

UNIDAD AJUSCO

**“PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA
EN ALUMNOS DE 3° DE SECUNDARIA”**

T E S I S

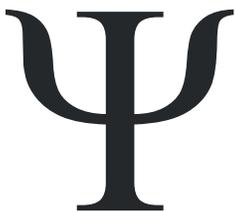
**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

P R E S E N T A N :

**MARTHA LORENA CARDOSO ROMERO
ANGÉLICA YAZMÍN CANO ECHEVERRÍA**

A S E S O R A :

MAESTRA MAGDALENA AGUIRRE TOBÓN



MÉXICO, D.F.

FEBRERO 2008

AGRADEZCO Y DEDICO este trabajo:

A mi Abue, quien ha sido una madre para mí.

*Gracias Mami porque por tu gran amor, cuidados, desvelos, apoyo, ejemplo y dedicación soy el ser que hasta ahora soy, con logros, aspiraciones y disposición para día con día aprender todo aquello que me es necesario para ser cada vez mejor ser humano, por ello dedico un esfuerzo más de mi vida a ti.
Te Amo Mami.*

*A mi Tía Lety, por tu amor, apoyo, tiempo, consejos, ternura y ejemplo, que han sido invaluable para mí. Has sido cincel rotundo para matizar la persona que ahora soy. Gracias por recibirme en tu corazón como a una hija y tratarme siempre como tal.
Te Amo Tía.*

*A mi Tío Ricardo, por de alguna manera estar al pendiente de mí, por su confianza, apoyo, cariño y consejos.
Te Amo Tío.*

A ti Edgar, por haberme alentado a concluir este proyecto, por haber formado parte de este logro con tu amor, paciencia, apoyo y consejos tanto en mis desvelos, triunfos y tropiezos. Por ser pieza fundamental en estos últimos años tanto para mi vida, mi familia, mi profesión, como en mi corazón.

*Te Amo y siempre tendrás un lugar muy especial en mi corazón.
Te Amo mi Chuletito.*

*A Dios quien me ha permitido llegar hasta este punto de mi vida y lograr ascender un escalón más profesionalmente, a ÉL que ha bendecido mi vida rodeándome de protección y personas (mis familiares y amigos) que ha enviado como ángeles en las situaciones más difíciles con las que me he enfrentado.
Gracias a ti Dios por mi vida, por mi salud y por la oportunidad de estar hasta donde estoy hoy.*

*A ti Papi, por tu confianza, tu amor, tu esfuerzo para que saliera adelante y el apoyo incondicional que toda mi vida, hasta el día de hoy me has brindado. Por hacerme saber que mientras existas tú, siempre en toda adversidad tendré a alguien con quien contar.
Te Amo Papi.*

*A mi Tío Martín, por tu apoyo, ternura, atención, preocupación y cariño que siempre me has brindado, por permitirme sentirme como una hija para ti.
Te Amo Tío.*

*A mi primo Eduardo por ser incondicional conmigo, por ser mi confidente, por su ternura, por ser mi hermanito.
Te Amo Flaconetín.*

*A todos ustedes que no terminaría de
mencionar, mi familia,
amigos y compañeros, por lo que han
aportado a mi vida,
por su tiempo, enseñanzas, cariño, apoyo y
consejos,
pero sobretodo por ser parte de mí.*

*A ti Yazecita por la amistad, confianza,
cariño, tolerancia, respeto,
apoyo y empeño que de todo este trabajo
surgió.
Porque aprendimos que siempre cuando se
persigue un mismo objetivo,
los acuerdos y las soluciones, realmente
existen.*

*A Magdalena Aguirre Tobón, asesora
y maestra ejemplar,
gracias por su guía en este trabajo,
sus enseñanzas, su tiempo,
sus consejos y su amistad.
Dios la bendiga siempre.*

*A todos mis Profesores, quienes me
guiaron a través de los años,
en el camino del conocimiento y la
educación.*

*Y a ustedes mis hijos, que aunque
aún no los conozca siempre
han estado en mi pensamiento y
han sido motor para superarme,
esforzarme y poderles ofrecer en
el futuro una vida mejor en
todos los aspectos.
Los Amo Mucho Bebés.*

Lore.

La dedico y agradezco:

*A Dios por permitirme
llegar hasta aquí, y concluir con
una de mis principales metas.*

*A mis Padres, por su apoyo para
llegar al término de este proyecto,
por su esfuerzo para ser de mí una
profesionista y por la dedicación
que desde siempre recibí.
Con gratitud y especial cariño.*

*A mis hermanos Nayeli y
Jorge con gratitud ilimitada
por su apoyo, aliento y estímulo
que posibilitaron la conquista
de esta meta.*

*A Lore porque más que una
compañera es una gran amiga,
por el tiempo que compartimos y las
cosas que vivimos durante este
proceso.*

*A todos mis Profesores, que fueron
parte de mi formación académica,
en especial
a la profesora Magdalena Aguirre
asesora de este trabajo,
por su tiempo, dedicación y su
enseñanza.*

*A mis amigos y familiares que
creyeron en mí, por el apoyo y
cariño que me han brindado.*

Yaz.

ÍNDICE

Introducción.....	8
Planteamiento del Problema.....	12
Justificación.....	12
Objetivo.....	14

Capítulo I: Marco Teórico.

1. Antecedentes y definición de Autoestima.....	14
1.1 Dimensiones de la Autoestima.....	18
1.2 Autoconcepto y Autoestima.....	20
1.3 Aspectos de la Autoestima Alta Vs. Baja.....	22
1.4 Fortalecimiento de la Autoestima.....	32
1.5 El desarrollo de la Autoestima.....	37
1.6 Autoestima en la Adolescencia.....	41
2. Surgimiento de la Autoestima en alumnos de Educación Básica.....	43
2.1 Investigaciones realizadas sobre la autoestima.....	43
2.2 Programas para desarrollar la Autoestima.....	46
2.3 Autoestima en el ámbito educativo.....	49
2.4 Programa de Formación Cívica y Ética.....	51
2.5 Diseño del Programa de Intervención para fortalecer la Autoestima.....	55

Capítulo II: Metodología.

Objetivos.....	57
Sujetos.....	57
Escenario.....	57
Diseño de Investigación.....	58
Instrumentos.....	58
Desarrollo del Programa de Intervención.....	59
Procedimiento General.....	69

Capítulo III: Análisis de Resultados.

Pretest – Postest.....	70
Programa de Intervención.....	71
Evaluación del Programa.....	85
Conclusiones.....	90
Recomendaciones.....	93
Referencias.....	95
Anexos.....	97

RESUMEN

La Autoestima es la valoración como persona que se basa en el pensamiento y respeto de uno mismo, aceptando nuestras necesidades y carencias. En tanto, la adolescencia es una etapa de transformación profunda de la personalidad tanto física, como psicológica y social, en donde cada individuo debe encontrar su identidad, éste es un momento crítico para el desarrollo de la autoestima, pues el sujeto sufre una serie de cambios internos y externos que le crean confusión, donde requiere de un alto grado de orientación, firmeza en su identidad y confianza en sí mismo. Por lo anterior, este estudio consistió en diseñar, aplicar y evaluar un programa de intervención para fortalecer la autoestima en las áreas: social, académica, emocional, personal y física. Dirigido a 21 alumnos entre 14 y 15 años, de tercer grado de una secundaria pública, que se llevó a través de una serie de actividades educativas distribuidas en 17 sesiones, que proporcionaron la opción de valoraciones más positivas en dichas áreas, así como de una confianza en sí mismos en la toma de decisiones, al término de éste.

En la primera y última sesión se aplicó como pre-test y post-test el AF5 (Autoconcepto Forma 5) que cuantitativamente no arrojó resultados significativos pues fue poco el tiempo y sesiones trabajadas, pero presentó una tendencia al incremento, que hace pensar, que si el programa tuviera mayor duración, los alumnos mejorarían la adquisición de herramientas necesarias para fortalecer su autoestima y en un futuro elevar su existencia productiva y satisfactoria.

INTRODUCCIÓN

La autoestima es la valoración de uno mismo como persona que consiste en dos componentes: la confianza de poder pensar y enfrentar los desafíos de la vida y el respeto por uno mismo o la confianza en su derecho a ser feliz. En el siguiente trabajo se presenta el diseño y la evaluación de un programa de intervención aplicado a un grupo de adolescentes de 3° de Secundaria de la Ciudad de México, el cual tenía la finalidad de fortalecer la autoestima de los alumnos.

No se nace con autoestima, sino que surge y crece durante la vida, ésta se va desarrollando con las experiencias y con las reacciones de los demás. La familia, los amigos y profesores tienen un profundo impacto en el desarrollo de la autoestima.

Cuando se esté consciente de que sólo se podrá respetar, dar y amar a los demás empezando por nosotros mismos, es cuando se hablará de la autoestima como base para que el hombre alcance una plena expresión de sí mismo.

La autoestima no surge de manera espontánea, se va formando principalmente por tres dimensiones: cognitiva (pensamientos, ideas, creencias, valores, atribuciones, etc.); conductual (lo que decimos y hacemos) y; afectiva (lo que sentimos, referido a las situaciones, cosas y personas que nos rodean y el valor que nos damos a nosotros mismos).

La adolescencia, en general, implica cambios físicos decisivos y confusos, tales cambios aturden al adolescente, lo cual produce estados emocionales inestables y resulta difícil controlar sus emociones, la presión social ya no es la familia, sino los amigos en donde surge la necesidad de sentirse integrado a este grupo, se enfrenta a una crisis de identidad, donde prevalece la inseguridad y la confusión de sí mismo, y a todos estos aspectos añádanse aquellos conflictos de la niñez que no ha resuelto, como las falsas etiquetas y los juicios o valores irracionales.

La adolescencia es una etapa de transformación profunda de la personalidad tanto física, como psicológica y social, suelen presentarse perturbaciones en la imagen que se tenía de sí mismo, se deben confrontar nuevos papeles sociales; el de trabajador para poder ser independiente, el de

enamorado y el de aprendiz, es en donde cada individuo debe encontrar su identidad. En la adolescencia la persona se vuelve egoísta, vulnerable, solitaria, no tiene una explicación clara de lo que ocurre, ni de lo que quiere, por lo que es un período crucial en lo que concierne al desarrollo y la consolidación de la autoestima.

Con lo expuesto anteriormente, es claro que el nivel de autoestima es un factor determinante en la vida de toda persona, pues la manera en la cual cada uno se percibe influye en su interacción con los demás y en su vida misma. Ahora, la etapa de adolescencia es el momento más crítico para el desarrollo de la autoestima, pues como ya se ha dicho, en este periodo el sujeto sufre una serie de cambios internos y externos que le crean confusión, la cual en muchos casos requiere de un alto grado de orientación, firmeza en su identidad y confianza en sí mismo, factores que le servirán de base para entrar en la vida adulta como parte de los cimientos necesarios para elevar una existencia productiva y satisfactoria.

Lo que pretende la Educación Secundaria, es reforzar valores individuales y sociales, formar un juicio ético, desarrollar habilidades sociales sanas, desarrollar en los alumnos la toma de decisiones, promover en ellos la aceptación y conocimiento de ellos mismos, que finalmente son factores que influyen en el desarrollo de una buena autoestima, que se pretenden concentrar en la asignatura de Formación Cívica y Ética.

El trabajar para el fortalecimiento de la autoestima dentro del ambiente escolar resulta más sencillo a nivel secundaria dentro de la asignatura antes mencionada, con ello no se excluye el poder trabajarla en otro nivel educativo, pero sí considerarla de gran importancia y más en el último año de secundaria, puesto que el sujeto vuelve a enfrentarse con una nueva crisis como la que vivió al dejar la etapa de la niñez y la primaria, pero esta vez, además de experimentar los cambios de la adolescencia, concluye la educación secundaria y deberá enfrentarse a un contexto donde hay mayor independencia y toma de decisiones más trascendentales, razón por la cual se considera que sin una buena base para el desarrollo de la autoestima y para la realización de un proyecto de vida, será más difícil que el sujeto se sienta competente, valioso y satisfecho con las cosas que decida realizar en un futuro.

La adolescencia es la última etapa en que tanto padres como educadores, pueden tomar parte activa y ayudar a los adolescentes a sentar sus caminos vitales, siendo ejemplo cotidiano, aconsejándolos, organizando actividades familiares, ofrecerles variadas oportunidades y mantenerse en contacto con el proceso educativo obligatorio. Por tal motivo, reforzar la autoestima en el ambiente escolar y social, permitirá plantear soluciones para que el alumno se desarrolle adecuadamente hasta su adultez, aportándole las herramientas necesarias para que enfrente su vida lo mejor posible y se desarrolle profesionalmente.

La labor del Psicólogo Educativo con los adolescentes, abarca entre otras tantas de sus funciones: el desarrollar actitudes, motivarlos, ayudarlos a esclarecer su realidad tanto de sus posibilidades y las de su entorno, etc., buscando factores que influyan en el desarrollo de una buena autoestima que les permita enfrentarse favorablemente en las distintas áreas como: académica, física, social, personal y emocional.

Por ello en su trabajo con adolescentes, es necesario que el psicólogo educativo tenga amplio conocimiento de lo que implica esta etapa, tanto para el desarrollo de la autoestima como para el de sus potencialidades, lo que ayudará a su vez, a idear estrategias que le ayuden a identificar las causas más recurrentes de la falta de autoestima en los alumnos y poder adecuar el plan de estudios de acuerdo a las necesidades de la población en cuestión o bien, elaborar programas de intervención junto con maestros, padres de familia y/o los mismos alumnos.

Debido a que son muy pocos los estudios en relación al fortalecimiento de la autoestima en tercer grado de secundaria, es que surge la necesidad de diseñar y aplicar un programa de intervención que cumpla esta finalidad, pues en esta etapa es donde surgen las problemáticas que pueden llevar a un individuo a tomar riesgos, precisamente por la situación tan confusa y difícil que vive, por ello el problema de investigación que planteamos es que “es posible fortalecer la autoestima en alumnos de tercer grado de secundaria mediante un programa de intervención”.

El presente trabajo se divide en tres apartados, el primero aborda los aspectos teóricos que se han considerado para el diseño del presente programa de intervención, este apartado, dividido primeramente por los antecedentes y la definición del término “autoestima” de diversos autores,

continuando con las dimensiones que ésta presenta, la diferencia entre autoestima y autoconcepto, los aspectos de la autoestima alta y baja, seguido de algunas prácticas para fortalecer la autoestima, cómo se va desarrollando la autoestima en el ser humano y la autoestima en la adolescencia, asimismo se considera la importancia de la autoestima en el ámbito educativo mencionando programas de intervención que se han realizado y la inserción de la autoestima en los programas de la SEP en Secundaria.

En el segundo apartado, se plantea la metodología, en donde se describe el número de sujetos con los que se trabajó, el escenario donde se llevó a cabo dicha intervención, los materiales que se utilizaron, la descripción de las sesiones que se aplicaron y finalmente en el tercer y último apartado se presentan los resultados y el análisis del mismo.

Planteamiento del Problema.

¿En qué medida un Programa de Intervención puede contribuir para fortalecer la autoestima en alumnos de tercer grado de secundaria?

Justificación.

De acuerdo con De la Fuente (1997), quien señala la adolescencia como un periodo que inicia con la pubertad, entre los 10 y 18 años, y se caracteriza por la transformación de la personalidad, por la adquisición conciente de los valores y de la propia individualidad, así como de intentos para superar sus sentimientos de insignificancia y desamparo, por ello se ha considerado importante fortalecer en esta etapa la autoestima a través de un programa de intervención. Para la SEP (2006) la adolescencia es una construcción social que varía en cada cultura y época, que tiene una doble connotación; por una parte implica cambios biológicos y psicológicos y por otra la preparación progresiva que debe adquirir para integrarse a la sociedad.

Al respecto Branden (1998) define la autoestima como la valoración de uno mismo como persona, la cual consiste en dos componentes: 1º La confianza de poder pensar y enfrentar los desafíos de la vida, y 2º El respeto por uno mismo, así como el derecho de aceptar nuestras necesidades y carencias.

Entonces, se puede decir que la autoestima es la base de toda estrategia dirigida a prevenir numerosos problemas de comportamiento y aprendizaje en los adolescentes. La adolescencia es un periodo difícil, en donde cada uno tiene la tarea de definir su identidad y asumirla de manera permanente, por ello es importante aprender a conocerse, para después reconocerse y lograr un buen juicio de lo que descubran de sí mismos.

Es considerado el ámbito educativo para la aplicación de dicho programa, porque constituye un contexto de especial relevancia en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima del adolescente. La imagen que de sí mismo se ha comenzado a crear en el seno familiar continuará desarrollándose en la escuela a través de la interacción con el profesor, el clima de las relaciones con los iguales y las experiencias de éxito y fracaso académico (Machargo, 1991).

El programa de educación secundaria menciona que ésta marca el inicio de la adolescencia, y por ello ha sido importante reforzar los valores individuales y sociales, formar un juicio ético, desarrollar habilidades sociales sanas, desarrollar en los alumnos la toma de decisiones, promover en ellos la aceptación y conocimiento de ellos mismos, que son factores que influyen en el desarrollo de una buena autoestima, lo cual se concentra en la asignatura de Formación Cívica y Ética en la cual se pretende llevar a cabo dicha intervención.

Actualmente, la SEP ha editado el Plan de Estudios para la educación secundaria 2006, donde retoma la gran importancia de la construcción de actitudes que ayuden al adolescente a consolidar las competencias básicas para actuar de manera responsable consigo mismo, con la naturaleza y con la comunidad de la que forman parte, y que participen activamente en la construcción de una sociedad más justa, más libre y democrática.

El trabajar para el fortalecimiento de la autoestima dentro del ambiente escolar resulta más sencillo a nivel secundaria dentro de la asignatura de Formación Cívica y Ética ya que el programa de la misma incluye entre sus contenidos el de construir una imagen positiva de sí mismos, se reconozcan como personas dignas y autónomas, aseguren el disfrute y cuidado de su persona; tomen decisiones responsables y fortalezcan su integridad y su bienestar afectivo. La autoestima se considera un aspecto importante y más en el último año de secundaria, puesto que el sujeto vuelve a enfrentarse con una nueva crisis como la que vivió al dejar la etapa de la niñez y la primaria al mismo tiempo, como lo menciona Laporte (2001) pero esta vez, además de experimentar los cambios de la adolescencia, concluye la educación secundaria y deberá enfrentarse a un contexto donde hay mayor independencia y toma de decisiones más trascendentales.

Apoyando la aseveración anterior, en una investigación reciente se aplicó una prueba para conocer el nivel de autoestima en adolescentes entre 12 y 22 años, en la cual se obtuvo que aquellos que estaban entre los 14 y 16 años, presentaron la más baja puntuación (Esnaola, 2005), dicha edad nos sitúa en el tercer grado de secundaria, razón por la cual se considera necesaria la aplicación de un programa que fortalezca y brinde una buena base para el desarrollo de la

autoestima y se complemente a su vez con la elaboración de un proyecto de vida, con lo que será más probable que el sujeto se sienta competente, valioso y satisfecho con las cosas que decida realizar en un futuro.

Objetivo.

Diseñar, aplicar y evaluar un programa de intervención para fortalecer y mejorar la autoestima dirigido a alumnos de tercer grado de secundaria, en las distintas áreas: social, académica, emocional, personal y física, a través de una serie de actividades educativas que contribuyan a generar en ésta, valoraciones positivas así como una confianza en sí mismos en la toma de decisiones.

CAPÍTULO I: Marco Teórico

1. Antecedentes y definición de autoestima.

El tema de Autoestima se ha introducido dentro de la literatura moderna de autoayuda y superación personal que tiene relación con casi todos los aspectos de la vida personal, casi podría deducirse que toda situación humana, buena o mala, termina en una explicación basada en la autoestima, de ahí la razón de su importancia. Esta ocupa un lugar destacado en la estructura de la personalidad, de ahí que se desprenda el matiz de las manifestaciones con la que se ha calificado: “La llave del éxito”, requisito indispensable para una vida plena, la base y el centro del desarrollo humano, el fundamento de la plenitud y la autorrealización, etc.

Branden (1993) menciona, que cuando inició su búsqueda sobre la autoestima, no se encontraba esa palabra en los libros, hasta que en la década de los ochenta el término autoestima cobró fuerza culturalmente. Branden (1983) define la autoestima como una valoración de uno mismo como persona. No se trata de una valoración de determinados éxitos o fracasos, tampoco de determinados conocimientos o habilidades, ya que se puede estar seguro de sí mismo en el aspecto profesional y sin embargo, sentirse inseguro de las capacidades en situaciones sociales específicas. Este autor menciona que la autoestima consiste en dos componentes:

1°. La confianza de poder pensar y enfrentar los desafíos de la vida, es decir, considerarse eficaces, confiar en la capacidad de uno mismo, para pensar, aprender, elegir, y tomar decisiones correctas, superar los retos y producir cambios.

2°. El respeto por uno mismo, o la confianza en su derecho a ser feliz, confianza en que las personas son dignas de logros, éxito, amistad, respeto, amor y las realizaciones que aparezcan en sus vidas, así como a tener derecho de aceptar nuestras necesidades y carencias, alcanzar nuestros principios morales y disfrutar del fruto de nuestros esfuerzos.

Asimismo, este autor nos dice que la autoestima es una necesidad humana básica, que construye de un modo esencial al proceso vital; el cual es indispensable para un desarrollo normal y sano que presenta un valor de supervivencia.

White (citado en Mruk, 1999) menciona que la autoestima, tiene sus raíces en la experiencia de eficacia, puesto que no se construye sobre lo que hacen los otros o sobre el entorno, sino que desde un principio se basa en lo que uno consigue obtener del medio, incluso aunque sólo sea mediante succiones o llantos más sostenidos. En el infante, el sentimiento de eficacia se regula mediante el éxito o fracaso de sus esfuerzos, porque carece del conocimiento de las demás cosas que pueden afectar sobre la respuesta ambiental. Partiendo de este punto, la autoestima se enlaza estrechamente con los sentimientos de eficacia y conforme evoluciona, con un sentimiento de la propia experiencia.

Por otra parte, Feldman (2000) señala que la autoestima incluye todos los sentimientos y creencias que tenemos de nosotros mismos, afectando lo que hacemos. Esta se presenta de manera compleja y cambiante, uno de los aspectos de la autoestima es la aceptación propia: conocerse a sí mismo, tener una idea realista de lo que somos y el estar conforme con ello, al igual que valorarse y sentirse amado.

Feldman también, menciona que no se nace con autoestima, sino que surge y crece durante la vida, ésta se va desarrollando con las experiencias y con las reacciones de los demás. La familia, los amigos y profesores tienen un profundo impacto en el desarrollo de la autoestima, la manera en que la sociedad ve al individuo, influye en la manera que éste se ve a sí mismo.

La autoestima es aquello que sentimos, pensamos, y manifestamos acerca de nosotros mismos. Es decir, la forma en que nos valoramos o estimamos, dicha valoración procede de los sentimientos, pensamientos y comportamientos respecto a cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos ven los demás en las distintas áreas (Hernández, 2002).

En Branden (1995), Coopersmith define la autoestima como la evaluación que la persona realiza y que habitualmente mantiene con relación a sí misma: expresa una actitud de aprobación o de

desaprobación e indica hasta qué punto la persona se considera capaz, importante, con éxito y digna. Menciona que la autoestima es en resumen, un juicio personal de valor que se expresa en actitudes de la persona hacia sí misma.

En contraste Coopersmith (1967), (citado en Mruk, 1999) señala que la autoestima se entiende como la evaluación que efectúa y mantiene comúnmente el individuo en referencia a sí mismo, ya que expresa una actitud de aprobación o desaprobación indicando la medida en que el individuo se cree capaz, significativo, con éxito y merecedor. Es decir, la autoestima es un juicio de la persona sobre el merecimiento, que se expresa en la actitud que mantiene ésta hacia sí misma. Es una experiencia subjetiva que el individuo transmite a los demás, mediante mensajes verbales o conductuales.

Aguilar (1996) define la palabra autoestima como la habilidad en la cual uno es el actor principal, es un concepto interno en el que cada uno es responsable de las consecuencias resultantes en las decisiones que se tomen, que puede favorecerse trabajando en aquellos conceptos erróneos o autodestructivos que se tienen de sí mismo, mediante el aprendizaje de habilidades, mejorando en el estudio o el trabajo, siendo productivo (pues sería muy difícil mejorarla si no se hace nada útil), buscando buenas relaciones interpersonales (sin mantenerse en una actitud agresiva e irrespetuosa) y siendo congruente, íntegro (respetando valores individuales y colectivos, siendo honesto) con uno y con los demás.

Aguilar, también menciona que es muy importante considerar que lo que determina el nivel de la autoestima es lo que la persona hace, puesto que sus acciones serán un reflejo de las acciones de la mente (procesos internos), es decir, el interés del hombre por el mundo es simplemente el interés por sí mismo. Cuando se esté consciente de que sólo se podrá respetar, dar y amar a los demás empezando por nosotros mismos, es cuando podremos hablar de la autoestima como base para que el hombre alcance una plena expresión de sí mismo.

Si una persona vive en el constante autorechazo, automenosprecio, inseguridad en las propias capacidades, con un juicio autocrítico destructivo y pérdida del sentido de valor personal, entonces definitivamente no tiene autoestima.

Por otra parte, Laporte (2002) señala que el autoestima es el valor que uno se atribuye en los diferentes aspectos de la vida, frecuentemente se confunde la autoestima con el amor propio ya que son conceptos muy ligados uno al otro, pero la diferencia entre los dos reside en la distinción que uno puede establecer entre amar y estimar, en esta comparación entre amor propio y autoestima, uno se da cuenta que una persona no puede amarse a sí misma sin estimarse, es decir, sin atribuirse un valor personal (cualidades, capacidades, forma de ser, identidad única).

1.1 Dimensiones de la Autoestima.

Valles (1998) menciona que la autoestima está formada por tres dimensiones: La cognitiva (pensamientos, ideas, creencias, valores, atribuciones, etc.); la conductual (lo que decimos y hacemos) y; la afectiva (lo que sentimos, referido a las situaciones, cosas y personas que nos rodean y el valor que nos damos a nosotros mismos).

Por lo anterior, se define al autoconcepto como la parte cognitiva de la autoestima, que es lo que pensamos de nosotros mismos como personas, la autoimagen es el cómo nos vemos, y la autoestima es el valor que nos damos a nosotros mismos. “Los tres términos van ineludiblemente vinculados. Si pensamos que somos una buena persona (autoconcepto), nos podemos ver bien a nosotros mismos (autoimagen) y como consecuencia nos valoramos como importantes por lo que pensamos, decimos y hacemos (autoestima)”. La autoestima es la dimensión afectiva del comportamiento en la medida en la que se guste, agrade y valore el autoconcepto y autoimagen de sí mismos, ya sean éstos de manera positiva o negativa.

Al respecto, Cava y Musitu (2000) en el ámbito de la investigación en psicología, distinguen tres dimensiones, en este caso del autoconcepto, donde en una de ellas se encuentra la autoestima, tales dimensiones son:

- Dimensión Cognitiva. Constituida por los múltiples esquemas en los cuales la persona organiza toda la información que se refiere a sí misma.

- Dimensión Afectiva. Llamada también *evaluativa* que corresponde a la autoestima.
- Dimensión Conductual. Implica aquellas conductas dirigidas a la autoafirmación o a la búsqueda de reconocimiento por uno mismo, o bien por los demás.

Así el término de autoconcepto, remite a las descripciones abstractas que pueden diferenciarse de la autoestima, ya que no implican juicios de valor, mientras que el término de autoestima sí incluye una valoración, y expresa el concepto que uno tiene de sí mismo, según unas cualidades valorativas y subjetivables. Musitu, Román y García (citado en Cava y Musitu, 2000).

El sujeto se valora a sí mismo según sus experiencias, consideradas como positivas o negativas, por lo que el concepto de autoestima se presenta como la conclusión final del proceso de autoevaluación definida como la satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación. Lila (citado en Cava y Musitu 2000).

