



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 095 D.F. AZCAPOTZALCO

LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN ALUMNOS  
DE 2º DE SECUNDARIA POR T.V.

JERÓNIMA CARMEN MARCIAL MIRANDA

MÉXICO, D.F.

2008

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 095 AZCAPOTZALCO

LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA  
EN ALUMNOS DE 2º DE SECUNDARIA POR T.V.

Informe de proyecto de innovación de acción docente  
que para obtener el título de Licenciada en Educación  
Presenta:

JERÓNIMA CARMEN MARCIAL MIRANDA

## DEDICATORIA

A quienes me dieron dos grandes regalos:

La vida y la libertad para vivirlas,  
a quienes me hicieron aprender que: ...

El amor, el trabajo y el conocimiento  
deben ser partes de mi existencia.

Decisión a quienes me mostraron  
que la consumación plena de la existencia,  
se logra con la fe puesta en lo que soy, puedo y hago,  
a quienes me han enseñado con sus hechos y convicción a madurar,  
y que madurar es crearse a sí mismo.  
Con todo mi agradecimiento y respeto.

## ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	6
2.	DIAGNÓSTICO PEDAGÓGICO	7
2.1	Dimensión contextual	7
2.2	Dimensión de los supuestos saberes y experiencias previas	8
2.3	Dimensión de la práctica real y concreta	8
2.4	Dimensión teórica pedagógica	10
3.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
4.	ELECCIÓN DEL PROYECTO	23
5.	DISEÑO DE LA ALTERNATIVA	24
6.	ELABORACIÓN DE LA ALTERNATIVA	24
6.1	Objetivo general	25
6.2	Metodología	25
6.3	Conferencia	28
6.4	Entrevista	29
6.5	Técnicas expositivas	29
7.	ESTRATEGIAS	33
8.	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	38
9.	APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA	39
9.1	Desarrollo de actividades	40
10.	EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA	62
11.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	65
12.	CONCLUSIONES	69
12.1	Recomendaciones para elevar la autoestima	70
12.2	La autoestima designa nuestra evaluación	71
12.3	Características de la autoestima positiva	71
12.4	El valor personal	72
12.5	La pubertad	73
13.	BIBLIOGRAFÍA	75

## INTRODUCCIÓN

La autoestima en la actualidad es un problema por resolver entre los alumnos, puesto que al tener baja autoestima son blanco fácil de diferentes tendencias así como tentaciones nocivas. Una persona que empieza a formar su criterio y a reafirmar sus valores es factible que se pierda en medio de ocios o probablemente vicios.

Es por eso que consideré factible la investigación y planteamiento de un tema tan profundo como fundamental que es la autoestima, al observar en los alumnos que debido a una baja autoestima son víctimas de diferentes agresiones, pero también terminan siendo agresores hasta con ellos mismos.

Este proyecto está fundamentado en la práctica educativa con la finalidad de compartir mis experiencias que se me han presentado en el centro de trabajo en el cual laboro y que mediante técnicas y ejercicios trataré de dar alternativas de solución.

Es indispensable que los maestros coadyuvemos y le demos la importancia necesaria a la autoestima de nuestros alumnos; puesto que todo individuo tiene la necesidad de afecto a sí mismo, confianza, de una dignidad y un valor personal.

La autoestima en sí es un tema muy amplio, por lo cual solamente se tratará de realizar algunos ejercicios, actividades y conferencias que nos permitan que los alumnos tomen conocimiento para que logren ser independientes y que actúen con libertad de manera que tomen sus propias decisiones y asuman su responsabilidad.

Sé que se presentarán problemas principalmente con los padres de familia, por ello en la mayoría de las veces trato de involucrarlos procurando así obtener mejores resultados.

El profesor debe ser el primero en preocuparse por el bienestar emocional de sus alumnos estableciendo un puente de comunicación y de autovaloración, con respeto hacia ellos, creo que es maravilloso adentrarse en su mundo de ideas, pensamientos y sobre todo cómo se siente, qué le pasa, cuáles son sus preocupaciones, ideales, sueños, fantasías que en muchas ocasiones se ven truncados por circunstancias de la vida.

## **2. DIAGNÓSTICO PEDAGÓGICO**

Para comprender mejor a los alumnos es necesario abordar el tema basado en la autoestima que nos ayude a enfrentar el trabajo educativo, como un proceso pedagógico encaminado a la transformación del educando.

Es necesario elaborar un diagnóstico pedagógico basado en las siguientes dimensiones: Dimensión contextual, Dimensión de los saberes, supuestos y experiencias previas, Dimensión de la práctica real y concreta, Dimensión teórica pedagógica multidisciplinaria.

