2001).Colombia. Ed. Euro-México
- 13.ELIZONDO Torres, Magdalena. (1999). Asertividad activa en el ámbito académico. México. Trillas:ITESM.
- 14.ENGLER Barbara. (1999). Introducción a las teorías de la personalidad. México. Mc Graw-Hill.
- 15.GONZALEZ Coencia A. Fuentes María Jesús, De la Morena Maria Luisa. (1995). Psicología del desarrollo: teoría y prácticas. Málaga. Ediciones Aljibe.
- 16.GUIDO M. Veladse T. Ser adolescente. México, Trillas.
- 17.HERNÁNDEZ Rojas, Gerardo.(1998). Paradigmas en Psicología de la educación. México. Ed. Paidós.
- 18.HERNÁNDEZ Sampieri y otros. (1991). Metodología de Investigación. México. Mc Graw Hill.

19. ITUARTE de Ardavin.(1997). Adolescencia y personalidad. México, Trillas.
20. HURLOCK Elizabeth B. Psicología de la Adolescencia. (1971). Tr. Washington L. Ruso. Buenos Aires. Paídos.
21. LLOYD Sam R. Cómo desarrollar la asertividad positiva. Santa Fe de Bogota.
22. MRUK Chris.(1998). Auto-estima. Investigación, teoría y práctica. Descleé Broker. Biblioteca de Psicología.
23. MULLER, Marina. (1990). Orientación Vocacional. Argentina. Editorial Miñoy Dávila.
24. NYE Y ED. (2002). Tres psicologías. Perspectivas de Feeud, Skinner y Rogers. Autralia. Thomson Lerarning.
25. NICOLSON Doula, Ayers Harry. (2002). Problemas de la adolescencia. Guía práctica para el profesorado y la familia. Madrid. Nancea, S. A. de ediciones.
26. NIETO Miguel José, Botías Francisco. (2000). Los equipos de la Orientación educativa y psicopedagógica. El asesoramiento a centros escolares desde un análisis institucional. Barcelona. Ariel Educación.
27. PICK Susan, Aguilar, José Ángel, Rodríguez Gabriela, Reyes Janette, Collado María Elena, Pier Diana, Acevedo María del Pilar. (1995). Planeando tú vida. México, Editorial Planeta.
28. PERVIN, Lawrence. (1999). Personalidad. Teoría e investigación. Bogotá, Manual moderno.
29. RAPPORT León. (1986). La personalidad desde los 13 a los 25 años. El adolescente y el joven. Buenos Aires. Paídos Psicología.
30. RODRIGUEZ Estrada Mauro. (1989). Manual de la Creatividad. México. Trillas.
31. SERRANO García Javier, Esteban Valdés Juana.(1999). Orientación Vocacional. Toluca, Edo. De México. Universidad Autónoma del Estado de México.
32. VALDIVIA Sánchez Carmen.(1998). La Orientación y la tutoría en los centros educativos: Cuestionario de Evaluación y Análisis Tutorial (C.E.A.T.).España. Ediciones Mensajero.
33. VALLES Arandiga. Programa de refuerzo de las habilidades sociales. Cuadernos de recuperación y refuerzo de planos psicoafectivos.



34. VELAZ de Medrano Ureta. (1998). Orientación e Intervención psicopedagógica. Concepto, modelos, programas y evaluación. Málaga. Ediciones Aljibe.
35. VIDAL Díaz Leonel. (2000). Autoestima y motivación para el desarrollo personal. Bogotá, Colección Aula Abierta.
36. UNICEF (1997). Programa Nacional de Prevención y Atención Integral a Madres Adolescentes. México. DIF.