En otro orden de ideas, Rodríguez (1988) considera que para poder desarrollar y conocer la autoestima, es preciso subir o poder asimilar los distintos conceptos que conforma una especie de escalera, culminando esta en la autoestima, los siguientes conceptos que forman dichos escalones son:

El 1º llamado autoconocimiento, consiste en conocer las partes que conforman el yo; habilidades, necesidades y manifestaciones, es conocer el por qué y cómo es que se actúa y siente. Una vez conocidos todos los elementos que se entrelazan para apoyarse uno con otro, el individuo logra conseguir una personalidad fuerte y unificada, pero si alguna de las partes funciona deficientemente, entonces las otras de manera consecuente se verán afectadas y se verá reflejado en una personalidad débil y dividida.

El 2º es el autoconcepto, llamado así a la serie de creencias acerca de sí mismo manifestadas en la conducta.

El 3° la autoevaluación, que refleja la capacidad interna de evaluar las cosas y eventos como buenos si es que así lo son para el individuo, llámese así satisfactorio, interesante, enriquecedor, que le permitan crecer y aprender; y como malos, los que así considera dicha persona.

El 4° es la autoaceptación, el cual se refiere a admitir y reconocer las características personales o partes de sí mismo como un hecho, tal como lo es la forma de ser y sentir.

El 5° escalón sería el autorespeto, llamado así a la atención y satisfacción de las propias necesidades y valores, expresando y manejando de manera adecuada tanto sentimientos como emociones.

Y finalmente el 6° escalón, la autoestima que es la síntesis y culminación de las anteriores. En la medida que la persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores, se acepta y respeta, desarrollará y poseerá un autoestima positiva.

1.2 Autoconcepto y Autoestima.

Es frecuente encontrar el uso indistinto de los términos de autoconcepto y autoestima, se constata una predilección por uno u otro término en función del ámbito de estudio, en contextos educativos y estudios relacionados con el bienestar psicosocial y la salud existe preferencia por la utilización del término autoestima, mientras que desde contextos menos aplicados resulta más habitual encontrar el empleo del término autoconcepto.

Autores como Rosenberg, Secord y Backman (citado en Cardenal 1999), parecen distinguir autoestima del autoconcepto, otorgando a la autoestima una característica evaluativa de proceso enjuiciador de las cogniciones, afectos y comportamientos, que precisamente constituyen el autoconcepto, pero aquí la autoestima es dependiente del autoconcepto, ya que sin esas cogniciones y comportamientos no habría nada que evaluar, no habría autoestima.

De acuerdo con Cardenal (1999) se considera al autoconcepto y a la autoestima diferentes pero inextricablemente unidos y relacionados. Por lo que no tiene sentido referirse a uno sin estar pensando en el otro.

Por lo tanto, podemos darnos cuenta que distintos autores hablan de una relación de autoconcepto-autoestima, a lo que Paz, (2000) dice que para comprender lo que se entiende por autoestima, se debe comenzar por conocer qué entendemos por autoconcepto, del cual menciona, que se refiere a la representación mental que la persona tiene de sí misma.

Relacionado con la estructura de la autoestima, es más predominante su consideración como una estructura multidimensional, es decir, conformada por múltiples dimensiones, aunque anteriormente algunos autores han planteado que se trata de una dimensión única como la considera Rosenberg (1973) y global como la llama Ruíz de Arana (citado en Cava y Musitu 2000). La idea de que la autoestima se refiere a todas las dimensiones del autoconcepto es fundamental para comprender que se refiere a todas las representaciones que lo constituyen, es decir, que puede haber diferentes tipos de autoestima en función de las distintas áreas susceptibles de ser evaluadas (Cardenal, 1999).

Según el planteamiento anterior, tenemos un concepto de nosotros mismos y una valoración del mismo, diferente en cada uno de los contextos relevantes de nuestra vida, como lo son; el ámbito familiar, el académico, el físico o el intelectual, por ejemplo, una persona puede tener un buen concepto de sí mismo en el contexto familiar, pero no en el escolar o viceversa. Una consecuencia de esta consideración es la necesidad de potenciar las distintas dimensiones del autoestima (Cardenal, 1999).

Por lo que García y Musitu (2001) proponen una forma de evaluar las áreas académica, física, emocional, familiar y social, puesto que consideran al término autoestima como el grado de satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación que siente hacia sí mismo, y al autoconcepto, como el producto de esta actividad reflexiva y que dado que es un constructo multidimensional, adoptaron este modelo para la construcción de su instrumento de evaluación llamado AF5 (Autoconcepto Forma 5).

Por otra parte, Machargo (1997) considera que el autoconcepto se refiere a los aspectos cognitivos, a la percepción e imagen que cada persona tiene de sí mismo, mientras que la autoestima se refiere a los aspectos evaluativos y afectivos, donde ambos conceptos se implican y se complementan, aunque debe considerarse que para que éstos sean positivos, requieren de un largo proceso. Tener una buena autoestima es una garantía para que todo lo que realicemos, funcione de una manera adecuada tanto en el contexto familiar, social, escolar como en las relaciones personales.

“Los sentimientos y valoración que un niño tiene de sí mismo lo afectan de diversas maneras, en su forma de interactuar con los demás, en el enfrentamiento de riesgo y demandas del entorno, en la perseverancia de las acciones emprendidas, y en la aceptación de uno mismo” (Quintana, 2004).

1.3 Aspectos de la Autoestima Alta/Positiva Vs. Baja/Negativa.

La autoestima suele identificarse en dos aspectos Alta / Positiva vs. Negativa / Baja.

Branden (1983), señala que la baja autoestima es sentirse inapropiado para la vida, inadecuado como persona, inadecuado en la propia existencia y responde a los desafíos y alegrías de la vida con un sentimiento fundamental de incapacidad y desmerecimiento.

La autoestima positiva significa sentirse competente para vivir y merecer la felicidad o, para expresar lo mismo de un modo un tanto diferente, ser adecuado para la vida y sus exigencias y desafíos, que consiste en la disposición de uno.

Continuando con Branden (1995), tiempo después, a esta autoestima positiva la llama autoestima alta la cual brinda mayor probabilidad de esfuerzo ante las dificultades que se presentan en la vida, se relaciona con la capacidad para aceptar los cambios, el deseo de admitir y corregir los errores, la disposición a cooperar, así como a buscar el desafío y el estímulo de unas metas dignas y exigentes, más fuerte será el deseo de expresarnos y de reflejar la riqueza interior, nuestras comunicaciones serán más abiertas, honradas y apropiadas porque creemos que nuestro

pensamiento tiene valor, estaremos más dispuestos a tener relaciones que sean más gratificantes que perjudiciales, pues la salud atrae la salud.

La autoestima baja, contrariamente es rendirse ante las dificultades, se relaciona con la ceguera ante la realidad, rigidez, miedo a lo nuevo y a lo desconocido, poseer una conformidad inadecuada o rebeldía poco apropiada, estar a la defensiva, presentar sentimientos constantes de sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva así como el miedo a la hostilidad con los demás. También se refleja en lo que esperamos, probablemente con esta actitud sea menor lo que aspiremos conseguir en la vida, será más urgente la necesidad de “probarnos” o de que nos olvidemos de nosotros mismos, la comunicación será más opaca, evasiva e inapropiada por la incertidumbre de nuestros pensamientos y sentimientos personales, nuestra ansiedad radicará principalmente en la actitud de aquel que nos escucha.

Uno de los principios en las relaciones humanas es que por lo regular tendemos a sentirnos más cómodos con las personas cuyo nivel de autoestima se parece al nuestro, es decir, las personas con una autoestima mediana se atraen entre sí, las personas con una autoestima baja buscan la baja autoestima en los demás no de forma consciente. (Branden, 1995)

Aguilar (1996) considera algunas actitudes clave, donde la autoestima juega un papel importante, que de tener alta autoestima se deberían poseer y son:

- *Saber escuchar.* Pero cuando hay autoestima baja, es difícil aceptar las equivocaciones que uno tiene, así como el hecho de que alguien tenga mucho que enseñarnos, por lo que mejor se adopta una actitud cerrada al diálogo.
- *Optimismo.* Pero cuando hay autoestima baja y ocurre un problema, se tiende a culparse de éste, lo que ocasiona que uno se sienta peor y siga culpándose por tiempo prolongado cayendo en el pesimismo y la depresión.
- *Relaciones interpersonales.* Que cuando existe una autoestima baja, se establecen relaciones interpersonales sin pensar en las propias necesidades, que con el tiempo terminan en actitudes explosivas, que posteriormente originan sentimientos de autoculpa,

de víctima, donde la demás gente abusa de ellos. Actuando a la defensiva agresiva o pasivamente, rompiendo el nivel de igualdad deseable para las relaciones humanas sanas.

- *Desarrollo del propio talento y la creatividad.* Pero cuando se tiene una baja autoestima, se tiene dentro un juez crítico muy severo que exige perfección o crítica por sus intentos de actuar quedando con metas cumplidas a medias. También se tiene un alto nivel de autocensura, que evita que la persona expanda sus habilidades al máximo.
- *Felicidad.* Que cuando existe una baja autoestima aún en los logros, la persona se siente mal, considera que no es suficiente, está descontenta con sus méritos y piensa que le falta mucho más, posee toda una red de imágenes mentales que sabotean su felicidad.
- *Capacidad de Riesgo.* Pero cuando hay una baja autoestima esta capacidad se convierte en temor hacia el rechazo y al fracaso, que son fuertes golpes a su estado psíquico-emocional. Fallar, es un sinónimo de pérdida de valor como ser humano, por lo que entonces prefiere no correr riesgos, aunque no alcance sus metas, por lo que no es una persona emprendedora.
- *Búsqueda de lo que uno merece.* Que cuando se tiene baja autoestima, la persona no cree merecer o necesitar cosas; pues como provienen de él, entonces las menosprecia y cede su lugar a los demás.
- *Seguridad en uno mismo.* Pero cuando se tiene baja autoestima, se pierde la confianza en sí mismo, se duda de las propias habilidades aunque sean demostradas, se está a la defensiva. Si se obtiene un logro, no se siente seguridad de volver a hacerlo en un futuro, pues realmente no se siente que se es eficaz.

Hauslen y Milicie (1998) señalan que uno de los factores más decisivos para la adaptación social y el éxito en la vida es tener una alta autoestima, saberse que uno es competente y valioso para los otros.

En contraste, según Romero, Casas y Carbelo (2004) mencionan que las características de la autoestima positiva son las siguientes:

1. Creer firmemente en ciertos valores y principios, estar dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposición colectiva, y sentirse lo suficientemente seguro como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que se ha estado equivocado.

2. Ser capaz de obrar según se crea lo más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentimientos de culpa cuando a otros le parezca mal lo que haya hecho.
3. No emplear demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
4. Tener confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
5. Considerarse y sentirse igual, a cualquier otra persona aunque reconozca diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
6. Saberse una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
7. No dejarse manipular por los demás, aunque tenga disposición a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
8. Reconocer y aceptar en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y estar dispuesto a revelarlas a otra persona si considera que vale la pena.
9. Ser capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, holgazanear, caminar, estar con amigos, etc.
10. Ser sensible a las necesidades de los otros, respetar las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconocer sinceramente que no tiene derecho a medrar o divertirse a costa de los demás.

Por otro lado, Paz (2000) nos menciona las características de una baja autoestima las cuales divide en tres aspectos:

- 1.- Con respecto a sí mismo.

- Son extremadamente críticos consigo mismos, los criterios que utilizan para evaluar sus propias acciones, pensamientos y juzgar su imagen dentro de su grupo social, son criterios idealistas y perfeccionistas.
- Evalúan y analizan continuamente sus gestos, actos y pensamientos que realizan, en segundos evalúan su aspecto físico, sus expresiones verbales y sus emociones, lo comparan con el modelo ideal que otras personas influyentes en sus vidas se han encargado de ir formando a lo largo del tiempo.
- Tienen un temor excesivo a cometer errores, consideran que siempre deben dar respuestas correctas, les toma demasiado tiempo en tomar una decisión y adoptan una actitud de gran inseguridad.
- Son muy sensibles a la crítica; las reacciones emocionales ante cualquier comentario negativo son siempre exageradas, tienden a hacer sus propias interpretaciones de lo que escuchan y suelen encontrar intenciones ocultas y erróneas en lo que los demás dicen o hacen.
- Necesitan la aprobación continua de los demás en todo lo que hacen, piensan o dicen; confían muy poco en sus capacidades y en sus decisiones por lo que necesitan la opinión de otras personas, de esa opinión depende el que ellos se valoren o no como personas, necesitan exponer y dar a conocer cada triunfo.

2.- Con respecto a los demás.

- Son exigentes y críticos consigo mismos y, a su vez con los demás, las cosas deben ser como ellos esperan y creen que se merecen, al no ser siempre así, se quejan y critican a los otros continuamente.
- Presentan una gran dificultad para hacer amigos, tienen miedo a hablar en público y un gran sentido del ridículo, nunca ocupan la posición de líder ni son muy populares; no aportan nada al grupo al que pertenecen, no toman iniciativa ni son alegres, no tienen sentido del humor, no son entusiastas ni participativos por lo que nunca se integrarán totalmente en el mismo.

3.- Con respecto a la interpretación de la realidad.

- Focalizar en lo negativo: Estas personas con déficit de autoestima poseen una habilidad para centrar la atención en un aspecto negativo y desagradable de la situación, sacándolo de contexto y valorando la experiencia en función de ese único aspecto.
- Descalificación de experiencias positivas. Presentan tendencias a ignorar las experiencias positivas, no pueden sentirse bien y disfrutar por que piensan que después se sentirán mal, o por que simplemente, no se lo merecen y con frecuencia tienen ideas de autocondena por errores cometidos. El afán que presentan estas personas por encontrar el perfeccionismo les conduce a la desilusión cotidiana, a decepción y en último extremo a un estado depresivo cónico.
- Personalizar. Tiende a verse a sí mismo como único culpable, de algunos sucesos externos desagradables de lo que el sujeto no es responsable, por lo que se autocondena.
- Pensamientos del todo o nada. Tiende a evaluar las situaciones y las actuaciones de forma extremista en términos de buenas o malas, blancas o negras, verdaderas o falsas, sin considerar que existe una amplia variedad de posibilidades entre ambos extremos, todas válidas y aceptables. Estos pensamientos son rígidos e inflexibles, evaluar la realidad como todo o nada es un grave error que conduce a la frustración diaria.
- Generalizar: Tienden a sacar conclusiones absolutas a partir de un simple suceso negativo de una situación concreta, estableciendo modelos de derrota o de frustración que nunca acabarán.
- Adivinación. Tienden a interpretar los acontecimientos como negativos sin tener datos reales que así los califiquen pero que han sido calificados por el propio sujeto de negativos, tras leer la mente de sus interlocutores o tras adivinar el futuro, y consideran que son continuamente evaluados por los demás.
- Usan frecuentemente la palabra “Debería”. Ellos mismos van marcándose las pautas, que consideran son imprescindibles para tener valor en la vida y triunfar. El que utilicen con frecuencia frases como ésta, para dirigir su comportamiento o para evaluar sus conductas, provoca falta de espontaneidad en sus actos.
- Poner etiquetas. Con frecuencia utilizan adjetivos calificativos negativos para explicarse cualquier error que cometen.

- Magnificación y/o minimización. Exageran sus errores y le quitan importancia a sus éxitos, justo lo contrario a lo que manifiestan hacia los demás, mostrándose más indulgentes.
- Razonamiento emocional. Asumen que sus sentimientos son el mejor indicativo para saber si la situación real que está viviendo es mala o buena, consideran que las reacciones emocionales que ellos experimentan ante un estímulo o situación les aportan conocimiento fidedigno de la realidad.

Esta autora menciona que el déficit de autoestima tiende a presentarse en situaciones concretas y no ante todas las situaciones a las que el sujeto se expone, las personas que lo padecen presentan siempre una sensación de sentirse mal consigo mismas de manera continua. Para que se pueda identificar no se debe olvidar que el sujeto puede evaluarse en diferentes áreas de su vida: área familiar, área de aspecto físico y área moral-ético. Es importante recordar que puede tener una imagen negativa en un área pero no necesariamente en otra.

Pick (1999) considera que cuando nos sentimos llenos de energía, entusiasmo, capaces de todo, seguros de nuestro valer, es por que se manifiesta un autoestima alta, así mismo se tienen pensamientos positivos como que su vida hace una diferencia importante en el mundo, confían en sus capacidades, sus características son: honestidad; amor por sí mismo, hacia los demás y libertad; confianza en el presente y; esperanza en el futuro.

Cuando estamos cansados, nada nos entusiasma, sentimos inseguridad de lo que podemos hacer y sentimos que valemos poco es porque estamos manifestando un autoestima baja, así mismo se tienen pensamientos negativos, se pasa esperando que ocurran catástrofes, se vive con el temor de ser pisoteado, menospreciado, abandonado, engañado, se tiene dificultad para comunicarse.

Por otra parte, Aguilar (2004) menciona que las personas que presentan baja autoestima tienen un escaso grado de aceptación y gusto por ser él mismo, tal vez se deba por pensar que su valor como persona es menor; pero esta distorsión no cambia su verdadero valor como persona.

Es frecuente que las personas busquen medir su valor en proporción a las cualidades que tiene; materiales, físicas, espirituales o sociales, pero esto presenta una posición equivocada porque el ser humano no se mide por lo que sea o tenga.

Por lo tanto, Aguilar (2004) nos habla de dos tipos de valor, el irracional y el racional los cuales se comparan en la siguiente tabla, donde se señalan sus respectivas características:

IRRACIONAL	RACIONAL
<ul style="list-style-type: none"> -Se compara con los demás. -Es individualista. -Hablar del yo y colgarse medallas es crucial. -Cuando hay poder pierde su equilibrio intelectual y emocional. -Su meta vital es cómo tener más. -Subordina la salud al tener. -Si pierde estatus se autocastiga. -Castiga o menosprecia a quienes tienen menor estatus. -Se castiga por sus errores y hace lo mismo con los demás. -Venera en demasía a quien tiene mucho estatus, es servil. -Subordina otros desarrollos personales y familiares al tener estatus. -Seré feliz el día que logre... -Se sirve de los demás para llegar. -Valores impuestos como camisa de fuerza y necesidades creadas. -Tiene tablas para medir el valor. -Es importante lo que se tiene. -Le da miedo perder imagen y equivocarse. -Vulnerabilidad ante el cambio de estatus. -Esconde errores, los maquilla o los niega. -Reprime la crítica. -Demanda a sí mismo y a los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> -Se acepta como es y busca mejorar. -Trabaja en equipo. -Le importan los logros en la medida de solucionar más problemas, ser más feliz y servir a más gente. -Usa el poder para beneficio colectivo, mantiene la sencillez. -Su meta vital es cómo ser más feliz y solucionar más problemas. -Su prioridad es la salud y conservarla. -Aprende de sus errores y nuevas condiciones con aceptación de sí mismo. -Aprende y valora a cualquier ser. -Se acepta y es empático hacia los demás. -Respeto de igual a igual. -Busca ser completo. El estatus es solo un medio. -Busca ser feliz en cada momento, en un eterno hoy. -Sirve a los demás para ser. -Valores como un traje a la medida, necesidades reales. -Se acepta a sí mismo tal cual es y se olvida de medir. -Lo que se tiene está para disfrutarse y servir. -Le importa conservar la vida y adquirir más habilidades aprendiendo. -Flexibilidad y capacidad de rápida asimilación y adaptación. -Los errores son anotados como oportunidad para mejorar. -Aprende lo que puede enseñar la crítica y agradece. -Escucha, desea, busca hacer las cosas bien a la primera pero respetándose como ser humano.

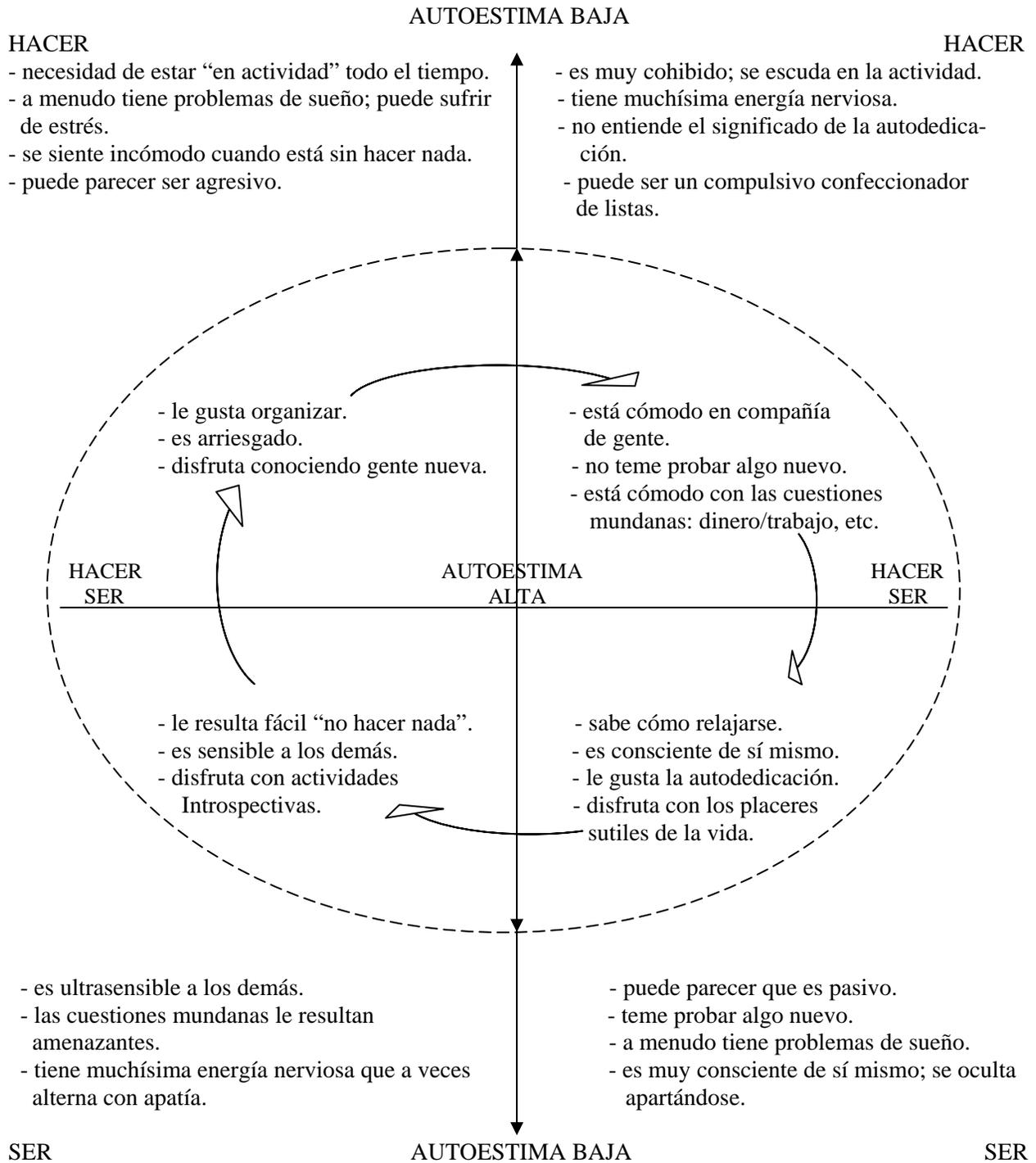
De la cual se considera que el tipo de característica, determinará el tipo de valor predominante y por ende el tipo de autoestima que se manifieste, por ello la importancia de trabajar con programas que fortalezcan el predominio de pensamientos racionales, a fin de que mediante la práctica de éstos, se lleguen a automatizar. En relación con esto, Machargo (1997:8) menciona que *“Respecto al desarrollo de una autoestima positiva y a los programas y actividades para mejorarla, es preciso tener presente dos cosas:*

1ª. Que la autoestima no consiste en verse como una persona maravillosa, dotada de las más preciadas cualidades, a la que en todo le va bien y a la que el éxito la acompaña permanentemente. Lo importante es tener una percepción y valoración objetivas y positivas de uno mismo y aceptarse como es y con todo lo que es, con sus aspectos positivos y negativos, con sus aciertos y errores y con sus logros y limitaciones.

2ª. En contra de lo que cree mucha gente y de lo que aparece escrito en bastantes lugares, cambiar la autoestima negativa es una tarea difícil, que puede necesitar la intervención de algún especialista. Un programa de actividades de desarrollo en el contexto habitual de una clase sólo puede aspirar al logro de unas mejoras generales para el común de los alumnos; pero no podrá satisfacer necesidades terapéuticas individuales, que exigen una mayor dedicación y especialización”.

Para Field (1996) creer en uno mismo, es la piedra angular de la autoestima, si las personas consideran que no valen nada y que son incompetentes, sus sentimientos acerca de sí mismo reflejarán esos pensamientos. Su comportamiento reflejará la baja opinión que se tiene de sí mismo y de ese modo toda su experiencia corresponderá a la baja autoestima.

Asimismo, podemos relacionar el valor que se dan las personas de sí mismas con dos de los pilares de la educación que son el saber ser y el saber hacer, a lo que Field (1996) menciona que el hacer y el ser, se complementan mutuamente y son inseparables, algunas personas se inclinan por hacer y otras se decantan por ser, esto se muestra en el siguiente diagrama, donde lo relaciona con la autoestima alta y baja.



En toda experiencia se combina la mente, el cuerpo, el espíritu y las emociones, a lo que significa que el pensamiento, sentimiento y comportamiento existen de manera simultánea y están interrelacionados.

1.4 Fortalecimiento de la Autoestima.

Herrero (1994) y Cava y Musitu (1997), señalan que el estudio de la autoestima, suscita un creciente interés tanto de sus implicaciones en el rendimiento académico y el ajuste escolar, como de la consecuencia de su relación con el ajuste social, el bienestar y la salud. De esta manera, es vista la autoestima como un recurso intrapersonal, cuya potenciación puede redundar en un mejor ajuste de los individuos.

A lo que Branden (1995) identificó seis prácticas para fortalecer la autoestima, las cuales nombró “pilares del autoestima” y brevemente se definen a continuación:

1º Vivir conscientemente:

Es intentar ser conscientes de todo aquello que tiene que ver con acciones, propósitos, valores y metas, al máximo de nuestras capacidades, implica un respeto hacia los hechos de la realidad tanto internos (necesidades, deseos, emociones) como externos.

El autor menciona que para vivir conscientemente se deben tomar los siguientes aspectos:

- Tener una mente activa, buscar y ampliar la conciencia, la comprensión, el conocimiento, el crecimiento y la claridad, de uno mismo.
- Vivir el momento, el presente a lo que uno hace, es decir, “hacer lo que estoy haciendo mientras lo estoy haciendo”.
- Enfrentar los hechos importantes empleando la información que se deriva, para modificar o corregir ciertos supuestos.
- Percibir y enfrentar el impulso para evitar o negar las realidades dolorosas o amenazantes.
- Interesarse por conocer, donde se está, con relación a metas y proyectos.
- Interesarse por conocer si las acciones están en sintonía con los propósitos.
- Buscar la retroalimentación del entorno para adaptar o corregir el camino, cuando es necesario.
- Interesarse por comprender el mundo que nos rodea, y por conocer no sólo la realidad exterior, sino la interior (necesidades, sentimientos, aspiraciones y motivos) de manera que no sea extraño o misterioso para sí mismo.

- Preocuparse por ser consciente de los valores que me mueven y guían, de forma que no estén regidos por valores adoptados de manera irracional o aceptados críticamente de los demás.

2º Aceptación de sí mismo:

Esta se refiere a lo que hacemos de manera negativa, es permanecer en una relación de confrontación conmigo mismo.

El autor divide este concepto en tres niveles:

El 1º se refiere a una orientación de valoración de sí mismo y del compromiso con uno mismo, que es resultante de estar vivo y ser consciente.

El 2º se refiere a la disposición a experimentar y aceptar sentimientos, así como a considerar cualquier parte de uno mismo; nuestro cuerpo, emociones, pensamientos y actos, teniendo presente la realidad de nuestra conducta.

El 3º se refiere al ser amigo de sí mismo, no negar la realidad, no afirmar que sea en realidad correcto lo que está mal, sino indagar en el contexto en el que se llevó a cabo la acción, para comprender el porqué está mal.

Aceptar, significa experimentar, sin negación ni evitación de que los hechos son hechos. El aceptar, no necesariamente significa gustar.

3º Responsabilidad de sí mismo:

Esta práctica se refiere a asumir la responsabilidad de los actos y logros de metas, lo cual quiere decir asumir la responsabilidad de la vida y el bienestar, para sentirse competente para vivir y digno de la felicidad.

Este autor menciona que esta práctica supone la admisión de lo siguiente:

- Ser responsable de la consecución de mis deseos, donde tengo que descubrir como satisfacerlos.
- Ser responsable de mis elecciones y acciones, como principal agente causal en mi vida y conducta.
- Ser responsable del nivel de conciencia que tengo en mi trabajo y en las actividades cotidianas.
- Ser responsable del nivel de conciencia que apporto a mis relaciones, hacer conciencia de mi interacción con los demás y de la elección de mis compañeros.
- Ser responsable de mi conducta con los demás, de la manera en que hablo y escucho, de las promesas que mantengo o incumplo, así como de la racionalidad o irracionalidad de mis relaciones.
- Ser responsable de la manera en que jerarquizo mi tiempo.
- Ser responsable de la calidad de mis comunicaciones, siendo lo más claro posible, comprobando si el oyente me entendió.
- Ser responsable de la felicidad personal, asumiendo que no es tarea de otras personas.
- Ser responsable de aceptar o elegir los valores con los que se vive de forma pasiva o irreflexiva.
- Ser responsable de elevar la propia autoestima, ya que esta no es un don que se pueda recibir de alguien más.

Con esto se puede decir que nadie es responsable de nuestros actos, nadie va a hacer lo que nos corresponde, pero es importante decir, que esto no sugiere que no se sufra de manera accidental o por culpa de alguien más y que no somos en totalidad responsables de todo lo que nos pase.

4º Autoafirmación:

Significa respetar los deseos, necesidades y valores y buscar la forma de expresión adecuada a la realidad, tener la disposición de valerse por sí mismo, a ser quien se es abiertamente y tratarse con respeto en todas las relaciones humanas. Perseguir los valores y vivir de acuerdo con ellos en el mundo, desarrollar ideas para pelear por ellas, así como enfrentar los retos de la vida y luchar por dominarlos.

5° Vivir con propósito:

Es vivir productivamente, la productividad es el acto de conservación de la vida plasmando las ideas en la realidad, fijando metas y actuando para conseguirlas, para darle vida a los conocimientos, bienes y servicios. Tener la capacidad para afrontar la vida, es una característica de quienes gozan de un alto nivel de control sobre sus vidas.

El autor menciona las siguientes cuestiones básicas para vivir con propósito:

- Asumir la responsabilidad de la formulación de metas y propósitos, es decir, saber de manera conciente lo que se quiere y hasta donde se quiere llegar.
- Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir las metas, es decir, plantearse cómo llegar, qué acciones son necesarias, si es necesario adquirir conocimientos nuevos y cómo conseguirlos.
- Controlar la conducta para verificar si concuerda con las metas, es decir, se pueden presentar problemas aunque ya se tengan propósitos definidos claramente y un plan de acción razonable, por lo tanto, se debe tener en cuenta una política conciente de controlar las acciones relativas.
- Prestar atención a los actos, para averiguar si conducen a donde se quiere llegar. Es necesario prestar atención a los resultados para saber si se están cumpliendo las metas.

6° Integridad personal:

La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias. Significa congruencia, concordancia entre las palabras y el comportamiento.

Branden (1995), menciona que para alcanzar la integridad se deben tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- a) Hacer lo que se predica.
- b) Mantener las promesas.
- c) Cumplir los compromisos.
- d) Tratar a los demás de forma equitativa, justa, benévola y compasiva.
- e) Perseguir la congruencia moral.

Asímismo, las prácticas mencionadas anteriormente pueden servir como estrategias para reforzar, y mantener alta la autoestima la cual se construye por los sentimientos y valores que cada uno tiene de sí mismo y el valor que otras personas nos atribuyen. Siguiendo la misma idea, Satir (1994) al respecto comenta que, en la medida en la que establezcamos contacto con nosotros mismos y con los demás, será una forma de incrementar la posibilidad de que nos sintamos amados y valorados, aprendiendo a su vez a resolver nuestros problemas con mayor eficiencia.

Esta autora considera que establecer contacto, es un medio para hacer las cosas con honestidad y compartir de forma fraterna los temas y preocupaciones humanas, siendo a la vez una forma de mantener la integridad, de alimentar la autoestima en crecimiento y de fortalecer las relaciones consigo mismo y con los demás. Un hecho muy importante respecto al acrecentamiento de la autoestima, es cambiar ciertas actitudes negativas y aprender nuevos conocimientos personales, que realmente se esté en la disposición de aceptar nuevas posibilidades, de probarlas para ver si nos funcionan o no, de ser así, ponerlas en práctica hasta hacerlas parte de nosotros. Por ello, ha sido importante considerar el trabajo de Branden en “los seis pilares de la autoestima”, donde al poner en marcha la posibilidad de que los sujetos tengan la disposición de incrementar un mínimo porcentaje, determinada acción positiva, y se haga conciencia de ésta, mediante la práctica, llegue a automatizarse obteniendo una mejora en dicho aspecto que se relacione con una autoestima sana.

Continuando con Satir (1994) menciona que todo es parte de un proceso que denomina las cinco libertades, que son:

- La libertad de ver y escuchar lo que está en el presente, más no lo que debería estar, estuvo o estará. (Vivir el presente) y que va de acuerdo a lo que Branden (1995), dice en el primer pilar de la autoestima (Vivir conscientemente).
- La libertad de decir lo que se siente y se piensa, más no lo que se debería sentir y pensar. (El deber ser).
- La libertad de sentir lo que se siente, en vez de lo que debería sentirse.
- La libertad de pedir lo que se quiere, en vez de tener siempre que pedir permiso para ello.
- La libertad de arriesgarse por su propia cuenta, en vez de optar sólo por estar “seguros” y no perturbar la tranquilidad.

Con relación a lo anterior, cambiar consiste en aceptar con franqueza los sentimientos, es un requisito indispensable para establecer contacto y es llamada *coherencia*, que se refiere a arriesgarse. Cuando las personas no se sienten coherentes, sus relaciones se vuelven una serie de juegos de poder, lo que les da poca oportunidad de tener buenas relaciones recíprocas. El establecer un contacto real, significa responsabilizarnos de lo que surge de nosotros como consecuencia de la coherencia y que concuerda con Branden (1995) en el último pilar llamado “integridad personal”.

1.5 El Desarrollo de la Autoestima.

El desarrollo de la autoestima va a la par del desarrollo del ser humano, Rodríguez (1988) hace mención a las ocho etapas por las que pasa el proceso de la vida del hombre según Erikson, en las cuales al cambio de cada etapa se vive una crisis acompañada de depresión y ansiedad, por dejar algo conocido por lo incierto. Este autor describe cada etapa en vinculación con la autoestima, que señala a la adolescencia como el punto adecuado para fortalecerla. Dichas etapas son las siguientes:

1ª Etapa “Confianza Básica Vs. Desconfianza”. Esta etapa va aproximadamente de 1 a los 2 años, en la que queda conformada la autoestima. Según haya sido esta etapa de desarrollo de la persona será la confianza, la fe, la aceptación de sí misma y hacia los demás, pues el niño percibe que es importante y valioso para las personas que le son significativas, lo que le brindará seguridad. El niño en esta etapa está para recibir las muestras de amor: apapachos, caricias, atención, etc. No tiene capacidad para darlos.

2ª Etapa “Autonomía Vs. Vergüenza”. Esta etapa va aproximadamente de los 2 a los 4 años de edad, en esta como en todas debe alentarse lo positivo para que la autoestima se vaya enriqueciendo y afirmando. El ejemplo de los Padres es significativo, un ambiente flexible es ideal, en el cual se pongan límites y se provea de respeto a su persona.

3ª Etapa “Iniciativa Vs. Culpa”. Esta etapa fluctúa entre los 4 y los 6 años aproximadamente, en la cual dirige su voluntad hacia un propósito, llamándosele también a esta etapa lúdica o de juego

que le va dando seguridad. Su curiosidad sexual y fantasía bien orientadas le darán pie a la siguiente etapa.

4ª Etapa “Industria Vs. Inferioridad”. Esta etapa aproximadamente va de los 6 a los 12 años, aquí su autoestima lo hace ser responsable, ser cooperativo en grupos y se despierta su interés por el aprendizaje.

5ª Etapa “Identidad Vs. Confusión de papeles”. Dicha etapa va desde los 12 a los 16 años de edad, iniciando con la pubertad para posteriormente llegar a la adolescencia, la persona se vuelve egoísta, voluble, solitaria, no tiene una explicación clara de lo que le ocurre ni de lo que quiere. En esta etapa puede recuperar, aclarar y fortalecer su autoestima, dársele confianza, comprensión, respeto y ayuda para facilitarle su paso por esta etapa tan difícil.

6ª Etapa “Intimidad Vs. Aislamiento”. Aproximadamente va de los 18 a los 24 años, su realización se va dando compartiendo, aprecia la intimidad, la amistad profunda, la integración del sexo al amor, la persona ya es madura y busca trascender si es que las anteriores etapas se consolidaron, de lo contrario, se aislará y le podrá provocar estados de neurosis.

7ª Etapa “Generatividad Vs. Estancamiento”. En esta etapa las personas son creativas, productivas, consolidan y cuidan a su familia, amigos y trabajo. Fluctúa entre las edades de 24 a 50 años (Adulthood) ya hay una consolidación de intimidad psicosexual, que de no haber sido consolidada las anteriores etapas incurre en una baja autoestima, encontrándose estancadas, sin ser creativos, sin amar, sin encontrarse a sí mismas.

8ª Etapa “Integridad Vs. Desesperación”. Esta etapa va de los 50 años en adelante, es la integración de todas las etapas anteriores. Tanto la fe, la seguridad, la armonía, la espiritualidad y el orden dan todos sus frutos. El individuo vive más consciente y plenamente, al estar satisfecho de una vida bien vivida, que significa sabiduría. Se llega a la edad de la Madurez.

En la misma línea, Aguilar (1996) apoyándose en Mathew McKay y Patrick Fanning, nos habla de algunas causas para el debilitamiento de la autoestima natural desde la infancia, las cuales son las siguientes:

1° Si el comportamiento fue etiquetado de manera negativa y con la implicación de algo malo o indeseable. Se puede tener un sentimiento generalizado de “estoy mal”.

2° Si los padres describían negativamente el comportamiento personal.

3° Si las acciones eran objeto de reprobación y prohibición

4° Si el trato fue inconsciente, si se es reprimido una vez por una conducta y en otro momento se les dejó mostrarla sin reprobación alguna, puede causar confusión y se puede pensar que lo que está mal es la persona que exhibe la conducta y no la conducta en sí.

5° Si los padres mostraban su enojo con estallidos emocionales exagerados o eran fríos e indiferentes.

Cuando un niño presenta un alto concepto de sí mismo, es capaz de sentirse importante cuando necesita ayuda, porque al reconocer su propio valor le es fácil reconocer el de los demás, es responsable, se comunica y relaciona en forma adecuada con sus iguales. Un niño con autoestima negativa, no confía en sí mismo y tampoco confía en los demás, suele ser inhibido y crítico, poco creativo, generalmente tiende a desvalorar los logros de los demás.

Por lo anterior, se corrobora que las experiencias satisfactorias en los primeros años de la vida entregan estabilidad afectiva y una buena autoestima al adolescente y al adulto. La influencia del medio familiar, social, cultural, son factores determinantes en el desarrollo de una función.

Entre los ocho y nueve años se inicia la definición personal, basada en algunos rasgos psicológicos. Aquí se hacen evidentes los sentimientos de vergüenza y orgullo. El concepto de sí mismo que se adquiere en esta etapa resulta difícil de modificar posteriormente (Valdez, 2001).

La vida del niño inicia en una total dependencia, pero la vida y bienestar de un adulto depende de la capacidad de pensar, desde la satisfacción de las necesidades más simples a los valores más complejos. Por lo que es importante considerar las experiencias infantiles, ya que estimulan y fomentan el pensamiento, la confianza en sí mismo y la autonomía, sin descartar el hecho de que existen algunas familias que ponen enormes obstáculos al sano desarrollo de la autoestima, que

pueden crear en el niño un mundo de pesadilla, en el que puede sentir que pensar pueda ser fútil y peligroso.

Si un niño crece en un entorno familiar adecuadamente formativo, incrementa la probabilidad de que aprenda las acciones que apoyan la autoestima, aunque no es garantía. Lo mismo cuando se pone en manos de buenos maestros, lo más probable es que aprenda conductas que sirvan también de apoyo al autoestima, lo decisivo en todo esto son básicamente las acciones de una persona, como Branden (1995) diría y que se menciona anteriormente; lo que determina el nivel de autoestima es lo que la persona hace, en el contexto de su conocimiento y valores.

Cuando los niños desarrollan una teoría de la mente y diferencian con claridad su yo público y privado, sus descripciones de sí mismo evolucionan gradualmente de enumeraciones de sus atributos físicos, conductuales y algunos otros atributos de sus cualidades internas.

La evaluación que los niños hacen de sí mismos y sus competencias, es un aspecto de su conducta y su bienestar psicológico (Shaffer, 2000).

Los padres pueden desempeñar una función crucial en el moldeamiento de la autoestima de su hijo.

Coopersmith, (citado por Branden, 2001) menciona que los niños que tiene mayor posibilidad de disfrutar de los cimientos necesarios para una autoestima sana son aquellos donde cuyos padres:

- Les crían con amor y respeto.
- Les permiten experimentar una aceptación coherente y benevolente.
- Les ofrecen la estructura de respaldo que suponen unas reglas razonables y unas expectativas adecuadas.
- No les bombardean con contradicciones.
- No recurren al ridículo, la humillación o el maltrato físico para controlarles.
- Demuestran que creen en la competencia y bondad del niño.

Es importante tomar en cuenta los puntos anteriores para que los niños puedan presentar una alta autoestima de acuerdo con Coopersmith, y así dentro de la etapa de la adolescencia se presente una adecuada y sana autoestima.

1.6 Autoestima en la adolescencia.

Laporte (2002) alude que la adolescencia es un período crucial en lo que concierne al desarrollo y la consolidación de la autoestima. En esta etapa de la vida es cuando cada individuo debe encontrar su identidad. Las transformaciones físicas que suceden en la adolescencia perturban la imagen que el joven tenía de sí mismo, es donde confrontan nuevos papeles sociales: el de trabajador, pues debe tener dinero para ser independiente; el de enamorado, pues la pubertad le hace descubrir la sexualidad; y el de aprendiz, pues la vida le pide elegir una profesión. Asimismo, necesitan que se les reconozca su valor y se les ayude a consolidar su orgullo.

La adolescencia es un periodo difícil, pues cada uno tiene la tarea de definir su identidad y asumirla de manera permanente. En principio los jóvenes deben aprender a conocerse (cualidades, capacidades, problemas y puntos débiles) antes de reconocerse (autoestima), es decir, lograr hacer un buen juicio de lo que descubre en sí mismo (valor o juicio racional). Los jóvenes, con sus desplantes y aires de independencia, son extremadamente sensibles a las palabras y a los gestos que se les dirige. La autoestima es la base de toda estrategia dirigida a prevenir numerosos problemas de comportamiento y aprendizaje en los adolescentes (Laporte, 2002).

Tierno (2001) considera la adolescencia como un proceso de construcción, que no es fácil, pero que gracias a lo que ellos nos plantean, la sociedad también cambia y evoluciona. Cualquier periodo de crisis implica cambio, lo importante es que cada uno de los miembros de la sociedad puedan desarrollarse plenamente, en la actualidad el adolescente se enfrenta a las nuevas tecnologías, al nuevo papel de la mujer, al aumento de la violencia, al consumismo, a los movimientos ecológicos, etc. todo esto les afecta y para poder entenderlos, es necesario tener conocimiento de lo que pasa en nuestra sociedad.

Algunos rasgos que hoy en día describen a los adolescentes actuales son:

- Retraso en la edad de madurez.
- Dificultad para distinguir entre lo que está bien y lo que está mal (“todo vale”).
- Dificultad para ponerse en el lugar del otro, lo que implica un cierto grado de intolerancia.
- Excesivo culto a la imagen externa, que se proyecta en lo físico y en la manera de vestir.
- Meta primordial en la vida: ganar dinero (y además fácilmente), la “cultura del esfuerzo” no tiene valor.
- Asunción de las chicas en determinados comportamientos que se consideraban antes, propias de los chicos.

Pero no todos los rasgos son negativos, se cuenta con una juventud que apuesta por los valores, tiende a la tolerancia y a la solidaridad, domina los sistemas de información, tiene más acceso al conocimiento y fuerza para cambiar la sociedad aportando ilusiones frente al conformismo de los adultos.

Los Adolescentes creen, en general, que su suerte no depende de ellos mismos, que están bajo la generosidad o severidad de sus profesores, y que tienen el amor ciego o la total incompreensión de sus Padres. El éxito escolar, la capacidad de resolver los problemas de la vida cotidiana, así como la búsqueda de la amistad y el amor, dependen de las relaciones de causa y efecto que el joven logre establecer.

Un adolescente que confía en sus posibilidades, estará motivado para emprender cualquier actividad; usará los medios necesarios para realizarla e insistirá en lograrla, en consecuencia se sentirá competente, y su autoestima será más grande.

Tierno (2001) considera que la adolescencia esta situada entre la niñez y la edad adulta, que comienza con los primeros cambios fisiológicos de la pubertad y acaba sólo cuando el joven es capaz de incorporarse al mundo de los adultos de manera creativa y en un plano de igualdad, el hecho biológico de la pubertad sirve como referencia para indicar cuándo termina la niñez, pero no existe un criterio seguro que nos pueda marcar el final de la adolescencia, pues la juventud se

refiere al cambio experimentado por el adolescente en cuanto a ser más reflexivo, agudizando su capacidad crítica.

De la fuente (1997), define a la adolescencia como el periodo que se inicia con la pubertad, que considera fluctúa entre los 10 y 14 años extendiéndose hasta los 18 cuando finaliza el desarrollo. Es donde se designa el aspecto psicológico y social de la etapa de desarrollo y crecimiento acelerados, caracterizándose principalmente por la transformación profunda de la personalidad y por la adquisición conciente de los valores y de la propia individualidad. En esta etapa se alcanzan muchos logros, pero también se corre el riesgo de incurrir en conductas peligrosas (algunas con consecuencias irreversibles) que son intentos para superar sus sentimientos de insignificancia y desamparo, por ello la importancia de fortalecer en esta etapa la autoestima.

Para poder desarrollar una autoestima positiva debe crearse un clima de relaciones personales, tanto en la familia como en el aula en donde el adolescente puede experimentar seguridad, respeto, aceptación y libertad. Donde sienta la amistad y el apoyo de los demás, tenga metas bien definidas, normas y criterios de conducta objetivos (Machargo, 1997).

2. Surgimiento de la Autoestima en alumnos de Educación Básica.

En los siguientes apartados se hará mención de lo importante que es considerar a la autoestima dentro del ámbito educativo, a través de programas de intervención que se han realizado y la inserción del tema en el programa educativo establecido por la SEP, así como el impacto que ha tenido éste en el sano desarrollo de los adolescentes.

2.1 Investigaciones realizadas sobre la autoestima.

En investigaciones recientes se ha encontrado que se llevan a cabo Programas de intervención para elevar la autoestima como el de Valdez, L. (2001) que presenta un programa para elevar los niveles de autoestima en alumnas de sexto año básico. En dicho programa se realizaron sesiones– taller para desarrollar las diferentes dimensiones de la autoestima y se empleó una metodología activa, participativa, reflexiva, en donde la actitud de los educadores y profesores de la salud

fueron determinantes en la creación del clima emocional que permitió que las niñas desarrollaran mayor confianza en sí mismas, originando así, que pudieran expresar sus sentimientos y emociones, organizadas en grupo, ante un auditorio frente a adultos.

El resultado de esta investigación fue que las niñas elevaron sus niveles de percepción a un rango medio y alto, observándose un desarrollo importante en las relaciones intrafamiliares. Los Padres se mostraron más receptivos, capaces de conectarse con las necesidades de sus hijas. Las niñas pudieron tomar conciencia de las relaciones que existen entre sentirse acatado y tener una buena autoestima y lo importante que es ésta para tener éxito en la vida, pudiéndose deducir que las alumnas presentaron buen nivel de interacción grupal, dando espacio al pensamiento crítico y a la capacidad de enfrentar con éxito diferentes situaciones en la vida escolar.

Por otra parte, Quintana (2004) menciona que en la escuela de educación básica se aplicó un modelo de intervención en autoestima diseñado por profesores de la institución donde se lleva a cabo la investigación, los programas se caracterizaron por: Participación activa de todos los profesores, liderazgo de monitores encargados de grupos asignados por ellos, definición y jerarquización de objetivos transversales, adecuación de intervención en base al primer diagnóstico de autoestima, intervención autogestada e intervención en múltiples niveles de la comunidad educativa.

Como resultados se presentó que la intervención diseñada y aplicada por el profesor provocó un desequilibrio que permitió la modificación de la interacción profesor-alumno, en donde el profesor no solo era la autoridad que pasaba materias, sino también era modelo y enseñaba a resolver conflictos, analizar situaciones y reforzar la participación de los alumnos. Los alumnos tuvieron oportunidad de desplegar recursos y actuar eficiente y positivamente en su medio, también la apreciación de sí mismos fue estimulada y reforzada.

En un estudio transversal acerca del autoestima en los adolescentes, Fuentes et al. (1997) hablan de los factores predictores de la autoestima con los iguales y de la intimidad relacional en la adolescencia, en donde los resultados que obtuvieron de dicha investigación, aluden a que los

niveles de autoestima y valoración en cuanto a sus relaciones con iguales tienden a ser mayores, en la medida en que los adolescentes:

- Se sienten más autoasertivos;
- Autónomos e independientes;
- Más preocupados y orientados hacia las relaciones con los demás;
- Viven de forma más positiva y sienten más apoyo en sus relaciones con la familia;
- Perciben que tienen mayor facilidad y eficacia para comunicarse con los demás y sienten menores niveles de ansiedad en situaciones sociales.

En los chicos se encontró que la expresividad, la autoconciencia privada, la autoestima con familia y las habilidades de comunicación, se asocian de forma positiva con el nivel de intimidad experimentado con el mejor amigo, al igual que las chicas.

En el 2001, Sánchez Velasco evaluó a 163 estudiantes de 1º, 2º y 3º año de secundaria donde comprobó que la autoestima y las habilidades sociales tienen vinculación, quizá por la propia naturaleza de los eventos; el hecho de que los puntajes mayores se encontrasen entre la categoría social y escolar denota la influencia de los otros, en tanto sus iguales en el desarrollo del individuo durante la adolescencia; las habilidades sociales pueden reducir el nivel de riesgo que cada individuo tiene de desarrollar conductas antisociales y; el hecho de que el mayor porcentaje se obtuviese en Habilidades Alternativas a la Agresión es un indicativo de que siempre debe considerarse y valorarse el contexto social en el que se desarrollan los individuos evaluados.

Aludiendo a la anterior investigación, se aplicó el Inventario de Autoestima de Coopersmith que permitió determinar las áreas más importantes de la autoestima en los adolescentes participantes, las cuales fueron social y escolar, en contraposición con lo familiar. Debe contemplarse que la autoestima es un fenómeno global y situacional, es decir, cuenta con un potencial de fluctuación en función de las situaciones de pérdida, adquisición, fracaso o logro recientes. La autoestima depende del grado de merecimiento y competencia con que se comporta cada individuo en relación a los desafíos de la vida, los cuales están inmersos en un sinnúmero de situaciones de toda índole, lo que conlleva al individuo a desarrollar diversas habilidades.

Esnaola (2005) llevó a cabo una investigación con una muestra de 770 sujetos (402 mujeres y 368 varones) entre los 12 y 22 años, es decir, entre la adolescencia y principios de la juventud con el objetivo de analizar el desarrollo del autoconcepto en sus dimensiones académico, familiar, social, emocional y físico. En ésta investigación se administraron dos cuestionarios AF5 (Autoconcepto Forma 5 de García y Musito, 2001) y AFI (Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa)

2.2 Programas para desarrollar la autoestima.

- **Programa de actividades para el desarrollo de la Autoestima (Machargo, 1997).** Programa que tiene como objetivo esencial **el desarrollo del autoconcepto y de la autoestima**, utilizando para ello un conjunto de actividades que provocan la reflexión sobre las autopercepciones y autovaloraciones, estimulan el sentido del esfuerzo y del autocontrol, animan a la autonomía personal y favorecen el análisis y desarrollo de la propia identidad y el conocimiento de las características personales y sociales.

Las actividades de dicho programa recogen **casos, situaciones y experiencias** de la vida familiar, escolar y social. Se plantean para su discusión a modo de que los alumnos tengan la oportunidad de analizar sus propias experiencias y sentimientos que de éstas se derivan, **contrastándolos** con las de los demás compañeros. Todo esto bajo la dirección del educador y en un clima de relaciones personales que permita la libre participación y la seguridad de respeto de todos y para todos los alumnos. Se pretende que el adolescente analice su mundo interior, sus ideas y sentimientos, cómo se ve a sí mismo y cómo ve sus relaciones con los demás; cómo reacciona ante los problemas y dificultades, su grado de responsabilidad y autonomía y otros aspectos relacionados con su mundo personal y social.

Al final se quiere llegar a que, adquiriendo un mejor conocimiento de sí mismo, el adolescente haga una **valoración objetiva y realista**, se acepte como es y desarrolle sentimientos positivos hacia sí mismo. Respecto al **desarrollo de una autoestima positiva** y a los programas y actividades para mejorarla, es preciso considerar dos cosas:

1ª La autoestima positiva consiste en tener una **percepción y valoración objetivas y positivas** de uno mismo y **aceptarse** como es y con todo lo que es, con sus aspectos positivos y negativos, con sus aciertos y errores y con sus logros y limitaciones.

2ª Cambiar la autoestima negativa es tarea difícil, que puede necesitar la intervención de algún especialista. Un programa de actividades desarrollado por un educador, profesor o profesional, en el contexto habitual de una clase, sólo aspira al logro de unas mejoras generales para el común de los alumnos, pero no podrá satisfacer necesidades terapéuticas individuales, que exigen de mayor dedicación y especialización.

El programa consta de **54 actividades**, aplicables en los distintos cursos de Educación Secundaria agrupadas en **nueve** bloques de seis actividades, procurando que en cada bloque estén representados casos y situaciones de las distintas áreas o dimensiones del autoconcepto y de la autoestima (físico, académico, social, personal y emocional). La mayoría de las actividades contiene los siguientes elementos: Título, dibujo, frase final alusivos al objetivo y contenido de la actividad, un breve texto motivador a la realización de la actividad, una serie de cuestiones y un espacio para escribir la conclusión.

De las respuestas de los alumnos se espera la **reflexión personal** que preceda al diálogo y discusión en el grupo, pero sin ser éste el mismo procedimiento a seguir siempre.

- **Los seis pilares de la Autoestima (Branden, 1998)**. Debido que la autoestima es una **consecuencia**, un producto de prácticas que se generan interiormente, no podemos trabajar **directamente** sobre la autoestima, ni sobre la nuestra, ni sobre la de nadie. Debemos dirigirnos a la fuente, al comprender en qué consisten éstas prácticas, podemos empezar a iniciarlas en nosotros mismos y al relacionarnos con los demás, a manera que les **facilitemos** o **animemos** a hacer lo mismo. Estimular la autoestima en la escuela, es crear un clima que apoye y refuerce las prácticas que fortalecen la autoestima.

Por ello Branden identificó seis prácticas, que denominó “Los seis pilares de la autoestima” y menciona que tan pronto comprendamos éstas prácticas tendremos la posibilidad de elegir las, de

actuar para integrarlas en nuestra forma de vida. Esta potestad, es la potestad de elevar nuestro nivel de autoestima. No es necesario alcanzar la “perfección” en éstas prácticas, sólo es preciso elevar nuestro nivel medio de competencia para experimentar un crecimiento en eficacia personal y respeto de uno mismo.

Los seis pilares de la autoestima son:

- La práctica de vivir conscientemente.
- La práctica de aceptarse a sí mismo.
- La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.
- La práctica de la autoafirmación.
- La práctica de vivir con propósito.
- La práctica de la integridad personal.

Este autor presenta varios ejemplos de cómo pueden utilizarse los ejercicios de completar frases para fortalecer la autoestima. El trabajo de completar frases es un instrumento desde 1970 y se utiliza para facilitar la comprensión de sí mismo, para echar abajo las barreras represivas, para liberar la expresión de uno mismo, para activar la autocuración. La esencia de este método consiste en presentar un principio de oración al sujeto, una frase incompleta, pidiéndosele a continuación que repita este fragmento una y otra vez, poniendo cada vez un final diferente. A continuación se le presenta otro principio de frase, y luego otro, permitiéndole explorar un ámbito particular a niveles cada vez más profundos. Esta labor puede hacerse verbalmente o por escrito.

El trabajo de completar frases desempeña un papel esencial para determinar qué cosas hacen las personas que elevan o disminuyen su autoestima. Si se propone fomentar la autoestima, es adecuado conocer cómo es probable que ésta se vea afectada por las diferentes estrategias y doctrinas. Las prácticas mencionadas anteriormente, se refieren básicamente a factores **internos** que tienen que ver con la autoestima y que notablemente se relacionan con la concientización de identificar los propios pensamientos o juicios que se tienen de uno mismo, tanto buenos como malos y poder emplearlos para mejorar la propia autoestima.

- **Programa de orientación y acción tutorial (Lago, 2003)**. Dado que la reforma educativa pretende preparar a los individuos para la participación activa en la sociedad, lo que implica tomar decisiones, asumir riesgos, trabajar conjuntamente con otros individuos, etc. es necesario entrenar a los alumnos en áreas concretas que irán encaminadas a su desarrollo afectivo y social: autoconcepto, autoestima, autorrealización, automotivación, atribución de causalidad, expectativa positiva, resolución de problemas, toma de decisiones y relaciones humanas y comunicación. Las cuales son subprogramas del presente macro-programa.

Refiriéndonos específicamente al subprograma o módulo de autoestima, los objetivos que se persiguen son: Tomar conciencia del propio cuerpo o imagen corporal, aceptarse como uno es sacando el mayor partido posible de sí mismo, expresar las propias emociones, reconocer la expresión de las emociones de los demás, vivenciar el cuerpo en un clima de relajación y silencio, expresar procedimientos para escuchar y vivenciar el cuerpo, tener conocimiento de lo que es la autoestima, tener una autoestima equilibrada con la realidad, tener un conocimiento real de cómo se cree que se es y cómo lo ven los demás, identificar las actitudes que potencian y desarrollan la autoestima propia y la de los demás, permitir que los alumnos se conozcan mejor a sí mismos y su relación del grado de autoestima con las expectativas de éxito individuales.

El desarrollo de dicho programa, consiste en dos tipos de actividades; las de enseñanza-aprendizaje y las de evaluación, cada una de éstas conformada por cuatro sesiones, es decir, ocho sesiones, dentro de las cuales se incluyen propuestas y sugerencias en la ejecución de cada sesión, material para el tutor y para el alumno.

2.3 Autoestima en el ámbito educativo.

La autoestima escolar se refiere a la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar y, específicamente, a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias escolares. Incluye la autovaloración de las capacidades intelectuales, como sentirse inteligentes, creativos, constantes, desde el punto de vista intelectual.

Respecto al ámbito escolar, este constituye un contexto de especial relevancia en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima del niño. La imagen que de sí mismo ha comenzado a crear el niño en el seno familiar continuará desarrollándose en la escuela a través de la interacción con el profesor, el clima de las relaciones con los iguales y las experiencias de éxito y fracaso académico (Machargo, 1991).

El rendimiento escolar al igual que otras variables como la percepción que el niño tiene de sus capacidades escolares, tiene una relación relevante con el autoconcepto y autoestima, donde esta percepción tiene su origen no solo en su ejecución escolar, si no también en la información acerca de sí mismo que el niño recibe de profesores y padres (Lila, 1991).

Cava y Musitu (2000) mencionan que la escuela, además de ser un contexto en el que las capacidades del niño son evaluadas, es también un medio caracterizado por las continuas interacciones. Aquí se encuentra la presencia de personas especialmente relevantes para la formación de la identidad del niño. Tanto los profesores como los compañeros de aula son personas significativas para el niño, porque le aportan información relevante sobre su identidad.

Laporte (2002), señala que la integración a la Educación Secundaria, es una etapa importante que marca el inicio de la adolescencia, pues se está feliz pero a la vez su condición de adolescente lo angustia, algunos de esos cambios son:

- El cambio genera inseguridad, teme perder en la escuela secundaria, la seguridad que le daba la primaria.
- Temen perder sus amigos anteriores.
- Temen a las drogas, las pandillas, la violencia y el acoso sexual.

La finalidad de la educación es la formación integral de las personas atendiendo a sus dimensiones afectiva y social, además de la cognitiva. Respecto a sus contenidos, éstos serán conceptuales, procedimentales, actitudinales y todos deben ser evaluados. La Reforma educativa pretende preparar a los individuos para la participación activa en la sociedad, lo que implica toma de decisiones, asumir riesgos y trabajar conjuntamente con otros individuos, para ello se debe

entrenar a los alumnos en áreas concretas que irán encaminadas a su desarrollo afectivo y social en el cual se incluye la autoestima (Lago, Presa, Pérez y Muñiz, 2003).

2.4 Programa de Formación Cívica y Ética.

En la Educación Secundaria, ha sido de gran importancia reforzar valores individuales y sociales, formar un juicio ético, desarrollar habilidades sociales sanas, desarrollar en los alumnos la toma de decisiones, promover en ellos la aceptación y conocimiento de ellos mismos, que finalmente son factores que influyen en el desarrollo de una buena autoestima, que se pretenden concentrar en la asignatura de Formación Cívica y Ética.

Dicha asignatura se imparte en la Educación Secundaria de nuestro país a partir del ciclo escolar 1999-2000, que surge de la necesidad por reforzar los valores en los jóvenes, señalada por maestros, padres de familia y otros miembros. Dicha materia es una reestructuración de los contenidos de Civismo I y Civismo II, así como de Orientación Educativa, actualmente ya para los tres grados desde el ciclo 2000-2001. El programa de esta asignatura tiene entre sus propósitos dirigirse a los y las estudiantes por igual, hacerlos conscientes de la necesidad que es, que la sociedad brinde las mismas oportunidades de desarrollo a hombres y mujeres, y hacerlos responsables de la parte que les corresponde en la consecución de ese ideal.

El enfoque de la materia es esencialmente formativo, los contenidos de dicha materia, hacen posible la formación del juicio ético y los cambios de actitud necesarios para mejorar la vida de los individuos en la sociedad, así como también fomentar en los alumnos los valores individuales y sociales que consagra nuestra Constitución (Art. 3º), en sí, una formación ciudadana.

Esta materia tiene como *Objetivo General*, proporcionar elementos conceptuales y de juicio para que los jóvenes desarrollen la capacidad de análisis y discusión necesaria para tomar decisiones personales y colectivas que contribuyan al mejoramiento de su desempeño en la sociedad. No sólo se propone transmitir conocimientos sino formar a los estudiantes, para que conviertan en forma de actuar, los conocimientos, valores y principios examinados en los tres años.

En la educación secundaria, la idea central que se les ha de comunicar es que como individuos deben aprender a conciliar lo que quieren con lo que la sociedad les ofrece y les demanda. A medida que adquieran conocimientos y desarrollen habilidades y actitudes que les ayude a formar criterios que los hagan capaces de aportar beneficios al bienestar colectivo, estarán en mejores condiciones para desarrollarse en libertad y transformar la sociedad.

El enfoque de la asignatura de Formación Cívica y Ética es:

- *Formativo*, porque incide en el carácter del educando en cuanto a sus valores, práctica social, actitudes, destrezas, amplitud de sus perspectivas y conocimiento de sí mismo, adquiriendo conciencia de sus derechos y responsabilidades, que con el cumplimiento de sus obligaciones hace posible la realización de los derechos ajenos.
- *Laico*, en cuanto se apega a los principios del Art. 3° Constitucional.
- *Democratizador*, pues desarrolla en ellos una cultura de diálogo a partir del respeto, la equidad y la tolerancia, para una sana convivencia.
- *Nacionalista*, pues finca un vínculo común de pertenencia a la Nación, de orgullo de ser mexicanos, que implica la adquisición de compromisos sociales y personales.
- *Universal*, que alimenta la conciencia de pertenencia a la humanidad, fomenta el sentido de respeto, colaboración y reciprocidad entre individuos y naciones.
- *Preventivo*, pues les brinda información necesaria para la anticipación de las consecuencias de sus actos y elijan un estilo de vida lo más sano posible.
- *Comunicativo*, pues propicia y enfatiza el diálogo, desarrolla habilidades y destrezas para la comunicación humana.

La Organización de la asignatura se hace a partir de los contenidos, así como de la participación e investigación del alumnado, pues se busca fortalecer su capacidad de análisis, de trabajo de grupo y de participación en los procesos de toma de decisiones, individual y colectivo. La asignatura está basada en los valores de la vida democrática y busca promoverlos. La organización de los contenidos, se puede agrupar en tres grandes rubros: Reflexión sobre la naturaleza humana y valores; Problemática y posibilidades de adolescentes y jóvenes y; Organización social, democracia, participación ciudadana y forma de gobierno en México.

Los contenidos de la asignatura se sustentan en conocimientos, nociones y habilidades adquiridas durante la primaria. En la secundaria se relacionan con los contenidos de Historia Universal e Historia de México, Geografía y Biología, y se refuerzan con el enfoque comunicativo que se utiliza en la materia de Español. Las pautas pedagógicas y didácticas, subrayan que se requiere de estrategias educativas que promuevan la formación de valores, así como una práctica escolar que permite incorporar en el salón de clases y en la escuela formas de pensamiento, de organización y de acción, congruentes con los contenidos estudiados, entre los cuales están:

- Relacionar los temas con la vida de los estudiantes.
- Apoyar los temas con actividades de investigación.
- Abordar la relación del tema con la legislación vigente.
- Propiciar en el aula actitudes de apertura y respeto.
- Ejercitar las capacidades de comunicación, diálogo, expresión y juicio crítico.
- Impulsar la práctica de valores, actitudes y habilidades relacionados con la vida democrática.
- Analizar la influencia de los medios de comunicación en la formación de la conciencia ética y cívica.

Actualmente, la Secretaría de Educación Pública editó el Plan de estudios para la Educación Secundaria 2006 con el fin de impulsar el desarrollo curricular en sus escuelas, para que éstas a su vez mejoren la práctica docente y contribuyan a que los alumnos ejerzan efectivamente el derecho a una educación básica de calidad, formulado para dotarlos de conocimientos y habilidades que les permitan desenvolverse y participar activamente en la construcción de una sociedad democrática.

Dentro de la nueva reforma educativa en la materia de Formación Cívica y Ética se pretende que, al concluir la educación secundaria, los alumnos:

- Conozcan la importancia de los valores y los derechos humanos como referencia para la comprensión del mundo social y conformación de una perspectiva ética.

- Comprendan el significado de la dignidad humana y de la libertad. Desarrollen su capacidad para identificar medidas que fortalecen su calidad de vida y el bienestar colectivo.
- Construyan una imagen positiva de sí mismos, se reconozcan como personas dignas y autónomas, aseguren el disfrute y cuidado de su persona; tomen decisiones responsables y fortalezcan su integridad y su bienestar afectivo, es decir, favorecer la autoestima.
- Valoren a México como un país multicultural.
- Desarrollen actitudes de rechazo ante acciones que violen los derechos de las personas; respeten los compromisos adquiridos consigo mismos y con los demás.
- Identifiquen las características de la democracia de un Estado de derecho.
- Desarrollen las habilidades para la búsqueda y el análisis crítico de información.

Este Plan, en la materia Formación Cívica y Ética continúa retomando la autoestima para fortalecer el bienestar afectivo de los alumnos, como parte de los objetivos que se pretenden alcanzar cuando finalicen la Educación Secundaria.

Dicho lo anterior, se puede resaltar la importancia que ha tomado el trabajar con la autoestima pues su impacto ayudará a que los jóvenes consoliden las competencias básicas para actuar de manera responsable consigo mismos, con la naturaleza y con la comunidad de la que forman parte, y que participen activamente en la construcción de una sociedad más justa, más libre y democrática.

Por ello, el perfil de egreso de la educación básica plantea un conjunto de rasgos que los estudiantes deberán tener al término de esta para desenvolverse en un mundo de constante cambio. Rasgos que son resultado de una formación que destaca la necesidad de fortalecer las competencias para la vida que no sólo incluyen los aspectos cognitivos sino también los relacionados con lo afectivo, lo social, la naturaleza y la vida democrática (SEP, 2006).

2.5 Diseño del Programa de Intervención para fortalecer la Autoestima.

El siguiente programa de intervención consta de 17 sesiones, las cuales se pretenden aplicar tres veces a la semana, a alumnos de tercer grado de secundaria en población mexicana, con una duración de 50 minutos. En la primera y la última sesión, se aplicará como pre-test y post-test el AF5 respectivamente, las actividades de las sesiones surgen de programas ya establecidos de los autores Machargo (1997), Lago (2003) y Branden (1998), las cuales se adecuaron a la edad y lenguaje correspondiente de dicha población, abarcando las siguientes áreas:

a) Autoestima académica.

Consiste en recoger situaciones, experiencias y casos relacionados con la actividad académica, con el objetivo de llevar a los alumnos a reflexionar y valorar su propia situación como estudiantes y de ahí, a tomar las decisiones pertinentes.

b) Autoestima física.

Consiste en distintos aspectos de la realidad física del adolescente, como sus características y rasgos corporales, prácticas deportivas, cuidado e higiene del cuerpo, presencia física, con el objetivo de que los alumnos conozcan y acepten su propia realidad corporal.

c) Autoestima social.

Consiste en la habilidad del manejo de las relaciones interpersonales y sociales en los alumnos, con el objetivo de favorecer el desarrollo de dicha habilidad.

d) Autoestima personal.

Consiste en las características personales, la autonomía, responsabilidad, toma de decisiones y otros aspectos relacionados con la personalidad y la propia identidad.

e) Autoestima emocional.

Consiste en conocer los sentimientos y experiencias emocionales, con el objetivo de que los alumnos analicen y conozcan sus propios sentimientos y experiencias emocionales y el modo de expresarlo en las relaciones con los demás.

Para que el alumno logre fortalecer cada una de éstas áreas, se propondrán actividades que incluyan:

- Dinámicas grupales. Que permitan la integración del grupo y generar confianza.
- Debates. En donde se discuta el tema enfocado con la información, confrontándolos con la realidad y de este modo formar criterios.
- Trabajos en equipo. Se considera, con la finalidad de facilitar las actividades sin caer en el “compañerismo”.
- Espacio abierto. Donde la intención radica en disipar dudas, retroalimentar contenidos y escuchar opiniones de los participantes sobre la temática abordada.

CAPÍTULO II: Metodología.

Objetivo.

Diseñar, aplicar y evaluar un programa de intervención para fortalecer y mejorar la autoestima dirigido a alumnos de tercer grado de secundaria, en las distintas áreas: social, académica, emocional, personal y física, a través de una serie de actividades educativas que contribuyan a generar en ésta, valoraciones positivas así como una confianza en sí mismos en la toma de decisiones.

Sujetos.

La presente investigación se trabajó con una muestra de 21 estudiantes (18 niñas y 3 niños), cuyas edades se encuentran entre los 14 y 15 años de edad, que cursan el tercer grado en una Escuela Secundaria Técnica al oriente de la ciudad de México en la delegación Iztapalapa. El grupo con el que se trabajó fue asignado por la coordinadora de la escuela, y los alumnos fueron seleccionados bajo los siguientes criterios establecidos por la coordinadora del plantel: bajo rendimiento académico, problemas de conducta, bajo nivel de autoestima y familias disfuncionales.

Escenario.

La aplicación del presente programa se realizó en una Escuela Secundaria Técnica Pública ubicada en la delegación Iztapalapa, al oriente de la Ciudad de México, la cual cuenta con 18 grupos los cuales se dividen en 6 de primero, 6 de segundo y 6 de tercero, cuenta con 16 salones, 2 laboratorios, 4 talleres, 1 biblioteca, 1 salón de educación artística, 1 sala audiovisual. Nivel socioeconómico medio-bajo, dado que dentro de la población seleccionada se encontraban alumnos que tenían que contribuir a las actividades del hogar, así como al cuidado de sus hermanos y algunos otros dedicándose a trabajos en donde perciben un salario, dedicando una parte proporcional de su tiempo. Esto es debido a que la Madre por cuestiones económicas tiene que incorporarse al mercado laboral para ser parte del sustento del hogar o bien cumple la función de jefe de familia.

Diseño de Investigación.

Para alcanzar el objetivo de esta investigación, se empleó el diseño de investigación preexperimental, tipo X^1 O X^2 , donde:

X^1 = Pre-test.

O = Intervención.

X^2 = Post-test.

La investigación es de tipo preexperimental, debido a que se toma un grupo a los que se les aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental (programa de intervención) y finalmente, se aplica la misma prueba, posterior al tratamiento. Los sujetos no fueron asignados al azar para el grupo de trabajo, sino que fueron seleccionados por la coordinadora del plantel, de acuerdo al criterio de selección que emplearon, anteriormente mencionado.

Instrumentos.

a) Pre-test y Post-test.

Para el Pre-test y post-test se aplicó el instrumento AF5 (Autoconcepto Forma 5) de García y Musitu (2001).

Descripción: Este cuestionario evalúa cinco dimensiones (social, académico / profesional, emocional, familiar y físico) con 6 ítems cada una de ellas. Los componentes explican el 51% de la varianza total y el coeficiente alfa de consistencia interna es 0.815, de acuerdo a los autores que validaron el instrumento citado.

Evaluación: Cada una de las cinco dimensiones se puede evaluar con un gran número de ítems; la elección de los 6 ítems que componen cada una de éstas dimensiones del instrumento se ha realizado partiendo de la base de que cada ítem sea representativo de la dimensión que tiene que evaluar (validez convergente) y que no esté relacionado con las otras dimensiones (validez discriminante).

Por otro lado, los ítems se evaluaron en una escala con 99 opciones de respuesta, desde 1 a 99; con esta medida se pretende que el sujeto responda con más exactitud.

b) Evaluación del desarrollo del Programa.

Para evaluar el programa, se llevó a cabo un diario de campo donde se registraron los acontecimientos más significativos que se presentaron durante el desarrollo de cada sesión, esta

información contribuyó al análisis de resultados, sobre todo para el análisis cualitativo. También para evaluar el programa se aplicó un cuestionario de 6 preguntas abiertas, con el propósito de identificar la opinión de los alumnos respecto al diseño instruccional del programa (Anexos).

c) Programa de Intervención.

Para la elaboración del programa de intervención se contemplaron 31 de las 54 actividades que conforma el *Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima*, de Machargo (1997), las cuales fueron adecuadas para cada una de las cinco áreas en las que se divide dicho programa (académica, física, social, personal y emocional). Considerando que la prueba AF5 de García (2001) abarca las áreas académica, física, social, emocional y familiar, y el Programa retomado no incluye el área familiar como tal, sino el área personal, entonces se optó por seleccionar aquellas actividades que incluyeran la relación familiar empleadas en las sesiones 4, 9 y 16 correspondientes a las áreas: académica, social y emocional, que se pretende tengan un impacto en el área familiar y así pueda evaluarse en el pre-test y post-test con la forma AF5.

Asimismo, del *Programa de orientación y acción tutorial*, de Lago (2003) se retomó una actividad del módulo 6 que se refiere a la autoestima, la cual sirvió, como autoevaluación empleada para el área física.

Finalmente, se consideraron *Los seis pilares de la autoestima*, de Branden (1998) donde se retomó la forma en la que el autor ejercita la reflexión por medio de frases incompletas, que plantean el aporte mínimo de una actitud positiva a las cosas que cotidianamente se hacen, propuesta como cierre de éstas, pero que tuvieron que ser adecuadas según la temática.

Gran parte de las actividades se adecuaron, porque contenían algunas palabras que dificultaban la claridad en la interpretación de los textos, ya que están dirigidos a la población española.

Desarrollo del programa de Intervención:

El presente programa de intervención consistió en 17 sesiones. En la primera y última sesión, se aplicó como pre-test y post-test el AF5 respectivamente, las actividades de las sesiones surgieron de programas ya establecidos de los autores Machargo (1997), Lago (2003) y Branden (1998), como ya anteriormente se mencionó, las cuales se adecuaron a la edad y lenguaje correspondiente de dicha población, abarcando las siguientes áreas: autoestima académica, autoestima física, autoestima social, autoestima personal y autoestima emocional. El cual se llevó a cabo tres veces

a la semana, a alumnos de tercer grado de secundaria, con una duración de 50 minutos por cada sesión. Dicho programa en las actividades, incluían: dinámicas grupales, debates, trabajos en equipo y espacio abierto, con la finalidad de que los alumnos lograran fortalecer cada una de las áreas trabajadas.

Entre las sesiones se incluyeron actividades de teatro (área social) buscando con ello fortalecer la autoestima y propiciar la valoración y respeto por las diferentes expresiones personales, comunitarias y culturales.

A continuación, se describen brevemente las 17 sesiones del Programa de Intervención para mayor detalle consultar carta descriptiva (Anexos).

Descripción de las sesiones del Programa de Intervención.

Sesión 1. Tema: Presentación, aplicación del pre-test y ejercicio de sensibilización.

Objetivo: Dar a conocer el programa, evaluar el nivel de autoestima de los alumnos y crear un ambiente de confianza.

Actividad: La Prueba AF5 (Forma 5 de García y Musitu, 2001), como Pre-test.

Desarrollo de la actividad:

Al llegar al salón de clases las aplicadoras del programa se presentaron ante el grupo dando una breve explicación de este y de su contenido, posteriormente se pidió a los alumnos se presentaran uno a uno contestando algunas preguntas, después de la presentación se dio una breve y clara explicación sobre la resolución de la prueba AF5, posteriormente se les entregó el pre-test, cuando todos los alumnos terminaron, se realizó una actividad de sensibilización.

Área: Académica

Sesión 2. Tema: Importancia y valoración de la escuela.

Objetivo: Promover la reflexión en los alumnos sobre la importancia de la escuela y valorar la situación como estudiante.

Actividades: - “¿Es divertida la escuela?” (Ver anexos)
- “Viaje al futuro”

Desarrollo de la actividad:

Se realizó una lectura de la historia presentada en la hoja de la actividad, se pidió a los alumnos respondieran el cuestionario individualmente, posteriormente se les pidió participaran comentando sus respuestas ante el grupo, de la misma forma se trabajó la segunda actividad, en la que para fomentar la participación se realizó un juego. Se presentó la reflexión de las actividades y se realizó una conclusión general.

Sesión 3. Tema: Cambiando pensamientos negativos por positivos.

Objetivo: Propiciar la reflexión en los alumnos sobre sí mismos ante una mala experiencia académica, modificando aquellas frases negativas por positivas.

Actividades: - “Cambiando de disco” (Ver anexos)
- “Experimento”

Desarrollo de la actividad:

Se eligió a un alumno para que leyera la historia, posteriormente se pidió a los alumnos que realizaran un disco en cartulina ocupando un CD como molde, en el cual escribieron las palabras positivas que podría haberse dicho el personaje de la historia, en lugar de las negativas. Después se solicitó contestar el cuestionario correspondiente a la historia. Para comentar sus repuestas ante el grupo se realizó una dinámica para estimular la participación, después se presentó una reflexión de la cuál se hicieron comentarios a manera de conclusión.

Sesión 4. Tema: Actitud frente a las opiniones negativas de los demás.

Objetivo: Promover la reflexión en los alumnos respecto al respeto por la participación de sus compañeros como aprendizaje y no como exposición al ridículo.

Actividades: - “Si las cosas empiezan a ir mal”
- “Hay otras cosas” (Ver anexos)

- “Hagamos un pacto”

Desarrollo de la actividad:

Se realizó cada actividad por separado, iniciando cada una de éstas con su respectiva lectura, posteriormente se resolvieron los cuestionarios correspondientes a cada una, con la finalidad que mediante una dinámica, los alumnos de manera general compartieran sus respuestas con los demás, seguida de la explicación de las reflexiones que se presentaron al final de cada actividad. Finalmente, se pidió a los alumnos completaran las frases correspondientes al área.

Área: Física

Sesión 5. Tema: Autoaceptación.

Objetivo: Promover la toma de conciencia en los alumnos, de su propio cuerpo o figura corporal, aceptándose y aprendiendo a sacar lo mejor de sí mismos.

Actividad: - “Mi cuerpo, ¿Merece la pena?”
- “Me gusta mi aspecto” (Ver anexos)
- “Defectos y Virtudes”

Desarrollo de la actividad:

Se proporcionó a cada alumno un test de “actitudes frente al cuerpo” el cual se pidió contestaran individualmente y lo más sincero posible, puesto que obtendrían una puntuación con la cual conocerían si su actitud frente al cuerpo era positiva, normal o negativa. Posteriormente, se realizó la lectura de la siguiente actividad y la resolución de esta, al terminar se llevó a cabo una dinámica formando equipos, donde los alumnos se dijeron sus virtudes y defectos. Para finalizar la sesión se leyeron las reflexiones de las actividades.

Sesión 6. Tema: Relación de la salud física con la salud mental.

Objetivo: Promover en los alumnos la toma de conciencia sobre la importancia del deporte no sólo como una cuestión de salud física, sino también mental.

Actividades: - “¿Tiene motivos?” (Ver anexos)
- “Hago deporte”

Desarrollo de la actividad:

Se leyó la historia de la cual los alumnos opinaron sobre la situación del personaje y respondieron el cuestionario correspondiente, al terminar de contestarlo, se presentó una reflexión de la cual se derivó una lluvia de ideas, junto con una serie de recomendaciones entre las cuales se retomó la importancia de la práctica del deporte. Posteriormente, resolvieron el cuestionario de la segunda actividad. Para finalizar, se pidió a los alumnos realizaran una conclusión emanada de la reflexión correspondiente.

Sesión 7. Tema: Las apariencias y la imitación como limitantes para conocer a las personas.

Objetivo: Promover la toma de conciencia en los alumnos de su realidad corporal, logrando con ello la autoaceptación, sin tratar de imitar a nadie.

Actividades: - “El intercambio” (Ver anexos)
- “Las apariencias engañan”

Desarrollo de la actividad:

Se pidió a los alumnos que se sentaran en forma de círculo, dada la actividad se representó teatralmente la historia buscando se identificaran con alguno de los personajes, continuando con la realización del respectivo cuestionario que ayudó a complementar la intención de dicha actividad, al término de esto, resolvieron la segunda actividad. Después se dictaron algunas frases incompletas, cerrando con esto el área física.

Área: Social

Sesión 8. Tema: Abusos de compañeros.

Objetivo: Promover en los alumnos la habilidad para el manejo de relaciones interpersonales y la reflexión sobre el abuso que se presenta entre compañeros.

Actividades: - “Malas noticias” (Ver anexos)

Desarrollo de la actividad:

Se pidió a los alumnos formaran equipos con compañeros que no fueran de su grupo de amigos, se proporcionó material para realizar un periódico mural que tuviese como finalidad plasmar notas periodísticas que trataran del abuso entre compañeros, basándose en el cuestionario que se les dio. Culminada la actividad, cada equipo pasó a exponer mostrando su nota periodística y se abrió un espacio para comentar acerca de cada una de las notas que se presentaron. Para finalizar la sesión, se pidió construyeran con lo trabajado y con la reflexión de la actividad una conclusión.

Sesión 9. Tema: El poder para que alguien te haga sentir mal, proviene de ti mismo.

Objetivo: Promover que los alumnos desarrollen la habilidad en el manejo de relaciones interpersonales y fomenten el compañerismo en el salón de clases a través de la ayuda entre compañeros.

Actividades: - “¿Soy responsable de los demás?”
- “¿Dónde está el enemigo?”
- “Falsas Impresiones” (Ver anexos)

Desarrollo de la actividad:

Se pidió que leyeran la actividad y resolvieran el cuestionario, posteriormente se elaboró otra actividad que complementó la anterior, donde se compartieron opiniones de las diferentes actitudes que se suelen tomar en ciertas situaciones, posteriormente se realizó la última actividad con la misma dinámica. Para concluir la sesión, se emplearon rotafolios que contenían la reflexión de las actividades trabajadas con las que se enriqueció la conclusión.

Sesión 10. Tema: Actitud frente a los problemas.

Objetivo: Propiciar que los alumnos tomen conciencia que la importancia de los problemas no siempre es la magnitud ni cantidad de éstos, sino la actitud positiva que se tenga al resolverlos o asimilarlos sin afectarnos prolongadamente.

Actividades: - “Problemas” (Ver anexos)

- “No hace falta tenerlo todo”

Desarrollo de la actividad:

Se les pidió ejemplos de problemas con los que se pudieran enfrentar durante el día, compartiendo las diversas soluciones a dichos problemas, después se presentaron una serie de problemas como ejemplos, para que ellos reflexionaran y pudieran participar mencionando cómo se resolverían. Posteriormente, se realizó la segunda actividad en donde los alumnos leyeron el caso y resolvieron las preguntas correspondientes. Se les dictaron a los alumnos las frases incompletas, con las que se concluyó el área social.

Área: Personal

Sesión 11. Tema: Autoconocimiento.

Objetivo: Propiciar en los alumnos un sano desarrollo del autoconcepto y la autoestima a partir de la reflexión sobre las autopercepciones y autovaloraciones.

Actividades: -“Y yo, ¿Quién soy?” (Ver anexos)
- “Hago mi evaluación”

Desarrollo de la actividad:

Los alumnos realizaron la lectura en voz alta del fragmento que se presentó en la actividad, se les pidió respondieran el cuestionario respectivo, de lo cual se generó una discusión. Se continuó con una dinámica individual en la que se repartió material y que al término de ésta se expuso ante el grupo. Posteriormente se les proporcionó una pequeña evaluación que les permitiría conocerse mejor, la cual se pidió resolver en casa.

Sesión 12. Tema: Autenticidad y comprensión de la distinta manera en que se va dando el proceso de desarrollo en cada uno.

Objetivo: Promover en los alumnos la importancia de la autenticidad y la comprensión de los cambios que sufren en esta etapa de su vida, los cuales se presentan en distinto tiempo para cada persona, sin por ello querer vivirlos a la par de otros.

Actividades: - “Este dibujo tiene truco” (Ver anexos)

- “Máscaras”

Desarrollo de la actividad:

La actividad fue leída por los alumnos, la cual resolvieron y mediante una actividad lúdica compartieron sus respuestas, las cuales se complementaron con una breve exposición por parte de las aplicadoras del programa, y que trataba sobre los cambios que se presentan en la adolescencia y cómo estos se pueden presentar en cada uno a distintas edades, surgiendo así un debate sobre el tema. Lo anterior, se complementó con otra actividad, trabajada de la misma forma que la primera. Finalmente, partiendo de las frases reflexivas de las actividades, surgieron anécdotas vivenciales con las cuales se concluyó la sesión.

Sesión 13. Tema: Autonomía e intolerancia a la frustración.

Objetivo: Propiciar en los alumnos la comprensión de que para ser personas competentes deben hacer de lado, el ser extremistas, aprender de los errores y no darse por vencidos cuando estos aparecen.

Actividades: -“El perfeccionista”

-“Encontramos lo que esperamos”

-“Aprender de los errores” (Ver anexos)

Desarrollo de la actividad:

Varios alumnos participaron para la lectura en voz alta, de las tres actividades de esta sesión, se dio tiempo para la resolución de cada una y al término de esta, se intercambiaron las respuestas de manera participativa. Posteriormente se realizó una dinámica donde los alumnos trabajaron con la intolerancia a la frustración Vs. perseverancia. Se trabajó con las frases reflexivas y finalmente se dictaron las frases incompletas con las que se cerró el área personal.

Área: Emocional

Sesión 14. Tema: Reconocimiento de los sentimientos.

Objetivo: Propiciar en los alumnos el análisis y conocimiento de sus propios sentimientos y

experiencias sentimentales con el sexo opuesto.

Actividades: - “Los chicos y las chicas”
- “¡No puedo vivir sin ti! (Ver anexos)

Desarrollo de la actividad:

Se pidió a los alumnos la participación de manera voluntaria al azar para que se leyera la lectura de la actividad, se dio un tiempo determinado para su resolución, enseguida se repartió la segunda actividad la cual se leyó a coro por la demanda de participaciones, posteriormente a través de una actividad lúdica y en equipos se resolvieron ambas actividades. Finalmente, se trabajó con las frases reflexivas para realizar una conclusión general.

Sesión 15. Tema: Sentimientos negativos y timidez.

Objetivo: Promover en los alumnos la reflexión de lo que se puede hacer ante la aparición de sentimientos negativos y la timidez.

Actividades: - “Hay que hacer algo”
- “Una trampa peligrosa” (Ver anexos)

Desarrollo de la actividad:

Se comenzó la sesión con una lluvia de ideas de la temática, seguida de la lectura de la primer actividad a la que se dio un tiempo para su resolución, concluido el tiempo, se compartió y enriqueció con comentarios y/o conclusiones cada una de las respuestas. Se repartió la segunda actividad, donde tanto su ejecución como resolución fue de manera similar a la anterior, continuando con una actividad didáctica y por equipo, se repartió material y se promovió el trabajo cooperativo. Finalmente, se mostraron las frases reflexivas de las actividades trabajadas, con las cuales se realizó una conclusión general por todo el salón.

Sesión 16. Tema: Autoconocimiento y aceptación de los demás.

Objetivo: Propiciar en los alumnos la identificación de las causas de diversos sentimientos para ampliar el conocimiento de ellos mismos y la reflexión en la aceptación de otras personas.

Actividades: - “¿Qué o quién?” (Ver anexos)
- “Sentir vergüenza”

Desarrollo de la actividad:

Se les leyó y explicó la primer actividad mientras se les era repartida, pidiendo fuese contestada en el menor tiempo posible, después se pidió compartieran sus respuestas, dando a cada pregunta un abanico de posibles opciones, promoviendo así la participación grupal satisfactoriamente. Continuando con la sesión, la siguiente actividad se leyó párrafo por alumno, donde la intención fue promover la autoaceptación y aceptación de los demás, después se mostraron las frases reflexivas de cada actividad, construyendo a su vez una conclusión general. Finalmente, se les dictaron las frases incompletas cerrando con ello el área emocional. Se organizó un convivio para el cierre del programa, el cual se realizaría en la siguiente y última sesión.

Sesión 17. Tema: Aplicación del post-test, evaluación del taller y cierre del programa.

Objetivo: Evaluar el nivel de autoestima de los alumnos al haber aplicado el programa y promover en los alumnos reflexiones generales para el cierre del programa.

Actividades: - La Prueba AF5 (Forma 5 de García y Musitu, 2001), como Post-test.
- “Evaluación” (Ver anexos)

Desarrollo de la actividad:

Se aplicó a los alumnos como Post-test la prueba AF5, dándoles una breve y clara explicación antes de resolverla, cuando todos los alumnos terminaron la prueba, se aplicó una pequeña evaluación, para conocer la opinión de los alumnos respecto al desarrollo del taller, el diseño instruccional, el trabajo cooperativo y la relación maestro-alumno. Posteriormente, se repartió material didáctico para una dinámica de cierre, dando así inicio al convivio. Finalmente, se agradeció su participación dando a su vez un reconocimiento individual por su desempeño participativo durante todo el taller.

Procedimiento General.

Se solicitó el permiso a las autoridades correspondientes de la Escuela Secundaria para ingresar al plantel, misma que requirió se remitiera dicho permiso a la Dirección General de Secundarias Técnicas (DGST), para el cual se realizó el oficio correspondiente en la Universidad Pedagógica Nacional para tramitar dicha solicitud, como respuesta a la petición, la DGST expidió un documento de aceptación al director del plantel, para poder ingresar a la escuela y aplicar el Programa de Intervención.

El grupo fue asignado por la coordinación de la Institución, en un inicio se asignó a un grupo del turno vespertino conformado por alumnos de los tres grados, con mayor población de 1° y 2°, siendo ésta una población no requerida a las autoridades correspondientes, razón por la cual asignaron otro grupo con alumnos de 3° del turno matutino y se mantuvo trabajando con los dos grupos todo el programa, durante dos meses aproximadamente.

El programa se aplicó, de acuerdo al horario establecido por el director del plantel, que fue de las 14:00 a las 15:00 hrs., aplicándose las 17 sesiones diseñadas de 50 minutos cada una, aplicadas tres veces por semana a alumnos de tercer grado de secundaria. En la primera y última sesión, se aplicaron como pre-test y post-test el AF5, con un tiempo de 15 a 20 minutos para resolverlo, antes de dicha aplicación, se creó un clima de confianza para que los alumnos trabajaran con tranquilidad y seguridad, evitando así tensiones.

Las actividades del Programa de Intervención surgieron de programas ya establecidos, los cuales se adecuaron al tercer grado de secundaria abarcando las áreas: social, académica, emocional, personal y física. Cada una de las sesiones se planteó con tema, objetivo, nombre de las actividades, desarrollo, material y duración.

CAPÍTULO III: Análisis de Resultados.

En este apartado, se describirán el análisis e interpretación de los resultados obtenidos en cada uno de los instrumentos empleados para el Programa de Intervención, tanto cuantitativa como cualitativamente. La interpretación se realizó a la luz de la teoría la cual esta plasmada en el marco teórico y que junto con el diario de campo que se realizó durante las 17 sesiones, mismo que se describe en este apartado, permitirán analizar y comprender el por qué de los resultados obtenidos. A continuación se inicia con la interpretación de los resultados de la prueba aplicada como pretest y postest:

A) Pretest – Postest.

Interpretación:

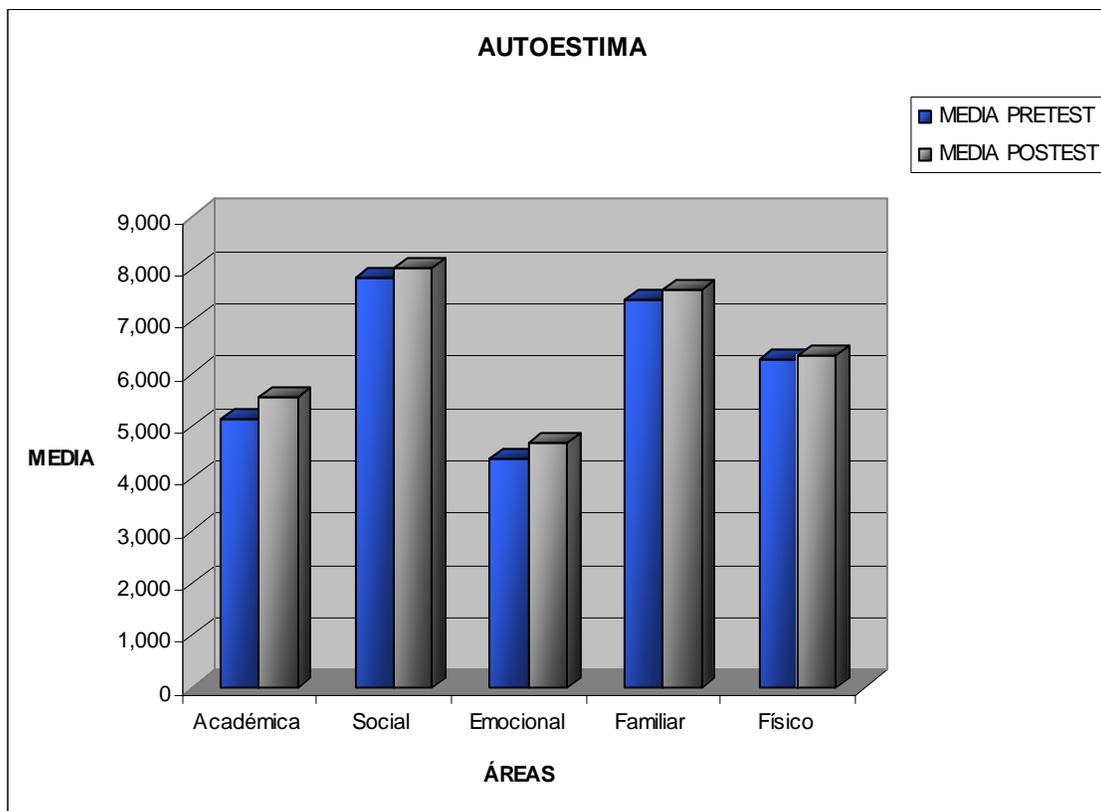
Para realizar el análisis cuantitativo del Programa de Intervención, se utilizó la Prueba Estadística *T* de Wilcoxon de los rangos con signos, ya que ésta es una muestra pareada y categórica ordinal, la cual permitió obtener el grado de significación de las áreas: Académica, Social, Emocional, Familiar y Física, evaluadas (aplicadas) antes y después de dicho programa. A continuación se muestra la tabla de resultados de la Prueba *T* de Wilcoxon:

Tabla 1: Prueba *T* de Wilcoxon

ÁREAS	N	MEDIA PRETEST	MEDIA POSTEST	T	SIG.
Académica Pretest & Postest	21	5.1333	5.5338	- 1.512	.131
Social Pretest & Postest	21	7.8371	8.0329	- 1.008	.313
Emocional Pretest & Postest	21	4.3805	4.6662	- .713	.476
Familiar Pretest & Postest	21	7.3990	7.5805	- .504	.614
Físico Pretest & Postest	21	6.2743	6.3538	- .209	.835

La tabla anterior muestra los resultados obtenidos para la distribución de las dos variables (Pre-test y Post-test) de cada una de las áreas evaluadas, con dichos resultados podemos decir, que el programa aplicado no presentó resultados significativos, esto debido a que se trabajaron durante poco tiempo las sesiones, pero no obstante, si hay una tendencia de incremento que hace pensar que si se aumentarán el número de sesiones y la duración de éstas, la aplicación de este programa podría reflejar resultados muy positivos. En el siguiente histograma se ilustran mejor los datos anteriores basados en la media del pre-test y del post-test:

Tabla 2. Histograma comparativo de las medias pre-test y post-test.



B) Programa de Intervención.

Desarrollo de la sesiones del Programa de Intervención

A continuación, se dará una breve descripción de las actividades realizadas en cada una de las 17 sesiones que conforman el presente programa de intervención, de las cuales, la primera y la última fueron para aplicación del pre-test y post-test respectivamente, y las 15 restantes fueron

para las 5 áreas: académica, física, social, personal y emocional, que para abarcarlas se destinaron tres sesiones para cada una de éstas. De esta forma, en apoyo con el diario de campo las sesiones se presentaron bajo el formato de inicio, desarrollo y cierre, destacando el área a la que pertenecen las sesiones.

Presentación, Aplicación del Pre-test y Sensibilización.

Sesión 1.

Inicio: Durante esta sesión, se dio tanto la presentación del programa, así como de las personas que integrarían el grupo, se estableció una disciplina organizativa la cual permitiera conseguir los fines educativos mediante la aplicación del programa y que sirvieran para generar un ambiente de confianza y respeto mutuo.

Desarrollo: Dentro de esta sesión se aplicó la prueba AF5 que se utilizó como pre-test, se les dieron las indicaciones para responder dicha prueba para lo cual se les concedieron de 15 a 20 minutos para responderla, durante la aplicación, los alumnos se mostraron un tanto apáticos, renuentes y con mucha expectativa a lo que se fuera a realizar. Al concluir la aplicación, se realizó una actividad de relajación en la cual se empleó música de fondo adecuada para lograr dicho fin.

Cierre: Se indagó sobre las sensaciones experimentadas durante la actividad de sensibilización. Se identificaron sentimientos de tristeza, somnolencia y tranquilidad. Algunos alumnos compartieron sus experiencias, muy pocos no lo hicieron, en especial los que habían llorado durante la actividad. En general, hubo una actitud muy accesible por parte del grupo.

Área Académica.

Sesión 2.

Inicio: Se pasó asistencia, posteriormente se proporcionó un gafete con su respectivo nombre a cada alumno, facilitando con esto la interacción con ellos de una manera más personal y amistosa, así como también la primera actividad correspondiente al área académica del presente programa.

Desarrollo: Antes de comenzar la actividad, se hizo una dinámica para la integración grupal, donde los alumnos aún se mostraron un tanto indiferentes para participar en esta. Después se dio pie a las primeras actividades del programa “Es divertida la escuela” y “Viaje al futuro”, las que

se leyeron en voz alta, como estrategia que permitió generar la atención de los alumnos y pudiesen responder las preguntas que se derivaban al respecto. Durante la resolución de la actividad, se les puso música como un instrumento extrínseco para estimular las motivaciones existentes de los alumnos. Al término de la actividad se compartieron las respuestas mediante una dinámica, para organizar las participaciones. Se percibió un poco más de disposición y colaboración por parte del grupo al trabajo durante la sesión.

Cierre: Se pegó un rotafolio con la frase de reflexión que cerraba la actividad, la cual fue leída por todo el grupo. Concluyendo con un comentario que relacionaba la situación de la actividad con el área que se estaba trabajando, a manera que los alumnos participaran en la construcción de dicha intención, comentando posibles soluciones y haciendo una breve conclusión general.

Sesión 3.

Inicio: Se pasó asistencia. Se distribuyó a los alumnos en lugares apropiados para el desarrollo de la dinámica, se repartieron gafetes respectivamente, una vez dada la explicación, se recordaron nuevamente las reglas de respeto que debían tener los unos a los otros, para una sana interacción en el grupo.

Desarrollo: Se invitó a que alguno de los alumnos leyeran las actividades “Cambiando de disco” y “Experimento” al finalizar la lectura de cada una de las actividades se explicó a detalle en lo que consistía la actividad y se les repartió el material requerido para la actividad. Durante las dinámicas, se reprodujo música que algunos alumnos del grupo habían traído para la sesión, con la finalidad de motivar con esto cada una de las sesiones. La actitud de los alumnos comenzó a mostrarse más entusiasta y fueron más cooperativos. Al concluir las actividades se presentaron varias participaciones voluntarias de los alumnos.

Cierre: Se realizaron comentarios sobre la temática de las actividades, posteriormente se pegó un rotafolio con las frases correspondientes a las dos actividades que se realizaron en la sesión, las cuales se leyeron voluntariamente y el resto del grupo dio su propia interpretación, formando así entre todos una más general.

Sesión 4.

Inicio: Se pasó asistencia, se repartieron los gafetes con nombre. Se recordó la forma de trabajar con las actividades (lectura de la situación y resolución de las cuestiones sobre ésta) y

posteriormente, se pidió a los alumnos organizaran sus bancas formando medio círculo como estrategia pedagógica para mantener el control del grupo, facilitando con ésta la observación de cada uno de los alumnos.

Desarrollo: En esta sesión se realizaron las tres actividades propuestas, “Si las cosas empiezan a ir mal”, “Hay otras cosas” y “Hagamos un pacto” la participación de los alumnos para leer las actividades, fue muy demandante por lo que se propuso la lectura de párrafo por alumno, se dio tiempo para la resolución de preguntas acompañando ese tiempo con música de los discos traídos por los alumnos, ya que esto ayudaba a generar confianza entre alumno-asesor y alumno-contexto, fue una situación que les agradó mucho. Al término de la resolución de cada una de las actividades se respondieron las preguntas como parte de la participación, las cuales eran bien fundamentadas por parte de los alumnos, realizando aportaciones concientes, objetivas y que permitían ser pauta para debate grupal, surgido en cada una de las actividades.

Cierre: Se pegaron en la pared las frases reflexivas correspondientes a las actividades, finalizando con una idea general lo abordado en la sesión y que a su vez, se complementaría con las dos sesiones anteriores para así dar una conclusión general correspondiente al área académica. Finalmente, se dictaron frases incompletas con base a la temática de dicha área.

Área Física.

Sesión 5.

Inicio: Se pasó asistencia y se pidió a los alumnos organizaran sus lugares formando medio círculo. Posteriormente, se preguntó voluntariamente si alguno quería compartir lo completado en las frases de la anterior sesión, subsiguientemente se les dio una breve introducción de lo que implicaba abordar el área física, repartiendo a su vez la primera actividad correspondiente a esta área del presente programa.

Desarrollo: Para esta sesión se realizaron tres actividades “Mi cuerpo merece la pena”, “Me gusta mi aspecto” y “Defectos y Virtudes”, mismas que fueron leídas en voz alta voluntariamente, fueron explicadas, aclarándose dudas y se resolvieron cada una en su respectivo tiempo, las cuales mientras su resolución, fueron acompañadas del factor recurrente la música. En la primera actividad que se consideró como una evaluación muy personal, se optó por la omisión de compartir respuestas, en las dos siguientes actividades se empleó una dinámica lúdica para responder a cada una de las preguntas en la actividad, en la cual se divirtieron, motivaron y fue

positivo para la relación entre compañeros y de alumno–maestro. Una vez respondidas las preguntas se realizó otra dinámica que cubrió el objetivo de autoreconocimiento y reconocimiento del otro. Todos los alumnos participaron y a su vez se divirtieron.

Cierre: Se pegaron las frases de reflexión correspondientes a las actividades de la sesión, las cuales fueron leídas en coro por el grupo, ya que todos querían leerlas, después se pidieron algunos ejemplos respecto a las frases, para que con esto se tuviera una mayor claridad del mensaje. Algunos alumnos anotaron las frases en sus libretas y de esta manera se concluyó la sesión.

Sesión 6.

Inicio: Se pasó asistencia, haciendo un reconocimiento a todos aquellos alumnos que no han tenido inasistencia en lo transcurrido del programa, estimulando dicha conducta con un incentivo. Posteriormente se pidió a dos alumnos repartieran las actividades de la sesión junto con un fólter que tenía rotulado el nombre de cada alumno, para que en este guardaran las actividades de todo el programa, mientras a su vez, los alumnos tomaban su gafete correspondiente.

Desarrollo: Cada una de las actividades los alumnos las leyeron por párrafo debido a la demanda de participaciones, dichas actividades fueron “¿Tiene motivos?” y “Hago deporte”, antes de comenzar a contestar las preguntas se indagó respecto a qué sería lo que ellos aportarían para darle solución a la problemática del sujeto de la primera actividad, las aportaciones de los alumnos se dieron a manera de lluvia de ideas. Posteriormente, se puso música, mientras contestaban las preguntas, posteriormente se fue dando respuesta a cada cuestión, lo atractivo de esto, es que las respuestas no terminaban con lo que decía el alumno al que le había tocado responderla, sino que con base a la respuesta dada, se generaba una discusión más amplia de los que estaban en desacuerdo o pensaban de manera diferente y los porqués de ello. Subsiguientemente, se realizó la segunda actividad, la cual se trabajó de manera similar que la primera abordando el tema del deporte, de lo cual se percibió que muy pocos practican algo adicional de lo que se les proporciona en la escuela. En esta sesión algunos alumnos se mostraron distraídos y platicadores.

Cierre: Se pegaron en la pared las frases reflexivas correspondientes a las actividades de la sesión, de las cuales se pidió a los alumnos dieran sus interpretaciones en relación con estas, con el fin de que analizaran y reflexionaran lo que leen, ya que en muchas ocasiones tienden a sólo leer sin comprender. Algunos de ellos anotaron las frases en su libreta.

Sesión 7.

Inicio: Se pasó asistencia. Mientras los alumnos se colocaban sus gafetes y organizaban la música que se iba a escuchar durante la resolución de las actividades. Se organizaron los lugares formando medio círculo, se les hizo mención que con esta sesión se finalizaría el área física, mientras se repartían las actividades.

Desarrollo: Se leyeron las actividades “El intercambio” y “Las apariencias engañan” cada una en su respectivo tiempo, la primera fue leída a manera de representación teatral, haciendo con esto que participaran más alumnos y de una manera diferente, lo cual gustó mucho y se realizó una segunda vez perfeccionando énfasis, volumen y claridad en las palabras, la segunda actividad fue leída por un alumno de manera voluntaria. Después de la breve representación, los alumnos participaron leyendo las preguntas, buscando con esto que quedaran claras al momento de responder, posteriormente se dieron unos minutos para que respondieran, acompañando dicho tiempo del factor recurrente en las sesiones, la música. Una vez que los alumnos terminaron, se empleó una dinámica con globos combinada con dicha música, la cual se percibió, les pareció divertida.

Cierre: Se pegaron dos rotafolios en la pared, cada uno con las frases correspondientes a cada actividad, pidiéndole a varios alumnos dieran un ejemplo respecto a lo que se referían dichas frases, esto con el objeto de conocer la interpretación que los alumnos le dan a dicha información. Seguido de esto, se construyó entre todo el grupo, una conclusión general en la cual se incluyera lo abordado en las dos sesiones anteriores, cerrando con el dictado de frases a completar correspondientes al área física, con la que se dio fin a dicha área.

Área Social.

Sesión 8.

Inicio: Se pasó asistencia. Posteriormente se preguntó voluntariamente si alguno quería compartir lo completado en las frases de la anterior sesión. Se continuó con una breve introducción de la finalidad de trabajar con el área social. Se repartieron gafetes. Se propició el trabajo en equipo evitando el compañerismo como parte de la dinámica de la primera actividad correspondiente al área social del presente programa.

Desarrollo: Los alumnos leyeron en voz alta la actividad “Malas noticias” y posteriormente la resolvieron mientras se escuchaba parte de la música que ellos llevaban para la sesión. Al

concluir lo anterior, se realizó por cada equipo un periódico mural, actividad que les agradó mucho realizar, por la diversidad de material didáctico que emplearon y por la música que acompañó su realización. Para finalizar la actividad los equipos expusieron sus respectivos periódicos, los alumnos estuvieron muy activos y divertidos en esta sesión.

Cierre: Se pegó el rotafolio con el que se cerraba la actividad. Se realizaron comentarios que retroalimentaban la temática abordada y entre todo el grupo se construyó una conclusión general.

Sesión 9.

Inicio: Se pasó asistencia. Se repartieron sus gafetes. Los alumnos fueron sentados en círculo y dos voluntarios repartieron las actividades, mientras se explicaba la manera en que se trabajaría.

Desarrollo: Con participación voluntaria se leyeron las actividades “¿Soy responsable de los demás?” y “¿Dónde está el enemigo?”, se generó un debate donde los alumnos mostraron interés por la temática y posteriormente se dieron unos minutos para la resolución del cuestionario de las actividades, acompañado de la música acostumbrada en cada sesión, seleccionada al gusto de los alumnos, para generar un ambiente agradable en el grupo, se continuó con una dinámica que permitió que los alumnos compartieran sus respuestas de las dos actividades, esa dinámica les agradó a los alumnos ya que les permitía divertirse, compartir sus ideas, forma de pensar y opiniones, como una especie de espacio abierto, ya que les gustaba mucho participar.

Cierre: Se les repartió la actividad “Falsas Impresiones” para resolver en casa, que estaba relacionada con las actividades anteriores, posteriormente se pegaron los rotafolios con las frases de reflexión del tema abordado, elaborando una conclusión de cierre a la sesión.

Sesión 10.

Inicio: Se pasó asistencia. Se entregaron los gafetes. Se repartieron las actividades las cuales se explicó, se trabajarían como la sesión anterior.

Desarrollo: Se les leyó el preámbulo de la primera actividad “Problemas”, para que los alumnos la respondieran, tiempo en el que también, se reitera aparece nuestro factor recurrente, la música. Se compartieron las respuestas a manera de debate, mostrándose los alumnos muy participativos a este, dando con esto pie a la segunda actividad “No hace falta tenerlo todo”, la cual se resolvió de la misma manera, donde nos percatamos del tedio con el que estaban trabajando los alumnos

ante ésta dinámica. Al final del debate de la última actividad, se les dio una conclusión, contemplando las dos sesiones anteriores para con ello dar un cierre general del área social.

Cierre: Se pegaron los rotafolios con las reflexiones correspondientes a las actividades trabajadas en la sesión, dando los alumnos su propia interpretación de las mismas, enriqueciendo con ello lo aprendido y finalmente se les dictaron frases incompletas respecto al área concluida.

Área Personal.

Sesión 11.

Inicio: Se pasó asistencia. Se pidió se sentaran formando medio círculo. Posteriormente se preguntó voluntariamente si alguno quería compartir lo completado en las frases de la anterior sesión, después se dio una breve introducción al área personal, mientras se repartían las actividades y los gafetes, los cuales ya no estaban siendo muy necesarios.

Desarrollo: Se pidió a un voluntario leyera la actividad “Y yo, ¿Quién soy?”, generándose con la temática una discusión entre el grupo mostrándose los alumnos interesados por el tema. Se permitió escuchar la música que los alumnos habían traído para la sesión mientras resolvían las preguntas de la actividad, transcurridos unos minutos se interrumpió la música para dar inicio a la contestación de las preguntas, posteriormente se realizó una dinámica en la cual se les proporcionó material didáctico para su ejecución y la cual cada uno expuso ante los demás, hecho que fue congratulado con dulces, lo cual ayudó a la participación de aquellos que se mostraban más tímidos, se observó interés y agrado en la dinámica ya que se pudo percibir que les era grato trabajar con material didáctico.

Cierre: Se les repartió la segunda actividad llamada “Hago mi evaluación”, una autoevaluación, como trabajo para realizar en casa. Se pegó el rotafolio correspondiente a la actividad y se pidió a algunos cuantos interpretaran la frase a modo personal. Finalmente, los alumnos devolvieron el material didáctico sobrante.

Sesión 12.

Inicio: Se pasó asistencia. Se dio un incentivo a aquellos alumnos que en las últimas dos semanas no tuvieron inasistencia alguna, reforzando con ello la motivación para la asistencia a las sesiones restantes. La colocación de los gafetes ya no era tan estricta, pues ya había una identificación del grupo. Se repartieron las actividades de la sesión.

Desarrollo: Se pidió a un alumno leer la actividad “Este dibujo tiene truco”, se dio tiempo suficiente para la resolución de las preguntas de ésta, mientras escuchaban música de su agrado, concluido el tiempo mediante una actividad lúdica realizada con una pelota de esponja, se compartieron las respuestas a dichas preguntas, de modo que la mayoría de los alumnos participara. Se colocó un rotafolio con información adicional que se les expuso, sobre los cambios en la adolescencia, temática que los alumnos enriquecieron con sus aportaciones, estimulando positivamente la participación general. Se repartió la segunda actividad “Máscaras”, la cual se resolvió bajo la misma dinámica, pero ésta vez fusionando a la actividad lúdica con la música.

Cierre: Se pegaron los rotafolios con las frases reflexivas de cada actividad, lo cual fomentó que algunos alumnos compartieran algunas anécdotas vivenciales que complementaban la temática, concluyendo así la sesión.

Sesión 13.

Inicio: Se pasó asistencia. Se repartió diferente material para las dinámicas planeadas en la temática de esta sesión. Posteriormente se explicó la forma de trabajar.

Desarrollo: Se realizó una dinámica como ejercicio extra de las actividades, con la intención de animar el inicio de la sesión. Se leyeron por algunos alumnos, los fragmentos introductorios presentes en cada una de las tres actividades propuestas para ésta sesión “El perfeccionista”, “Encontramos lo que esperamos” y “Aprender de los errores”, se aclararon algunos puntos de las mismas y se dio un tiempo considerable para la resolución de cada una, reiterando que el tiempo dado se acompañó con música de su agrado, como un elemento conductista muy positivo. Concluido el tiempo, se pidió participación voluntaria para contestar las preguntas de cada actividad, la cual tuvo una respuesta positiva, y en donde se trató de considerar a la mayoría de los alumnos. Posteriormente, trabajaron tolerancia realizando figuras de papiroflexia, situación en donde los alumnos se mostraron inquietos, ésta dinámica sirvió para animar al grupo, promover la colaboración grupal de los alumnos en la tarea propuesta, con la cual se entretuvieron y se unieron más como grupo.

Cierre: Se pegaron los rotafolios con las reflexiones correspondientes a cada actividad trabajada, se dio una conclusión general como cierre del área personal, la cual retroalimentaron los alumnos con lluvia de ideas. Finalmente se dictaron frases incompletas relacionadas con el área concluida.

Área Emocional.

Sesión 14.

Inicio: Se pasó asistencia, indicándose un incremento de ésta. Se dio una breve introducción al área emocional. Dos alumnos repartieron las actividades a sus demás compañeros.

Desarrollo: Se preguntó voluntariamente si alguno quería compartir lo completado en las frases de la anterior sesión. Se leyó por un alumno al azar, el fragmento de la actividad “Los chicos y las chicas”, explicándose a su vez dudas posibles de las preguntas de la misma, mostrándose los alumnos atentos al tema. Se dio tiempo acompañado por música, para la resolución de lo planteado en dicha actividad. Al término de ésta, se repartió la segunda actividad, dado que cada vez eran más los que querían participar, se optó porque la actividad de “¡No puedo vivir sin ti! se leyera a coro por el grupo. Se dio tiempo acompañado por música para la resolución de ésta y cuando terminaron de responder, mediante una actividad lúdica y formando equipos, se respondieron ambas actividades obsequiándoles premio al equipo ganador.

Cierre: Se pidió una conclusión por equipo sobre la temática de las actividades, que llevó a la construcción de una más general. Se concluyó pegando los rotafolios con las frases reflexivas correspondientes a lo trabajado en la sesión.

Sesión 15.

Inicio: Se pasó asistencia. Se pidió que se sentaran formando un círculo. Previo a iniciar con las actividades, se dio una breve plática abordando la temática que era enriquecida con la lluvia de ideas provenientes de los alumnos, mientras dos alumnos voluntarios repartían las actividades.

Desarrollo: La actividad “Hay que hacer algo” fue leída por los alumnos, después se les dio un tiempo considerable para responder a las preguntas, acompañado de música traída por ellos que ayudaba a generar un ambiente agradable y muy suyo. De manera voluntaria se fueron respondiendo las preguntas cerrando cada una con consejos y/o conclusiones según el caso, procurando dar la participación a aquellos que regularmente no lo hacían. Se repartió la siguiente actividad “Una trampa peligrosa”, la cual se trabajó de manera similar a la anterior, tanto su ejecución como su resolución. Posteriormente, se realizó una actividad didáctica trabajada por equipos para la cual se les distribuyó material, que gustó mucho al grupo, promoviendo a su vez el trabajo cooperativo.

Cierre: El grupo devolvió el material sobrante, empleado para la actividad, se recogió el trabajo elaborado. Se pegaron los rotafolios con las frases reflexivas correspondientes a las actividades, dando con esto terminada la sesión.

Sesión 16.

Inicio: Se pasó asistencia, mientras algunos alumnos voluntarios repartieron las actividades de la sesión. Posteriormente, se dio un reconocimiento público y un obsequio a aquellos alumnos que no habían tenido ni una sola inasistencia a lo largo de todo el programa, así como uno menor para aquellos que sólo tenían una o dos faltas.

Desarrollo: Se les leyó y explicó la primera actividad “¿Qué o quién?”, la cual, mientras se reproducía la música traída por los alumnos, iba siendo resuelta por éstos. Terminada la actividad, dada que era muy breve y sencilla, varios alumnos daban respuesta a las mismas preguntas, enriqueciendo con ello la gama de posibilidades. Esta situación promovió mucho la participación grupal. Se invitó a tres alumnos a repartir la última actividad “Sentir vergüenza”, para la cual varios alumnos levantaron la mano para iniciar su lectura, dada la demanda se optó por la lectura de párrafo por alumno, concluyendo la lectura comenzaron a responder las preguntas mientras se reproducía la música que los alumnos habían traído, mostrándose el grupo muy participativo.

Cierre: Se pegaron los rotafolios que contenían las frases reflexivas de las actividades trabajadas, de las cuales retroalimentándolas con las dos sesiones anteriores, se construyó junto con el grupo una conclusión general y posteriormente se les dictaron frases incompletas relacionadas con éstas, dando así el cierre al área emocional. Finalmente, se organizó un convivio para la última sesión y cierre del programa, provocando con éste asegurar la asistencia de la mayoría de los alumnos para la aplicación del post- test.

Cierre del programa, Aplicación del Post-test y de la Evaluación del Taller.

Sesión 17.

Inicio: Se explicó la organización de la serie de actividades planeadas para ésta última sesión. Se invitó a los alumnos, compartir lo expuesto en las frases incompletas de la sesión anterior y comentar de manera abierta sus experiencias, conformidades y/o utilidades que consideraron adquirieron a lo largo del programa. Se repartió a los alumnos el AF5.

Desarrollo: Se explicó detalladamente y con apoyo didáctico la forma de responder la prueba, para lo cual se dieron de 15 a 20 minutos, una vez concluida, los alumnos entregaron sus pruebas dándoseles a la vez, un cuestionario donde ellos evaluaron el desarrollo del taller, el diseño instruccional, el trabajo cooperativo y la relación maestro-alumno. Una vez contestados y entregados, se proporcionó material didáctico para una dinámica de cierre, posteriormente se les hicieron comentarios de cierre y agradecimiento por la asistencia, disposición e interés al programa, a lo que los alumnos respondieron con mucha gratitud, mostrándose inquietos. Después se dio inicio al convivio.

Cierre: Se entregaron reconocimientos impresos individuales para todos los que asistieron al programa, como mérito al desempeño participativo.

Interpretación del Programa de Intervención:

Durante el desarrollo de las sesiones el clima fue percibido como cálido, respetuoso, agradable, amistoso y participativo. Para las participaciones y la motivación a la asistencia, se requirió de la aplicación de un modelo conductista basado en estímulo–respuesta otorgando incentivos tanto a los alumnos con mayor número de asistencias como a quienes compartieran sus respuestas. Esto favorecía una imagen positiva en los alumnos, desarrollando un conjunto de aprendizajes vinculados a la adquisición de valía, estima y conocimiento personal, estableciendo relación entre los aprendizajes de carácter personal y experimental, generando así un contexto social para los intercambios entre compañeros y desarrollando un ambiente favorable a la socialización mediante la cooperación y fomento del trabajo en equipo.

En cada una de las sesiones se trabajaron dinámicas lúdicas y otras en donde se requería de la creatividad, actividades tales como: la elaboración de un periódico mural, un árbol donde su follaje fue ilustrado con varias manos, un juego de maratón, etc. por mencionar algunos, como una estrategia para mantener el interés, la motivación y participación de los alumnos a través de la imaginación y disposición al trabajo grupal, enfocadas a la temática del área correspondiente.

En las primeras sesiones se percibió en los alumnos apatía, sobre todo en la primera sesión, ellos se mostraron a la expectativa y con un cierto grado de reserva y arrogancia ante lo que se

realizaría y así mismo, resistencia al responder con honestidad la prueba que se utilizó como pre-test. Conforme fueron pasando las sesiones y con ayuda de las actividades, los alumnos fueron adquiriendo mayor confianza tanto con las aplicadoras, como entre ellos mismos.

En el **área académica** se trabajó con actividades relacionadas a situaciones que se viven como estudiantes, por ejemplo: “Es divertida la escuela” la cual les permitió reflexionar sobre las cosas positivas y negativas dentro de la escuela, otra fue “Cambiando de disco”, actividad que permitió ver frases que los alumnos acostumbraban a decirse a sí mismos cuando presentan alguna situación negativa dentro de clases, como menciona Paz (2000) que cuando se tiene baja autoestima se tiende a etiquetarse con frecuencia utilizando adjetivos calificativos negativos para explicarse cualquier error que se comete. Cada una de las actividades elaboradas permitía a los alumnos reconocer aquellas actitudes que dependen de ellos y que enfocadas de una manera más positiva, los pueden llevar a obtener mejores resultados en el desempeño académico.

Dentro del **área social** se da mayor énfasis al trabajo cooperativo. Las actividades de reflexión se enfocan a las relaciones interpersonales como pueden ser: familia, amigos y profesores, ya que estos tiene un profundo impacto en el desarrollo de la autoestima, la manera en que la sociedad ve al individuo e interactúa con él, influye en la manera en cómo se ve a sí mismo como lo confirma Feldman (2000). En esa misma área se promovió el trabajo en equipo a través de la ayuda entre compañeros dentro del aula, regidas por actitudes de respeto, sencillez y tolerancia.

Para el **área personal**, las actividades de reflexión que se trabajaron como “Y yo, ¿Quién soy?”. “El Perfeccionista”, “Aprender de los errores”, etc., retomaban aspectos de autoaceptación y autovaloración, así como de actitudes que se tienen ante dificultades que se pueden presentar en la vida, orientadas a la toma de conciencia sobre la importancia en la toma de decisiones y la responsabilidad que puede implicar cada una de éstas, relacionándolo con Aguilar (1996), que define la palabra autoestima como la habilidad en la cual uno es el actor principal, ya que es un concepto interno en que cada uno es responsable de las consecuencias resultantes de las decisiones que se tomen, y que estas pueden favorecerse trabajando en aquellos pensamientos o conceptos erróneos o autodestructivos que se tiende a tener de sí mismo.

Mientras que en el **área física**, las sesiones se enfocan al autoreconocimiento y conocimiento del otro, con base al aspecto reflejado exteriormente, partiendo de un proceso de reflexión que los lleve a valorarse y aceptarse a ellos mismos, buscando una disciplina deportiva que pueda ayudarlos a sentirse bien, sacando lo mejor de sí mismos y haciéndolos tomar conciencia de sus potencialidades ya que Aguilar (1996) considera, como una de las actitudes para tener una mejor autoestima, a la seguridad en uno mismo, la confianza en sí mismo y no dudar de las habilidades que se tienen. Asimismo, este autor en (2004) explica que las personas tienden a medir su valor a las cualidades que tienen material y físicamente, esto presenta una posición equivocada porque el ser humano no se mide por lo que sea o tenga.

En la última de las áreas que se trabajaron, **área emocional**, las actividades de reflexión fueron relacionadas con el reconocimiento y aceptación de sus propios sentimientos, así como a la concientización de conductas dependientes en relaciones donde se cree que el desarrollo y crecimiento dependen del otro, y que finalmente sólo crean ansiedad por la aceptación de los demás, creyendo encontrar en respuestas positivas del otro el sentido de la vida. Es por ello, que las reflexiones van encaminadas al autoconocimiento y reconocimiento de los demás incluyendo defectos y virtudes.

En cada una de las áreas antes mencionadas, se consideraron algunas actitudes de las que menciona Aguilar (1996) que deberían poseerse para tener una alta autoestima como: relaciones interpersonales en donde se debe pensar en las propias necesidades, sin llegar a tener actitudes explosivas que originen sentimientos de autoculpa y se pueda crear un nivel de igualdad deseable para las relaciones humanas sanas, se desarrolle el propio talento y la creatividad donde se elimine al juez crítico, severo, que exige perfección o crítica por sus intentos de actuar y que suelen presentarse cuando se tiene una autoestima baja; se debe buscar y disfrutar de la felicidad, que cuando haya logros, se creen pensamientos positivos y sentirse bien con sus éxitos, que se presente una capacidad de riesgo, no sentir temor al rechazo y al fracaso, seguir intentando y ser una persona emprendedora; y como punto principal tener seguridad en uno mismo, creer en las habilidades que se poseen y tener un sentimiento de eficacia.

Asimismo, en estas sesiones del programa de intervención se realizaron actividades predeterminadas como parte de la organización, como fueron la asistencia y la entrega de gafetes que tenían como objetivo establecer un lineamiento, el cual permitía tener un mayor control de grupo. Otro de los factores recurrentes fue la reproducción de música mediante la resolución de las actividades, la cual se utilizó como un instrumento para la motivación extrínseca y para estimular a los alumnos, dicho instrumento manifestó agrado en los alumnos, permitió establecer un ambiente agradable en el grupo y a su vez permitió que los alumnos manifestaran conductas positivas reflejadas en la socialización, la disposición al trabajo y la pertenencia al grupo.

Al cierre de cada sesión, se dieron conclusiones que se fueron transformando en una reflexión a la temática, por ello se emplearon frases reflexivas como ejercicio en la mejora de la comprensión de las actividades. Al cierre de cada área, se les dictaban frases incompletas como las propuestas por Branden (1995) para vivir concientemente, tener una aceptación a sí mismo, una responsabilidad de sí mismo, respetar los deseos, necesidades y valores propios, buscando con esto la forma de expresión adecuada a la realidad, vivir con propósito y adquirir una integridad personal, éstas con la finalidad de reforzar cada una de las áreas trabajadas.

Dentro de la aplicación, se trabajó con una disciplina pedagógica, ya que cada una de las actividades fue planificada cuidadosamente, se propició la participación de los alumnos en la toma de decisiones, hubo un trato justo para todos, se presentaron actitudes amistosas y valoración de avances.

C) Evaluación del Programa.

En este apartado se muestra la evaluación que los 21 alumnos de tercero de secundaria le dan al programa, partiendo de un cuestionario de seis preguntas abiertas de las cuales se fueron obteniendo categorías y éstas fueron clasificadas, para ello se abrieron cinco categorías de respuesta por pregunta, obteniendo la siguiente codificación:

Codificación de las respuestas.

1.- ¿Te gustó el taller? SÍ – NO ¿Por qué?

En ésta pregunta, se observa que el 95% de los alumnos, respondieron que SÍ les había gustado el taller, mientras que el 5% dijo que NO. Del total de alumnos, el 48% y que respondió que SÍ, argumentaron que les había gustado, porque el ambiente generado durante el taller había sido agradable y divertido, mientras que la minoría (5%) y que respondieron que NO, argumentaron que el taller no había sido de su agrado porque sentían una falta de empatía por parte de las maestras hacia su persona. Los datos de esta pregunta, se presentan con mayor detalle en la siguiente tabla.

Tabla 3. Razones por las que gustó (SÍ) o no gustó (NO) el taller.

Categorías	Frecuencias	Porcentajes (%)
a) Ambiente agradable/divertido. (SÍ)	10	48
b) Fue de Ayuda. (SÍ)	6	28
c) Se habla de temas importantes. (SÍ)	3	14
d) Conozco gente. (SÍ)	1	5
e) Le caigo mal a las maestras. (NO)	1	5
Total	21	100

2.- ¿Qué actividad te gustó más trabajar durante el taller?

En la segunda pregunta, el 33% de los estudiantes de nuestra muestra, señalaron que todas las actividades propuestas en todo el taller les habían gustado, sin especificar alguna en particular, seguida de aquellas actividades elaboradas por equipo y un 5% que corresponde al menor porcentaje, se abstuvo de responder a esta pregunta.

Tabla 4. Actividad más gustada.

Categorías	Frecuencias	Porcentajes (%)
a) Todas.	7	33
b) Las de Equipo.	6	29
c) Las dinámicas/de juego.	3	14
d) Las de sensibilización/reflexión.	4	19
e) No respondió.	1	5
Total	21	100

3.- ¿Qué actividad te gustó trabajar con tus compañeros?

La mayoría de los estudiantes (33%), considera que la categoría de juegos y dinámicas, dentro de éste rubro, fueron las actividades que más les había gustado trabajar con sus compañeros. Un 5%, que corresponde a la minoría de la muestra, no respondió a ésta pregunta.

Tabla 5. Actividad más gustada a trabajar en equipo.

Categorías	Frecuencias	Porcentajes (%)
a) Todas.	6	28
b) Juegos/Dinámicas.	7	33
c) Cuestionarios.	2	10
d) Trabajos.	5	24
e) No respondió.	1	5
Total	21	100

4.- ¿Te gustó cómo trabajaron las maestras con el grupo? SÍ – NO ¿Por qué?

Respecto al trabajo instruccional, se pidió a los alumnos que expresaran porqué les había gustado la forma como habían trabajado las maestras con ellos, la mayoría, el (33%) respondió que porque habían sido “lindas” y “buena onda”, seguido por el trato para con ellos, la minoría de la población (5%) expresa que les gustó el trabajo de las maestras, porque habían ayudado a esclarecer dudas. Lo anterior se refleja en la siguiente tabla:

Tabla 6. Razones por la que (SÍ) gustó o (NO) gustó el trabajo instruccional.

Categorías	Frecuencias	Porcentajes (%)
a) Porque son “buena onda”.	7	33
b) Por el trato.	6	29
c) Porque son comprensivas.	3	14
d) Porque ayudaron a aclarar dudas.	1	5
e) Porque estuvieron fenomenales.	4	19
Total	21	100

5.- ¿Qué aprendiste en este taller?

Respecto a lo aprendido en el taller, la mayoría de los alumnos (38%) argumenta que aprendió a valorarse y aceptarse tal y como es, reconociendo sus habilidades y cualidades, seguida de la valoración y convivencia con los demás, la minoría (10%) respondió de manera muy general “muchas cosas”.

Tabla 7. Lo que los alumnos aprendieron en el taller.

Categorías	Frecuencias	Porcentajes (%)
a) Muchas cosas.	2	10
b) Valorarme y aceptarme.	8	38
c) Valorar a los demás.	4	19
d) Convivir con los demás.	4	19
e) Tener confianza.	3	14
Total	21	100

6.- ¿Qué sugerencias propondrías para mejorar el taller?

En esta pregunta se solicitó a los alumnos aportaran algunas sugerencias para la mejora del taller, en la cual se observa que la mayor frecuencia se halló en la categoría de “Ninguna” con un 43% de incidencia, considerando con ello el no ser necesario cambiar o agregar algo al taller, puesto que de la forma en que se había llevado, estaba bien, mientras que el menor porcentaje (5%) no supo qué sugerir, lo cual se señala de forma más detallada en la tabla siguiente:

Tabla 8. Sugerencias para la mejora del taller.

Categorías	Frecuencias	Porcentajes (%)
a) Ninguna.	9	43
b) Más juegos y reflexiones.	4	19
c) Más tiempo.	4	19
d) Más actividades en equipo.	3	14
e) No sabe.	1	5
Total	21	100

Interpretación de la Evaluación del Programa.

En general, se observó en los alumnos que les pareció muy bueno e interesante el programa, ya que en éste se generó un ambiente muy agradable y les pareció divertido, la mayoría de los alumnos manifestaron que les habían gustado gran parte de las actividades, en especial las de equipo y juego, debido al intercambio de ideas y acuerdos con sus compañeros para el enriquecimiento del trabajo a realizar, tal y como lo explica Machargo (1997), que para poder desarrollar una autoestima positiva se debe crear un clima de relaciones personales, donde el adolescente pueda experimentar seguridad, respeto, aceptación y libertad tanto en la familia como en el aula, sistema en que este programa se aplicó.

También se manifestó por parte de los alumnos, que se habían sentido muy a gusto respecto al trato profesor-alumno lo cual es de suma importancia para la imagen que se tiene de sí mismo, pues como lo confirma Machargo (1997), respecto a la imagen que se comienza a crear desde niño en el seno familiar se continúa desarrollando en la escuela a través de la interacción con el profesor y el clima de las relaciones con los iguales.

Finalmente, los alumnos podrán recurrir a las actividades que realizaron para seguir autodirigiéndose para valorarse y aceptarse positivamente, en el momento en que así lo requieran.

CONCLUSIONES.

El programa aplicado tenía como finalidad fortalecer la autoestima de los alumnos de tercer grado de secundaria, puesto que como dice Machargo (1997:8) cambiar la autoestima negativa es una tarea difícil, que un programa de actividades sólo puede aspirar al logro de unas mejoras generales para el común de los alumnos, pero no satisface necesidades terapéuticas individuales ya que éstas exigen una mayor dedicación y especialización. Dicho programa, cuantitativamente no arrojó resultados con un alto grado de significación estadísticamente, pero se puede decir que existe una tendencia al incremento. Estos resultados se deben al poco tiempo y sesiones que fueron trabajadas. Asimismo, se puede decir que la falta de confianza que mostraron algunos alumnos del grupo al resolver el pre-test, influyó en los resultados que se obtuvieron en la prueba, ya que se mostraron a la defensiva queriendo demostrar que ellos no tenía problema alguno, ni necesitaban la aplicación de ningún programa, y se demostró que hubo alumnos que en el pre-test tenían un resultado mayor que en el post-test, ya que en este último se había incrementado la confianza y sus respuestas fueron dadas con mayor honestidad que en un principio.

Cualitativamente, los resultados que arrojó el diario de campo mostraron que la intervención fue satisfactoria, puesto que los alumnos mostraban mayor interés conforme avanzaba el programa, debido a que cada una de las actividades realizadas les eran agradables porque éstas les permitían manifestar sus pensamientos y sentimientos libremente sin censura alguna, esto era muy importante para ellos y forma parte para el incremento de autoestima positiva como lo menciona Branden (1995), al decir, que cuando se tiene una autoestima alta es más fuerte el deseo de expresarse y reflejar la riqueza interior, y la comunicación es más abierta y apropiada porque se cree que los pensamientos tienen valor, por ello es que fue importante brindar la confianza necesaria durante el desarrollo del programa. No obstante, también durante el programa, en algunas sesiones se percibió aburrimiento en los alumnos, por tal motivo se optó por cambiar e incrementar dinámicas lúdicas, mismas que fueron gratas, entretenidas e interesantes para ellos.

Como estrategia para adquirir la confianza y la motivación de los alumnos, se empleó música durante la resolución de las actividades, fue uno de los instrumentos extra escolares que permitió a los alumnos no ver el programa como una clase tradicional, sino como un espacio propio, y que

a su vez contribuía a que el ambiente fuera agradable, esto fue algo que les gustó mucho y aún más, porque la música que se reprodujo fue seleccionada por ellos.

Se pudo percibir mediante las actividades, que había alumnos que presentaban problemas familiares, en ocasiones y cuando la actividad lo permitía, los alumnos compartían frente al grupo estos problemas lo que en ocasiones los llevaba a la reflexión por la misma opinión de sus compañeros. La familia influye y es importante para el valor que se tiene como persona, complementando lo anterior, Feldman (2000) menciona, que la familia tiene un profundo impacto en el desarrollo de la autoestima, porque la manera en que la sociedad ve al individuo, influye en la manera en que éste se ve a sí mismo.

Algunos de los problemas recurrentes en los alumnos, eran por la economía familiar, la escuela se encontraba ubicada en una zona de nivel medio-bajo, algunos alumnos tenían que contribuir a las actividades del hogar; así como al cuidado de los hermanos, esto debido a que la Madre, por las cuestiones económicas, tiene que incorporarse al mercado laboral para ser parte del sustento del hogar o bien cumple la función de jefe de familia. Algunos alumnos se dedicaban a trabajos en donde percibían un salario, dedicando a esta actividad una parte proporcional de su tiempo y esto originaba el descuido de algunos aspectos propios de su edad, incluidos los académicos, y que eran reflejados en algunas áreas trabajadas a lo largo del programa.

Dentro de la Psicología educativa referida principalmente a la Orientación Educativa, el peso que se le atribuye, es la responsabilidad de encaminar y brindarles las herramientas posibles a los estudiantes para enfrentar con una mejor actitud, los problemas o situaciones de conflicto que se presentan a lo largo de su vida, sin que se vean afectadas por ellos mismos, las metas propuestas.

Finalmente, se puede decir que el presente Programa de Intervención cubrió con las expectativas cualitativas de su objetivo, aunque cuantitativamente no haya sido así por los factores mencionados anteriormente, pero se rescata de esto la satisfacción e impacto en los alumnos de este nivel educativo pues, de antemano, se sabe que con el poco tiempo trabajado no se iban a reflejar cambios tan radicales, pero al menos sí se logró proporcionar la opción de una valoración

más positiva en las distintas áreas de la autoestima, así como la confianza en sí mismos en la toma de sus propias decisiones.

RECOMENDACIONES.

- Como Orientador Educativo, reiterar a los alumnos que las alternativas que se ofrecen durante el programa sólo serán eficaces si se emplea la opción positiva, pues ni el contexto, las personas o las situaciones, son las responsables de decidir sobre nuestra felicidad.
- Brindar a los alumnos confianza para adquirir buenos resultados en las participaciones, así como también tomar en cuenta las opiniones, sugerencias y aportaciones de los alumnos para la mejora de las sesiones.
- Utilizar la música como un instrumento para motivar a los alumnos permitiendo que sea seleccionada por ellos mismos, ya que esto permite crear un ambiente agradable y de confianza.
- Que se permita haya flexibilidad de innovación en la forma mediante la cual se lleve a cabo la participación en la resolución de las actividades, como un resultado de la misma imaginación y creatividad de los alumnos y/o aplicadoras del programa, para que no resulten tan tediosos con el avance de las sesiones.
- Que este programa sea aplicado por el docente con el apoyo del orientador o viceversa, para mantener un mayor control del grupo al momento de resolver tanto actividades como dinámicas, ya que la mayoría de los grupos de este nivel educativo son numerosos.
- Al iniciar una sesión, dada una temática, indagar y comentar hechos cotidianos bien dirigidos a que enriquezcan la finalidad de las actividades de la sesión, ya que éstas permiten y estimulan a una mayor participación de los alumnos.
- Respecto a las frases reflexivas de cada actividad, dadas al término de cada sesión, generar que los alumnos después de leerlas, compartan la idea con una interpretación

distinta, buscando con ello una comprensión más clara, que sea indicio para una conclusión general como cierre de las mismas.

- Que no se descalifique ninguna de las aportaciones de los alumnos de manera negativa, puesto que ésta puede obstaculizar participaciones posteriores.
- Aumentar el número de sesiones, e incrementar el tiempo de aplicación del programa, para obtener un incremento en los resultados.
- Que no se deje de estimular periódicamente con reforzadores la asistencia de los alumnos a las sesiones, pues fueron de gran ayuda para mantener la asistencia, así como el procurar que en la mayoría de las dinámicas se trabaje con material didáctico, puesto que éste aún es muy atractivo para los alumnos de tercer grado de secundaria.
- Que se trabaje en un espacio amplio y despejado, con suficiente iluminación que permita el desarrollo de las dinámicas sin complicaciones, para que los alumnos trabajen cómodamente y sin riesgo durante algunas actividades lúdicas.
- Que en la materia de Formación Cívica y Ética se incluya y se trabaje el tema de autoestima con profesores capacitados para su desarrollo.

REFERENCIAS.

- Aguilar, E. (2001). Domina la autoestima (2ª ed.). México: Árbol.
- Aguilar, E., Jáuregui, A. (1996). Trabajar con autoestima. México: Árbol.
- Branden, N. (1983). El respeto hacia uno mismo. Barcelona: Paidós.
- Branden, N. (1993). El poder de la autoestima. Argentina: Paidós.
- Branden, N. (1998). Los seis pilares de la autoestima. México: Paidós.
- Branden, N. (2001). La Psicología de la autoestima. México: Paidós.
- Cardenal, H. V. (1999) El autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal. Magala: Aljibe.
- Cava, M. S. y Musitu, G. (2000). La potenciación de la autoestima en la escuela. Barcelona: Paidós.
- De la Fuente, R., Medina, M., Caraveo, J. (1997). Salud mental en México. México: Fondo de cultura económica.
- Esnaola, I. (2005). Desarrollo del Autoconcepto durante la adolescencia y principio de la Juventud. Revista de Psicología General y Aplicada. 58 (2). 265-277.
- Feldman, J. (2000). Autoestima ¿Cómo desarrollarla?. Madrid: Narcea.
- Field, L. (1996). Aprende a creer en ti: manual práctico de autoestima. México: Océano.
- García F. y Musitu G. (2001) Autoconcepto Forma 5 (2ª ed.). Madrid: TEA Ediciones.
- Lago F., Presa I., Pérez, J. y Muñíz, J. (2003). Educación Socio-afectiva en secundaria: un programa de orientación y acción tutorial. Madrid: Editorial CCS.
- Laporte, D. (2002). Escuela para padres: cómo desarrollar la autoestima en los niños de 6-12 años. Florida: Lectorum.
- Laporte, D. (2003). Escuela para padres: cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes. Florida: Lectorum.
- Machargo, J. (1991). El profesor y el autoconcepto de sus alumnos. Madrid: Escuela Española.
- Machargo, J. (1997). Programa de actividades para el desarrollo de la Autoestima. Madrid: Escuela Española.

- Mruk, C. (1999). Auto-estima: investigaciones teóricas. Bower: Descleé.
- Paz, M. (2000). Déficit de autoestima: evaluación, tratamiento y prevención. Madrid: Pirámide.
- Quintana Pûsshel, T. (2004) Autoestima escolar e interacción profesor-alumno: resultados de Intervención. Investigación Educativa. 19. 63-84.
- Rodríguez, M. (1988) Autoestima: clave del éxito personal. (2ª ed.) México: Manual Moderno.
- Sánchez Velasco, A. (2001). Autoestima y habilidades sociales en adolescentes. Psicología Iberoamericana. 9. 36-45.
- Satir, V. (1994). En contacto íntimo: como relacionarse consigo mismo y con los demás. México: Árbol.
- Subsecretaría de Educación Básica y Normal. Plan y Programa de Estudios de educación básica secundaria. México. 2000.
- Tierno, B. (2001). Educación a un adolescente: la guía con todas las respuestas. Madrid: ESO.
- Valdéz, L. (2001) Programa de intervención para elevar los niveles de autoestima en los alumnos de sexto año básico. Estudios pedagógicos. 63-65.

Anexos

Anexo 1: Carta Descriptiva.

Anexo 2: Actividades del Programa.

Anexo 3: Evaluación del Taller.

Anexo 1. Carta Descriptiva del Programa de Intervención.

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
1	Presentación, aplicación del pre-test y ejercicio de sensibilización.	Dar a conocer el programa, evaluar el nivel de autoestima de los alumnos y crear un ambiente de confianza.	<p>Al llegar al salón de clases se saludó a los alumnos, se llevó a cabo la presentación de las aplicadoras y se dio una breve explicación del programa abarcando lo siguiente: en qué consistía, que días se trabajaría, y como se trabajaría.</p> <p>Se les pidió a los alumnos se presentaran uno a uno, contestando a las preguntas:</p> <p>¿Cuál es tú nombre?</p> <p>¿Cómo te gusta que te digan?</p> <p>¿Cuál es tú pasatiempo favorito?</p> <p>Menciona tres cosas que te gusten de ti.</p> <p>¿Te gusta como eres?</p> <p>¿Si tuvieras la oportunidad de cambiar un aspecto de ti, lo harías?</p> <p>Si-No ¿Cuál?</p> <p>Concluyendo la presentación se les entregó la prueba AF5 (Forma 5 de García y Musitu, 2001), se dieron las instrucciones para contestarla, una vez que los alumnos terminaron, para finalizar la sesión se realizó una actividad de sensibilización, donde se ocupó música de relajación como fondo.</p>	<p>-Cuestionario de la prueba AF5.</p> <p>-Grabadora.</p> <p>-Lapices.</p> <p>-CD de música de relajación.</p>	<p>50</p> <p>Minutos</p>

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">Área</p> <p style="text-align: center;">Académica</p>	<p>Importancia y valoración de la escuela.</p> <p>Act.</p> <p>-“¿Es divertida la escuela?”</p> <p>-“Viaje al futuro”</p>	<p>Promover la reflexión en los alumnos sobre la importancia de la escuela y valorar la situación como estudiante.</p>	<p>Se pasó asistencia y se repartieron unos gafetes con su nombre respectivamente, después se repartieron a los alumnos las actividades a realizar, pidiéndoles que leyeran la primera parte y posteriormente respondieran el cuestionario correspondiente a cada actividad, de manera individual, mientras se escuchaba música.</p> <p>Se les pidió a los alumnos que participaran comentando con el resto del grupo sus respuestas comenzando con la actividad “¿Es divertida la escuela?”. Para fomentar dicha participación se realizó un juego, el cual consistió en repartirles papelitos con el número de cada pregunta, los alumnos pasaban los papelitos a sus compañeros hasta que el sonido de un silbato, interrumpiera la secuencia y el alumno que se había quedado con el papel, daba la respuesta de la pregunta que correspondía al número, la misma dinámica se utilizó para la actividad de “Viaje al futuro”.</p> <p>Se presentó la reflexión de cada una de las actividades en un rotafolio que se pegó en la pared, las cual fueron explicadas por las aplicadoras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Lapices. -Grabadora. -CD´s. -Copias de las actividades. -Silbato. -Papelitos 7x5. -Papel Bond. -Diurex. -Gafetes. 	<p style="text-align: center;">50</p> <p style="text-align: center;">Minutos</p>

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
3 Área Académica	Cambiando pensamientos negativos por positivos. Act. -“Cambiando de disco” -“Experimento”	Propiciar la reflexión en los alumnos sobre sí mismos ante una mala experiencia académica, modificando aquellas frases negativas por positivas.	Se pasó asistencia, repartiendo a su vez los gafetes con su nombre distribuyendo a los alumnos en lugares apropiados para el desarrollo de la sesión, se invitó a que los alumnos leyeran la actividad “Cambiando de disco”, posteriormente se pidió a los alumnos que realizaran un disco en cartulina ocupando un CD como molde, en el cual escribieron las palabras positivas que podría haberse dicho el personaje de la historia, en lugar de las negativas, posteriormente se contestaron las preguntas complementarias de dicha actividad y de ello se realizaron breves comentarios. Se realizó la actividad del “Experimento” para la cual se pidió la participación de tres personas voluntariamente, a quienes se les pidió que salieran del salón un momento y una de las aplicadoras les explicó que iban a entrar de uno en uno en un tiempo dado. Dibujaron en una hoja una flor como ellos tres quisieron, mientras al resto del grupo la otra aplicadora les explicó que cada uno de sus compañeros entraría a realizar un dibujo en una de las	-Lapices. -Copia de la actividad. -Cartulina. -Tijeras. -Marcadores. -Colores. -Papel bond. -Diurex. -Grabadora. -CD’s. -Gafetes.	50 Minutos

			<p>hojas y al primer alumno se le elogiaría su dibujo diciéndole lo más bonito que se les ocurriera, al segundo compañero se le dirían cosas negativas de su dibujo, y al tercero se le ignoraría por completo. Y así fue. Posteriormente se les pidió a los compañeros que realizaron sus dibujos, compartieran con el grupo su experiencia, lo que habían sentido en relación a la respuesta de sus compañeros. Al final de la actividad se les dio una breve explicación de esta.</p> <p>Como cierre, se presentó una reflexión de la cual los alumnos hicieron comentarios sobre la temática.</p>		
--	--	--	---	--	--

SESIÓN	TÍTULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">Área</p> <p style="text-align: center;">Académica</p>	<p>Actitud frente a las opiniones negativas de los demás.</p> <p>Act.</p> <p>-“Si las cosas empiezan a ir mal”</p> <p>-“Hay otras cosas”</p> <p>-“Hagamos un pacto”</p>	<p>Promover la reflexión en los alumnos respecto al respeto por la participación de sus compañeros como aprendizaje y no como exposición al ridículo.</p>	<p>Se pasó asistencia y se repartieron los gafetes, pidiendo a los alumnos organizaran sus bancas formando medio círculo para dar inicio a la primer actividad, se realizó cada actividad por separado iniciando cada una de éstas con algunos comentarios introductorios a la temática de cada una, posteriormente se resolvieron los cuestionarios correspondientes a cada actividad con la finalidad que mediante una dinámica, los alumnos de manera general compartieran sus respuestas con los demás, dicha dinámica consistió en hacer papelitos con los nombres de cada uno de los alumnos, se introdujeron en una bolsa y el primer papelito lo sacó una de las aplicadoras y conforme participaban, sacaban el papelito del siguiente participante.</p> <p>Se pegaron en la pared las reflexiones presentadas al final de cada actividad y se concluyó con una idea general de lo abordado en la sesión, que a su vez complementaba a las dos sesiones anteriores dando así una idea general correspondiente al área académica. Para cerrar dicha área, se dictaron frases incompletas relacionadas a la temática de esta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Lapices. -Gafetes. -Grabadora. -CD´s. -Copia de las actividades. -Papel Bond. -Diurex. -Bolsa. -Papelitos de 3x3. -Hoja de color. 	<p style="text-align: center;">50</p> <p style="text-align: center;">Minutos</p>

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
5 Área Física	Autoaceptación. Act. -“Mi cuerpo, ¿Merece la pena?” -“Me gusta mi aspecto” -“Defectos y Virtudes”	Promover la toma de conciencia en los alumnos, de su propio cuerpo o figura corporal, aceptándose y aprendiendo a sacar lo mejor de sí mismos.	Se pasó asistencia, seguido de esto, los alumnos solicitaron su gafete. Posteriormente, se preguntó de manera voluntaria si querían compartir las frases de la sesión anterior, se continuó la sesión con una breve explicación por parte de las aplicadoras sobre lo que implicaba abordar el área física. Se les proporcionó a cada alumno un test de las “actitudes frente al cuerpo” se dio una breve explicación y se aclararon dudas sobre la actividad, en seguida se les pidió que contestaran el test individualmente y lo más sincero posible, del que obtendrían una puntuación con la cual conocieron si su actitud frente al cuerpo es positiva, normal o negativa. Se continuó con la lectura de las siguientes actividades de manera voluntaria y la resolución del cuestionario, cada una en un tiempo correspondiente y acompañada de la música recurrente, a cada una se les dio un pequeño tiempo para compartir sus respuestas u opiniones, al término de las actividades para fomentar la participación, se trabajó con pelotas de esponja de colores, las	-Lapices. -Gafetes. -Copia de las actividades. -CD´s. -Grabadora. -Pelotas de esponja. -Diurex. -Papel Bond.	50 Minutos

			<p>cuales se lanzaron y los alumnos agarraban una y cada color tenía seleccionada una pregunta. Para terminar, se llevó a cabo una dinámica formando tres equipos con el mismo número de personas el juego consistió en lanzar la pelota a la pared, como frontón y al momento de lanzarla decían qué parte de su cuerpo les agradaba, en una segunda vuelta decían algo positivo de su compañero de atrás.</p> <p>Para finalizar la sesión se complementó con las frases de cada actividad que se pegaron en cada sesión.</p>		
--	--	--	--	--	--

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
<p>6</p> <p>Área</p> <p>Física</p>	<p>Relación de la salud física con la salud mental.</p> <p>Act.</p> <p>-“¿Tiene motivos?”</p> <p>-“Hago deporte”</p>	<p>Promover en los alumnos la toma de conciencia sobre la importancia del deporte no sólo como una cuestión de salud física, sino también mental.</p>	<p>Se pasó asistencia y se entregaron los gafetes correspondientes junto con un pequeño incentivo a todos aquellos alumnos que en las dos semanas del transcurso del programa no tenían inasistencia alguna, también se les proporcionó un fólder a cada uno con su respectivo nombre para que en éste pudiesen ir guardando las actividades que fueran realizando.</p> <p>Los alumnos leyeron la actividad de “¿Tiene motivos?” de la cual opinaron sobre la situación del personaje y respondieron el cuestionario correspondiente junto con la música presente en todas las actividades, se continuó con la lectura de la actividad “Hago deporte” y la resolución del cuestionario correspondiente, al término de esta se presentó una reflexión de la cual se derivó una lluvia de ideas, junto con una serie de recomendaciones entre las cuales se retomó la importancia en la práctica del deporte.</p> <p>Para finalizar la sesión se pidió a los alumnos realizaran una conclusión de las dos actividades.</p>	<p>-Lapices.</p> <p>-Gafetes.</p> <p>-Fólders.</p> <p>-Obsequios.</p> <p>-CD´s.</p> <p>-Grabadora.</p> <p>-Copia de las actividades.</p> <p>-Diurex.</p> <p>-Papel Bond.</p>	<p>50</p> <p>Minutos</p>

SESIÓN	TÍTULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
<p>7</p> <p>Área</p> <p>Física</p>	<p>Las apariencias y la imitación como limitantes para conocer a las personas.</p> <p>Act.</p> <p>“El intercambio”</p> <p>“Las apariencias engañan”</p>	<p>Promover la toma de conciencia en los alumnos de su realidad corporal, logrando con ello la autoaceptación, sin tratar de imitar a nadie.</p>	<p>Se pasó asistencia. Mientras los alumnos se colocaban sus gafetes y organizaban la música que escucharían durante la resolución de las actividades.</p> <p>Con la participación de los alumnos se leyó dos veces la actividad a manera de representación teatral, la segunda vez perfeccionando énfasis, volumen y claridad en las palabras. Se dieron unos minutos para que respondieran la actividad acompañado dicho tiempo del factor recurrente la música, cuando los alumnos terminaron se inició con la dinámica para fomentar la participación, en la cual cada alumno tomó un globo que contenía las preguntas y responderían la que les había tocado dentro de cada globo.</p> <p>Concluida la dinámica, se repartió la segunda actividad la cual se leyó voluntariamente por los alumnos, posteriormente se dio una breve explicación introductoria por parte de las aplicadoras para facilitar las respuestas de los alumnos, se dio un tiempo determinado para la resolución de las preguntas y se utilizó la dinámica de la actividad anterior para la participación.</p>	<p>-Lapices.</p> <p>-Gafetes.</p> <p>-Copia de las actividades.</p> <p>-Papel Bond.</p> <p>-Diurex.</p> <p>-CD´s.</p> <p>-Grabadora.</p> <p>-Globos.</p> <p>-Papelitos de 7x7.</p>	<p>50</p> <p>Minutos</p>

			<p>Se pegaron las frases de cada una de las actividades y se les pidió a los alumnos dar ejemplos respecto a los que se referían las frases. Para finalizar la sesión, se realizó una conclusión general del área y se dictaron unas frases para completar en casa.</p>		
--	--	--	---	--	--

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
<p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">Área</p> <p style="text-align: center;">Social</p>	<p>Abusos entre compañeros.</p> <p>Act.</p> <p>-“Malas noticias”</p>	<p>Promover en los alumnos la habilidad para el manejo de relaciones interpersonales y la reflexión sobre el abuso que se presenta entre compañeros.</p>	<p>Se pasó asistencia, posteriormente se les preguntó a los alumnos si querían compartir lo completado en las frases de la sesión anterior, se continuó con una breve introducción de la finalidad de trabajar con el área social. Se repartieron los gafetes acostumbrados.</p> <p>Se proporcionó la actividad, la cual los alumnos leyeron en voz alta y posteriormente resolvieron, mientras escuchaban la música acostumbrada seleccionada por ellos.</p> <p>Al terminar de resolverla se formaron equipos de 5 personas, cada uno de los equipos tenía que realizar un periódico mural utilizando el diverso material didáctico que se les proporcionó. Al finalizar, cada equipo expuso su respectivo periódico.</p> <p>Como cierre de la sesión se pegó la respectiva frase de la actividad de la cual se realizaron comentarios que retroalimentaban la temática abordada, y entre todo el grupo se construyó una conclusión general.</p>	<p>-Lapices.</p> <p>-Gafetes.</p> <p>-Copias de la actividad.</p> <p>-CD´s.</p> <p>-Grabadora.</p> <p>-Papel Bond.</p> <p>-Diurex.</p> <p>-Hojas de color.</p> <p>-Marcadores de colores.</p> <p>-Revistas.</p> <p>-Tijeras.</p> <p>-Resistol.</p>	<p style="text-align: center;">50</p> <p style="text-align: center;">Minutos</p>

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
9 Área Social	El poder para que alguien te haga sentir mal, proviene de ti mismo. Act. -“¿Soy responsable de los demás?” -“¿Dónde está el enemigo?” -“Falsas Impresiones”	Promover que los alumnos desarrollen habilidad en el manejo de relaciones interpersonales y fomenten el compañerismo en el salón de clase a través de la ayuda entre compañeros.	Se pasó asistencia, se repartieron los gafetes y dos voluntarios repartieron las actividades, mientras se explicaba la manera en que se trabajaría. Se realizó la lectura de la primera y segunda actividad, cada una en su respectivo tiempo, generando un debate respecto a la temática, posteriormente se dieron unos minutos para la resolución de los cuestionarios acompañado del factor recurrente en cada una de las sesiones, la música. Al término de dicha actividad se realizó la dinámica para la participación, que consistió en realizar un juego parecido a la “gallinita ciega”, para ello se formaron dos equipos, a uno de los alumnos se le taparon los ojos, mientras otro compañero lo dirigió hasta donde se encontraban los globos, tomando uno y tronándolo con los glúteos, cada uno de los globos contenía una pregunta de las actividades, el equipo que respondiera más preguntas era el ganador, proporcionando un incentivo a cada uno de los integrantes de dicho equipo. Se les repartió la actividad “Falsas impresiones” para que se resolviera	-Lapices. -Gafetes. -Dulces. -Copia de actividades. -Papelitos de 3x3. -Globos. -Sillas. -2 Bufandas. -Papel Bond. -CD’s. -Grabadora.	50 Minutos

			<p>en casa, la cual se relacionaba con las actividades anteriores. Para concluir la sesión se pegaron los rotafolios con las frases de reflexión del tema abordado, elaborando entre todos una conclusión.</p>		
--	--	--	--	--	--

SESIÓN	TÍTULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
<p>10</p> <p>Área</p> <p>Social</p>	<p>Actitud frente a los problemas.</p> <p>Act.</p> <p>-“Problemas.”</p> <p>-“No hace falta tenerlo todo”</p>	<p>Propiciar que los alumnos tomen conciencia que la importancia de los problemas no siempre es la magnitud ni cantidad de éstos, sino la actitud positiva que se tenga al resolverlos o asimilarlos sin afectarnos prolongadamente.</p>	<p>Se pasó asistencia y se entregaron los respectivos gafetes.</p> <p>Se repartió la actividad y se leyó el preámbulo de ésta, posteriormente se dio un tiempo para resolver el cuestionario acompañado de la música presente en cada sesión, esta vez se compartieron las respuestas en forma de debate mostrándose los alumnos muy participativos a este, dando con esto pie a la segunda actividad, en la cual se resolvió de la misma manera y se utilizó la misma dinámica.</p> <p>Para finalizar la sesión se pegaron rotafolios con la reflexión correspondiente a las actividades trabajadas, en donde los alumnos dieron su propia interpretación. Se les dictaron las frases incompletas respecto al área concluida.</p>	<p>-Lapices.</p> <p>-Gafetes.</p> <p>-Copia de actividades.</p> <p>-Papel Bond.</p> <p>-Diurex.</p> <p>-CD´s.</p> <p>-Grabadora.</p>	<p>50</p> <p>Minutos</p>

SESIÓN	TÍTULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
<p>11</p> <p>Área Personal</p>	<p>Autoconocimiento.</p> <p>Act.</p> <p>-“Y yo,¿Quién soy?”</p> <p>-“Hago mi evaluación”</p>	<p>Propiciar en los alumnos un sano desarrollo del autoconcepto y la autoestima a partir de la reflexión sobre las autopercepciones y autovaloraciones.</p>	<p>Se pasó asistencia y se entregaron los gafetes, solicitándoles se sentaran formando medio círculo. Se indagó acerca de lo completado por los alumnos sobre las frases que cerraban el área anterior. Se dio una breve introducción al área personal mientras se distribuían las actividades de la presente sesión. Se realizó la lectura en voz alta del fragmento que se presentó en la primer actividad, la cual generó un breve debate entre el grupo, enseguida se les pidió respondieran el cuestionario respectivo, mientras se les reproducía la música de su elección.</p> <p>Posteriormente, se pidió participación voluntaria para compartir las respuestas de la actividad y se solicitó realizaran un slogan de sí mismos en una hoja de color y el cual cada uno pasó a exponer brevemente al frente, recompensando su esfuerzo con dulces. La 2ª. actividad consistió en una autoevaluación que se pidió resolvieran en casa. Finalmente se pegó un rotafolio con la reflexión de la sesión, de la cual los alumnos hicieron comentarios.</p>	<p>-Lapices.</p> <p>-Gafetes.</p> <p>-Grabadora.</p> <p>-CD´s.</p> <p>-Dulces.</p> <p>-Copia de actividades.</p> <p>-Hoja de color.</p> <p>-Papel Bond.</p> <p>-Marcadores.</p>	<p>50</p> <p>Minutos</p>

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
<p>12</p> <p>Área</p> <p>Personal</p>	<p>Autenticidad y comprensión de la distinta manera en que se va dando el proceso de desarrollo en cada uno.</p> <p>Act.</p> <p>-“Este dibujo tiene truco”</p> <p>-“Máscaras”</p>	<p>Promover en los alumnos la importancia de la autenticidad y la comprensión de los cambios que sufren en esta etapa de su vida, los cuales se presentan en distinto tiempo para cada persona, sin por ello querer vivirlos a la par de otros.</p>	<p>Se pasó asistencia dando un incentivo a aquellos alumnos que en las últimas dos semanas no tuvieron inasistencias, reforzando con ello la motivación para la asistencia. Se repartieron las actividades de la sesión y los gafetes, los cuales ya no eran tan imprescindibles. Se pidió a un alumno leyera la primer actividad, después se les dio tiempo suficiente acompañado por música de su elección, para que de manera amena la resolvieran. Mediante el juego “a la bio, bio cargado de...” los alumnos respondieron las preguntas de la actividad y posterior a esta, las aplicadoras expusieron una breve información sobre los cambios que se presentan en la adolescencia y cómo estos pueden presentarse en cada uno a distintas edades, temática que los alumnos fueron enriqueciendo con sus aportaciones. Se inició con la segunda actividad, la cual se resolvió de la misma forma pero se respondió con una actividad lúdica fusionada con la música. Se pegaron las frases reflexivas de las actividades, de las cuales surgieron anécdotas y comentarios con los cuales se cerró la sesión.</p>	<p>-Lapices.</p> <p>-Grabadora.</p> <p>-CD´s.</p> <p>-1 Pelota de esponja.</p> <p>-Copia de actividades.</p> <p>-Papel Bond.</p> <p>-Gafetes.</p> <p>-Obsequios.</p> <p>-Diurex.</p>	<p>50</p> <p>Minutos</p>

SESIÓN	TÍTULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
<p>13</p> <p>Área</p> <p>Personal</p>	<p>Autonomía e intolerancia a la frustración.</p> <p>Act.</p> <p>-“El perfeccionista”</p> <p>-“Encontramos lo que esperamos”</p> <p>-“Aprender de los errores”</p>	<p>Propiciar en los alumnos la comprensión de que para ser personas competentes deben hacer de lado, el ser extremistas, aprender de los errores y no darse por vencidos cuando estos aparecen.</p>	<p>Se pasó asistencia, seguida de la repartición de las actividades. La 1ª. actividad fue un ejercicio extra, que se realizó con la intención de animar el inicio de la sesión, después se premió a los primeros alumnos que la habían concluido. Respecto a las tres actividades de la sesión, fueron leídos los fragmentos introductorios de cada una de éstas, por distintos alumnos voluntarios, de modo que las resolvieran, para lo que se les dio un tiempo considerado acompañado de música de su agrado. Una vez respondidas, se pidió participación voluntaria, petición de la cual hubo muy buena respuesta, se trató que la mayoría participara y de sus contribuciones, se generó una breve conclusión que se relacionó también con las dos sesiones anteriores de la presente área. Después, se les repartieron las instrucciones para realizar figuras de origami con la intención de que el alumno trabajara con la intolerancia a la frustración de la que muchos son víctimas y que son base de las propias limitaciones. Se pegaron las frases de reflexión y se les dictaron frases incompletas relacionadas con el área personal y con las cuales se cerró dicha área.</p>	<p>-Lapices.</p> <p>-Copia de actividades.</p> <p>-Grabadora.</p> <p>-CD´s.</p> <p>-Hoja de color.</p> <p>-Papel Bond.</p> <p>-Diurex.</p> <p>-Dulces.</p> <p>-Marcadores</p>	<p>50</p> <p>Minutos</p>

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
14 Área Emocional	Reconocimiento de los sentimientos. Act. -“Los chicos y las chicas” -“¡No puedo vivir sin ti”	Propiciar en los alumnos el análisis y conocimiento de sus propios sentimientos y experiencias sentimentales con el sexo opuesto.	Se pasó asistencia notándose el incremento de ésta. Se indagó sobre las frases a completar dictadas en la sesión anterior y se dio una breve introducción al área emocional, mientras dos alumnos repartieron las actividades planeadas para la sesión. Un alumno seleccionado al azar leyó el fragmento introductorio de la primera actividad, explicando a su vez posibles dudas que surgieran de ésta, después se concedió un tiempo considerable para la resolución de ésta acompañado de música de su agrado. Una vez terminada se repartió la 2da. actividad, la cual fue leída a coro por el grupo, posteriormente se dio tiempo acompañado de música para su resolución. Una vez resueltas ambas actividades se pegó un tablero en la pared, como maratón y se dividió el grupo en dos equipos, quienes contestaran bien y avanzaran a la meta, ganarían un premio. Así se fueron contestando las preguntas de las actividades. Se pegó el rotafolio con las frases de reflexión de ambas actividades y entre todo el grupo se dio una conclusión general.	-Lapices. -Grabadora. -CD´s. -Copia de actividades. -Hojas de color, para formar el tablero. -Diurex. -Dulces. -Dado grande de cartoncillo. -Marcadores. -Papel bond.	50 Minutos

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
<p>15</p> <p>Área</p> <p>Emocional</p>	<p>Sentimientos negativos y timidez.</p> <p>Act.</p> <p>-“Hay que hacer algo”</p> <p>-“Una trampa peligrosa”</p>	<p>Promover en los alumnos la reflexión de lo que se puede hacer ante la aparición de sentimientos negativos.</p>	<p>Se pasó asistencia, pidiendo a los alumnos se sentaran formando un círculo. Después se dio una breve plática sobre la temática, que fue enriquecida con una lluvia de ideas proveniente del grupo, mientras dos alumnos repartían las actividades de la sesión. Un alumno hizo la lectura del fragmento introductorio de la primer actividad, posteriormente se dio el tiempo estimado para su resolución acompañado de música de su agrado. De manera voluntaria se fueron contestando las preguntas, cerrando cada una con consejos y/o comentarios en cada caso. Después se leyó la actividad “Una trampa peligrosa” que aborda la temática del alcoholismo, la cual se resolvió de igual manera y las participaciones al momento de contestar, fueron muy enriquecedoras, los alumnos mostraron una gran disposición a la participación. Una vez concluida la actividad se formaron cuatro equipos y a cada uno se les dieron papel kraft y gises para que elaboraran un árbol, promoviendo con esto el trabajo cooperativo. Finalmente se pegaron las frases de reflexión, de la cual se dio una conclusión y los alumnos devolvieron el material.</p>	<p>-Lapices.</p> <p>-Copia de actividades.</p> <p>-Grabadora.</p> <p>-CD´s.</p> <p>-Papel Kraft.</p> <p>-Gises de colores.</p> <p>-Diurex.</p> <p>-Marcadores.</p> <p>-Papel Bond.</p>	<p>50</p> <p>Minutos</p>

SESIÓN	TÍTULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
<p>16</p> <p>Área</p> <p>Emocional</p>	<p>Autoconocimiento y aceptación de los demás.</p> <p>Act.</p> <p>-“¿Qué o quién?”</p> <p>-“Sentir vergüenza”</p>	<p>Propiciar en los alumnos la identificación de las causas de diversos sentimientos para ampliar el conocimiento de ellos mismos y la reflexión en la aceptación de otras personas.</p>	<p>Se pasó asistencia, mientras algunos alumnos repartieron las actividades de la sesión y se hacía mención de los alumnos que no habían tenido faltas a lo largo de todo el taller y a los cuales se premió con un incentivo, del mismo modo, se dio un obsequio menor a aquellos con sólo 1 ó 2 faltas durante todo el taller. Después se les leyó y explicó la 1er. actividad, mientras se les dio un tiempo para responder junto con la música seleccionada. Una vez que la mayoría del grupo terminó, varios alumnos dieron respuestas a las mismas preguntas, dando con ello un abanico de posibles opciones, lo cual promovía óptimamente las participaciones de los demás. Dada la demanda de voluntarios para la lectura de la última actividad, se leyó párrafo por alumno, posteriormente se dio tiempo para resolver las preguntas acompañado de música de su agrado. Finalmente, compartieron sus opiniones y junto con las frases de reflexión que se pegaron, se generó una conclusión grupal. Para cerrar el área se dictaron frases incompletas que abarcarían también las 2 sesiones anteriores y se organizó un convivio para la siguiente y última sesión.</p>	<p>-Lapices.</p> <p>-Copia de actividades.</p> <p>-Obsequios.</p> <p>-Grabadora.</p> <p>-CD´s.</p> <p>-Marcadores.</p> <p>-Diurex.</p> <p>-Papel bond.</p>	<p>50</p> <p>Minutos</p>

SESIÓN	TÍTULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
17	Aplicación del post-test, evaluación del taller y cierre del programa.	Evaluar el nivel de autoestima de los alumnos al haber aplicado el programa y promover en los alumnos reflexiones generales para el cierre del programa.	Se invitó a los alumnos a compartir lo expuesto en las frases incompletas y también se les pidió comentaran de manera abierta sus experiencias, inconformidades y/o utilidades, que consideraron tuvo la aplicación del programa, después se les aplicó como pos-test la prueba AF5 (Forma 5 de García y Musitu, 2001). Cuando todos los alumnos terminaron, se realizó un breve cuestionario que permitió conocer la opinión de los alumnos respecto al desarrollo del taller, al diseño instruccional, al trabajo cooperativo y la relación maestro-alumno. Finalmente, se cerró con una dinámica la cual consistió en que los alumnos sentados formando un círculo escribieran en una hoja de color su nombre y la pasaran al resto de sus compañeros, con la finalidad de escribirles cosas positivas, hasta que la hojita volviera a estar con el alumno al que correspondiera la hoja. Para cerrar se realizó un convivio y posteriormente se entregó a cada alumno un reconocimiento impreso, concluyendo así la última sesión y aplicación del programa de intervención.	<ul style="list-style-type: none"> -Lapices. -Grabadora. -CD's. -Cuestionario de la prueba AF5. -Cuestionario de la evaluación del taller. -Hojas de colores. -Constancias impresas del programa. 	50 Minutos

Anexo 2. Actividades del Programa.

ÁREA ACADÉMICA

SESIÓN 2

¿Es divertida la escuela?

A muchos chicos y chicas no les gusta ir a la escuela; van por que no les queda más remedio, pero si pudiesen, no irían y harían algo diferente. A otros si les gusta, aunque creen que deberían cambiar algunas cosas.

1. ¿A ti te gusta venir a la escuela?: SI - NO. ¿Por qué? _____

2. ¿Crees que cambiando algunas cosas los alumnos vendrían más contentos y trabajarían mejor?
¿Qué habría que cambiar?

A. _____

B. _____

C. _____

3. ¿Cómo puedes conseguir que la clase sea un lugar agradable? (aporta tus ideas).

1° _____

2° _____

3° _____

4° _____

4. Muchos dicen que estudiar es divertido. ¿Tú qué opinas?

FRASE REFLEXIVA: “Venir a clase no tiene por qué ser divertido, ni tiene por qué gustar, aunque eso en gran parte puede depender de ti”.

Cambiando de disco.

Hoy Lourdes se ha llevado un mal rato, Al final de la mañana, el maestro ha entregado las calificaciones trimestrales.

Como ha trabajado mucho, esperaba buenos resultados. La decepción ha sido grande. Ha reprobado tres asignaturas y las restantes han sido bastante bajas. Se ha quedado muda. Al final de la clase no esperó a sus amigas y se marchó rapidísimo a su casa. En el camino se iba diciendo a sí misma: “todo me sale mal”, “no valgo para estudiar”, “soy una torpe”, y... otras cosas por el estilo, repitiéndolas como si fuera un disco rayado.

1. ¿Qué frases o palabras positivas podría haberse dicho a sí misma, en lugar de las negativas?
(escribelas en tú disco)

2. Es muy importante conocer lo que cada uno se dice a sí mismo, pero muchas veces no somos concientes de ese lenguaje interior. (Piensa antes de contestar).

1° Cuando las cosas te salen mal, ¿qué acostumbras a decirte? Pon algún ejemplo.

2° ¿Y cuando te salen bien?

FRASE REFLEXIVA: “Lo que te dices a ti mismo es importante. ¡Cuidalo!”

Hay otras cosas.

Mis Padres están muy contentos con mi hermana porque saca buenas notas en todas las materias. El próximo año irá a la Universidad. Todos están satisfechos porque podrá escoger la carrera que quiera. A mí me dicen que me fije y aprenda de ella y que si no fuera tan floja sacaría las mismas notas. Me molesta tanto que me digan eso, que me dan ganas de no volver a tomar un libro en mi vida para darles en la torre, a ver si así me dejan en paz. Al fin y al cabo hay otras cosas que hacer en la vida.

1. ¿Por qué le molesta tanto a la gente que la comparen con los demás?

2. ¿Te sucede a ti lo mismo?

___ Con mucha frecuencia. ___ Algunas veces. ___ Nunca o casi nunca.

3. ¿Qué importancia tiene para ti sacar buenas calificaciones?

___ Mucha. ___ Bastante. ___ Regular. ___ Poca. ___ Muy Poca.

4. Estudiar es una obligación del estudiante. Pero no todo es estudiar. ¿Qué otras cosas tienen que hacer los chicos y chicas de tu edad?

1°. _____

2°. _____

3°. _____

5. Algunos alumnos que no se defienden bien en los estudios, son buenos en otras cosas, como por ejemplo:

a) _____

c) _____

b) _____

d) _____

6. ¿Tienes alguna habilidad que no tenga que ver con los estudios?

1°. _____

2°. _____

FRASE REFLEXIVA: “Cuidar los estudios es importante; pero otras cosas también lo son”.

Me gusta mi aspecto.

En casa siempre se están metiendo conmigo a causa de mi cabello, de mi ropa y de la pinta que tengo. Hay momentos en que no sé qué hacer y en los que me dan ganas de mandarlos muy lejos. Si a mí me gusta verme así, ¿Por qué se tienen que meter con mi aspecto? ¿Es que tengo que hacer lo que ellos me digan?

1. ¿Te sientes a gusto con tu aspecto físico?

Mucho. Bastante. Regular. Poco. Muy Poco.

2. ¿De qué cosas de tu aspecto físico te sientes más satisfecho u orgulloso?

1. _____ 2. _____ 3. _____

3. ¿Te preocupa la impresión que tu apariencia externa causa a los demás? SÍ – NO. ¿Por qué?

4. En la forma de vestir y de presentarte.... (subraya una o más):

Procuro ir como todo el mundo – Me gusta ir a la moda – Tengo un estilo personal – Todo eso me tiene sin cuidado – Pido opinión a los demás – Me preocupo mucho por ir bien.

5. Muchos chicos y chicas tienen grandes discusiones con sus Padres por la ropa, el cabello y la pinta o facha que llevan. ¿Por qué será?

6. ¿Tiene importancia para ti vestirte y arreglarte a tu gusto?

Mucha. Bastante. Regular. Poca. Muy Poca.

Razona la respuesta: _____

**FRASE REFLEXIVA: “El aspecto externo es algo muy personal;
todos podemos crear el nuestro”.**

¿Tiene Motivos?

Claudia parece no tener problemas, acaba de cumplir 15 años, es buena estudiante, también es buena en deportes y muy apreciada por sus amigos y compañeros de clase, porque es alegre en las reuniones, colabora y ayuda todo. Pero últimamente hay una cosa que le preocupa mucho. Los modelos de belleza que aparecen en las películas y revistas. No tiene las piernas largas y delgadas, no es alta, más bien un poco bajita. La cara se le está cubriendo de acné. Además, tampoco está tan delgada como exige la moda.

Claudia está empezando a sentirse desgraciada y tener arranques de mal humor con su familia y también con sus amigos.

1. ¿Tiene motivos para sentirse desgraciada? SÍ – NO. ¿Por qué? _____

2. ¿Qué cambios físicos experimentan los chicos y chicas de tu edad?

a) _____

c) _____

b) _____

d) _____

3. ¿Qué sentimientos y reacciones despiertan esos cambios en ti? _____

4. ¿Qué cualidades físicas valoras más?

1°. En una chica: _____

2°. En un chico: _____

FRASE REFLEXIVA: *“Si quieres mejorar tu aspecto físico, prepara un plan de ejercicios, higiene y alimentación equilibrada. No conseguirás una belleza espectacular, pero sí un aspecto sano y limpio que te proporcionará seguridad y bienestar”.*

El Intercambio.

Ayer había un grupo de chicos y chicas hablando sobre su apariencia física y se les oía decir:

- *“A mí me gustaría tener el pelo más lacio y más largo”, decía una chica.*
- *“Pues a mí, me encantaría tenerlo rizado”, dijo otra.*
- *“Yo quisiera ser más alto”, añadió un chico.*
- *“Pues yo desearía ser un poco más delgada”, afirmó una tercera.*
- *“Lo que realmente deseo es ser un poco más guapo”, dijo otro.*

Un compañero que estaba en el grupo comentó: “No sé por qué hay que preocuparse tanto por el físico, porque para mí no es muy importante”.

1. ¿Es frecuente este tipo de conversación entre chicos y chicas?
 Mucho. Bastante. Regular. Poco. Muy Poco.

2. ¿Qué te parece el comentario que hizo el compañero? ¿Es importante el físico? SÍ – NO
 ¿Por qué? _____

3. ¿Te sientes bien con tus rasgos físicos?
 Mucho. Bastante. Regular. Poco. Muy Poco.

4. ¿Cambiarías alguno? _____ ¿Cuál? _____

5. Una chica decía: *“Cambio inteligencia por unos ojos bonitos”.*
 Otra se lamentaba: *“Preferiría sacar peores notas y ser más bonita”.*
 Y un chico: *“Si fuera más guapo, estaría más contento, estudiaría más y todo me iría mejor”.*

Estos comentarios son (subraya):

- a) Un disparate, pero se hacen.
- b) Un disparate y nadie los dice.
- c) Algo normal que piensa mucha gente.

FRASE REFLEXIVA: “Eres huésped de tu cuerpo; acéptalo y quíérello.

No envidies el de los demás”.

Malas Noticias.

Seguramente en nuestra clase y en la escuela no se dan casos tan graves como los que salen en la prensa y en la televisión, pero pueden presentarse otros abusos que nadie tiene por qué aguantar y que hay que conocer y denunciar.

¿Qué abusos se dan con más frecuencia entre compañeros?

¿Qué daños causan esos abusos?

¿Cómo podemos defendernos de ellos?

¿Cómo son las personas que se aprovechan de los más débiles?

Ejemplo:

LA ESCUELA
2008

Martes 29 de agosto 2008

**ABUSO EN EN LA ESCUELA
SECUNDARIA TECNICA -22**

Una estudiante de 15 años, agredida a paladas por sus compañeros.

Un chico de 16 años, denunciado por robarle el dinero a su compañeros.

Dos chicos de 14 años se pelean a otro en el patio de la ES

FRASE REFLEXIVA: *“Las personas verdaderamente fuertes no necesitan abusar de los demás”.*

Falsas Impresiones.

A veces, la gente no nos ve como realmente somos y se fija en cosas que no reflejan nuestra verdadera manera de ser. Por eso, frecuentemente pensamos que los demás tienen una opinión equivocada de nosotros.

¿Qué opinas tú? ¿Tienes la misma impresión?

Completa las siguientes frases:

1. Mis padres piensan que yo soy _____
pero realmente soy _____

2. Alguno de mis compañeros cree que soy _____
pero en realidad soy _____

3. Los profesores piensan que yo soy _____
pero soy _____

4. A veces yo mismo creo que soy _____
pero en verdad soy _____

5. Cuando la gente me ve por ahí debe pensar que yo _____
pero en realidad yo _____

6. ¿Te has equivocado al juzgar a la gente?

___ Muchas veces ___ Bastantes veces ___ Algunas veces ___ Casi nunca ___ Nunca

FRASE REFLEXIVA: “¡Cuántas sorpresas pueden encontrarse debajo de las apariencias!”.

Problemas.

Es normal encontrarse cada día con pequeños problemas que influyen en nuestras relaciones con los demás. Forman parte de la vida. Todo el mundo los tiene. Elegir una buena solución ayudará a llevarse mejor con la gente.

1º En la clase, a un compañero le echan la culpa de algo que no ha hecho. Él sabe quien ha sido. La profesora está muy enfadada y está dispuesta a tomar alguna medida. ¿Qué debe hacer ese alumno? _____

2º Tus amigos van a buscarte a casa, para que vayas con ellos a dar una vuelta. Les dices que no, porque no te dejan salir entre semana. Ahora no están tus padres en casa. Insisten una y otra vez, diciendo que sin ti se van a aburrir. ¿Qué harás y por qué?

3º Linda esta muy molesta con una compañera de clase, porque se ha puesto a criticarla, y por su culpa los compañeros se están empezando a meter con ella. La otra chica es un poco mandona y Linda no quiere líos, porque en la clase muchos chicos y chicas hacen lo que la otra dice. ¿Qué pueden hacer Linda? _____

FRASE REFLEXIVA: *“Los problemas forman parte de la vida. Hay que aprender a vivir con ellos y trabajar por superarlos”.*

¿Cómo actuar ante un problema?

1. Antes de hacer nada, parar y pensar, para averiguar de qué se trata.
2. Buscar muchas soluciones, aunque algunas pueden parecer disparatadas.
3. Elegir la solución que parezca mejor y sea posible aplicar.
4. Hacer un plan, llevarlo a la práctica y aceptar las consecuencias.

Y yo, ¿Quién soy?

Un buen día, como sin darse cuenta, Silvana se sorprendió a sí misma curioseando en su mente y preguntándose quién era y cómo era, qué pensaría de ella la gente y otras cosas por el estilo. Antes no se interesaba por nada de eso, pero ahora esas ideas rondan con frecuencia en su cabeza. Al llegar a la adolescencia el interés y curiosidad por uno mismo aumentan y se sienten ganas de conocerse y de saber qué se espera en el futuro.

1. ¿Te sorprendes pensando y haciéndote las mismas preguntas que Silvana?

Muchas veces. Bastantes veces. Bien. Regular. Mal.

2. ¿Crees que te conoces bien? : Muy bien. Bien. Regular. Mal.

3. ¿Por qué es importante que las personas se conozcan bien a sí mismas? _____

4. ¿Qué opinión crees que tienen de ti los demás?

a) Tu familia: Muy buena. Buena. Regular. Mala.

b) Los profesores: Muy buena. Buena. Regular. Mala.

c) Tus amigos: Muy buena. Buena. Regular. Mala.

5. ¿Cómo te sientes ante tu futuro? (subraya una o más):

Seguro de mí mismo – Con ilusión – Con miedo a fracasar – Indiferente – Esperando a ver qué pasa – Desalentado – Dispuesto a luchar – Muy desorientado – Esperanzado.

6. Haz una breve descripción de ti mismo, respondiendo a la pregunta: ¿Quién soy yo?:

FRASE REFLEXIVA: “Conocernos a nosotros mismos es una necesidad; no podemos vivir con un desconocido”.

Aprender de los errores.

Se cuenta que Thomas Edison que realizó hasta 900 intentos antes de llegar a descubrir la lámpara eléctrica. Cuando iba por el intento 500, uno de sus ayudantes mostró cansancio y desaliento y empezó a ponerse impaciente. Edison, para tranquilizarle, le dijo que hasta el momento no habían estado fracasando, sino que habían aprendido 500 maneras de cómo no debían hacer su trabajo.

1. Pon dos ejemplos en los que cometiste algún error o fracasaste, pero de los cuales aprendiste algo:

1°. Fracasé en: _____

Aprendí que: _____

2°. Fracasé en: _____

Aprendí que: _____

Desanimarse cuando las cosas no salen como uno las había planeado es una reacción lógica. No por eso hay que dejarlas de hacer. Sólo quien no hace nada se libra del riesgo del fracaso. Los éxitos se ganan día con día.

2. ¿Qué cosas te han ocurrido en el pasado que te han ayudado a ser más fuerte hoy?

1°. _____

2°. _____

3. Algo que en el futuro no te volverá a pasar: _____

4. A veces, conseguir algunos objetivos cuesta tanto esfuerzo que parece que no se van a lograr nunca. ¿Te ha pasado esto en alguna ocasión? Cuenta alguna experiencia concreta:

FRASE REFLEXIVA: "Los errores nos dan la oportunidad de volver a hacer algo en forma más inteligente".

¡No puedo vivir sin ti!

¿Te suena? Todos lo hemos oído y leído muchas veces. Es lo que se dice para indicar lo mucho que una persona cuenta en la vida de otra. Es como decir que la vida no tiene sentido sin esa persona. Son personas que no pueden vivir sin otras y necesitan a los demás para sentirse bien.

1. ¿Es bueno necesitar mucho a otras personas? (subraya).

Es muy bueno Ni bueno ni malo Depende de cada persona Es perjudicial

Explica la respuesta elegida: _____

2. ¿Una persona puede depender tanto de otra como para que la vida no tenga sentido sin ella? SÍ – NO. ¿Por qué? _____

3. ¿Alguien depende de ti de esa manera? _____ ¿Y tú dependes así de alguien?

4. ¿Algunos pueden ser tan independientes como para no necesitar a nadie? ¿Es posible eso? ¿Qué opinas? _____

5. ¿Necesitas a los otros para sentirte bien?

Mucho. Bastante. Regular. Poco. Muy Poco.

FRASE REFLEXIVA: *“Nuestra felicidad puede estar unida a la de otras personas, pero, sobre todo, depende de nosotros mismos”.*

Una trampa peligrosa.

Mauricio estaba demasiado gracioso. Se había tomado dos cervezas y, como no estaba acostumbrado, decía y hacía muchos disparates. A sus compañeros les causaba mucha gracia, porque él era bastante tímido y considerado por los demás como aburrido, pero ahora, bajo esas circunstancias y trayendo los zapatos en la mano y un calcetín asomando por el bolsillo del pantalón, era toda una novedad. A Mauricio eso le parecía maravilloso.

Cuando el lunes por la mañana, medio dormido todavía, entraba por la puerta de la escuela todo le volvía a parecer igual de gris y aburrido. Entraba en el mundo real. Lo otro había parecido como un sueño. Aquella mañana, no puso mucha atención en clase.

1. ¿Hay quienes para vencer la timidez toman alcohol?

___ Muchos. ___ Bastantes. ___ Regular. ___ Pocos. ___ Muy Pocos.

2. ¿Te parece un buen camino? SÍ – NO. ¿Por qué? _____

3. ¿Qué trucos son buenos para vencer la timidez?

a) _____

b) _____

4. Tomar drogas o alcohol para huir de los problemas es un error. ¿Por qué? _____

FRASE REFLEXIVA:

Algunos chicos y chicas son algo tímidos y frecuentemente sienten vergüenza de sí mismos, de sus cosas y de lo que hacen. Ser algo tímido no es ningún defecto, ni tampoco un gran problema. No hay que darle mucha importancia. Ya pasará.

Para hacer frente a la timidez:

1°. No dejes de hacer lo que tienes que hacer, ni dejes de ir a donde tengas que ir, así la timidez se asusta y se va.

2°. Cuando estés con la gente no te preocupes de lo que puedan decir o pensar de ti.

3°. Un poco de buen humor, otro poco de “buena cara” y el resto “enfrentándolo” pueden ser un buen remedio.

¿Qué o quién?

La variedad de sentimientos de las personas es casi infinita. Los sentimientos constituyen el mundo interior de cada uno, es lo más personal y lo más propio. Al conocer nuestros sentimientos, nos conocemos mejor.

¿Qué personas, situaciones, acontecimientos y cosas despiertan nuestros sentimientos?

¿QUÉ O QUIÉN....

- | | | |
|---------------------------------------|----------|----------|
| 1.- ... te pone furioso? | a) _____ | b) _____ |
| 2.- ... te causa admiración? | a) _____ | b) _____ |
| 3.- ... te da pena? | a) _____ | b) _____ |
| 4.- ... te hace sentir feliz? | a) _____ | b) _____ |
| 5.- ... te preocupa? | a) _____ | b) _____ |
| 6.- ... te entusiasma? | a) _____ | b) _____ |
| 7.- ... te hace sentir querido? | a) _____ | b) _____ |
| 8.- ... hiere tus sentimientos? | a) _____ | b) _____ |
| 9.- ... te frustra y desalienta?..... | a) _____ | b) _____ |
| 10.- .. te da seguridad? | a) _____ | b) _____ |

FRASE REFLEXIVA: “¿Puede el sol dejar de dar luz y calor mientras sea sol?

¿Puede el ser humano dejar de sentir, mientras sea humano?”.

Frases Incompletas.

Área Académica.

- Si fuera 5% más responsable con mis tareas.....
- Si fuera 5% más atento en mis clases
- Si dedicara 5% más de mi tiempo a las cuestiones escolares.....

Área Física.

- Si fuera 5% más conciente en el cuidado de mi alimentación.....
- Si dedicara 5% más de mi tiempo a realizar actividades deportivas.....
- Si fuera un 5% más positiva en el juicio que hago de mi apariencia.....

Área Social.

- Si fuera 5% más tolerante con las personas.....
- Si fuera un 5% más respetuoso con los demás.....
- Si dedicara 5% más de mi tiempo a convivir con la familia.....
- Si dedicara 5% más a colaborar con los demás.....

Área Personal.

- Si fuera un 5% más responsable en lo que hago y me comprometo.....
- Si fuera 5% menos estricto conmigo cuando cometo algún error.....
- Si dedicara un 5% más a establecerme metas a corto plazo.....

Área Emocional.

- Si fuera 5% más conciente de que mi felicidad no depende de otras personas.....
- Si demostrara 5% más mis sentimientos con la gente que quiero.....
- Si dedicara 5% de mi tiempo a analizar y reconocer las actitudes positivas y negativas de mi carácter.....

Anexo 3. Evaluación del Taller.

Nombre del alumno: _____

Nombre de la escuela: _____ Grupo: _____

Fecha: _____

1. ¿Te gustó el taller? SI – NO ¿Por qué?

2. ¿Qué actividad te gustó más trabajar durante el taller?

3. ¿Qué actividad te gustó trabajar con tus compañeros?

4. ¿Te gustó como trabajaron las maestras con el grupo?

5. ¿Qué aprendiste en este taller?

6. ¿Qué sugerencia propondrías para mejorar el taller?