### **2.1 Dimensión contextual.**

La docencia es un quehacer que se desarrolla en un contexto expuesto a la transformación social, política, cultural y económica basada en la ideología de un estado, una organización social y una economía mundial, que provoca cambios en los valores personales, permitiendo a todos una educación básica ya establecida en un plan y programas de estudio a lograr durante los años de preparación con ayuda de una buena autoestima que permita a los alumnos superarse y ser mejor cada día, adquiriendo conocimientos, habilidades y competencias para la vida.

La escuela se encuentra a 11 Km. de Villa del Carbón, 7 Km de terracería hacia la sierra, en la comunidad de San Francisco de las Tablas, Municipio Chapa de Mota, Estado de México. La comunidad es rural, pocos habitantes, humildes y de muy bajos recursos económicos. Este es un factor más a considerar en el proceso enseñanza aprendizaje de los alumnos.

### **2.2 Dimensión de los saberes, supuestos y experiencias previas.**

A través de mi experiencia profesional he observado que la mayoría de mis alumnos carecen de afecto, no se valoran, no se aceptan como son, ni aceptan a los demás, ya que en su modo de convivir demuestran agresión, puesto que no les importa su persona ni su nivel cultural. A mí

me cuesta trabajo entenderlos y lo que es peor cómo evitar ese tipo de comportamiento.

He solicitado apoyo a diversas instituciones sin obtener ningún resultado, el interés que tengo es que cambien sus actitudes tanto en su vida personal presente como futura, para que de esta manera sea posible influir tanto en los padres como en alumnos para que éstos obtengan un mayor aprovechamiento.

Considero que esta tarea es muy difícil porque los primeros en oponerse a estos cambios son los padres de familia, pues ellos a la vez carecen de autoestima. Esto me ha hecho reflexionar en cuanto a cómo motivar a los alumnos respecto a esta carencia, buscando diferentes estrategias donde el alumno y sus padres ejerciten y se involucren en esta práctica.

Cuando se valora uno mismo, se puede aprovechar de manera positiva todas las asignaturas que se cursan.

Los profesores de una institución educativa han de buscar la forma de apoyar constantemente y reforzar los valores y la autoestima de cada uno de sus alumnos, considerarla como una necesidad en su proceso formativo.

### **2.3 Dimensión de la práctica real y concreta**

En la práctica docente se enlaza la práctica humana, la historia personal, con apoyo de la trayectoria profesional cotidiana en la escuela, mi formación profesional la inicié en la Escuela Normal No. 3 de Atlacomulco bajo la perspectiva de adquirir los conocimientos y habilidades en forma lógica, lo cual se incrementó con la práctica en el aula y en la escuela, conjugando con la teoría durante mi preparación que fue de cinco años.

Inicié mi labor docente solamente con tercero de secundaria por televisión. En el año de 1979, en la Colonia Morelos, Escuela Primaria José María Morelos y Pavón, en Villa Nicolás Romero, Estado de México, atendí el segundo grado con 63 alumnos, había dos grupos de primero, de segundo a sexto, un solo grupo de cada grado.

En 1981 pedí mi cambio de adscripción a la Escuela “Francisco Villa” ubicada en la Comunidad de El Cerrito, en la Cabecera de Villa del Carbón, ahí permanecí dos años



con dos grupos, el primero atendí segundo y tercer grados, en 1984 me comisionaron con la dirección escolar en la misma comunidad, un ciclo escolar atendiendo quinto y sexto grados; en 1985 se me otorgó otro cambio de adscripción a la comunidad de San Isidro del Bosque del mismo municipio, en la escuela “Francisco I. Madero”, solamente un ciclo escolar. En 1985 me dieron el cambio de adscripción en la comunidad de San Luis Taxhimay en la escuela “José María Morelos y Pavón”, atendiendo el segundo grado con un promedio de 32 alumnos, en 1987 pedí otro cambio a la Comunidad de El Llano de Zacapexco, durante dos años atendí el segundo grado con un promedio de 30 y 35 alumnos, cada ciclo escolar.

En 1989, en la comunidad de Mayaltepec atendí tercer grado, con 34 alumnos.

Pedí permiso indefinido en 1989, reingresando en 1998 en el nivel de secundarias por T.V. En la comunidad de Tenjay escuela OFTV. No. 63 “José Mirlo” atendiendo el primer grado.

En 1999 en la comunidad de Dongú, en la Escuela OFTV. 0108 “Gabriel Ramos Millán” atendí el segundo grado.

En el año 2000 trabajé en la comunidad de San Luis Taxhimay en la Escuela OF.TV., en 2001 me dieron mi cambio a la comunidad de San Francisco de las Tablas donde hasta la fecha laboro atendiendo los grados de primero, segundo y tercer grados en los ciclos escolares correspondientes, con una población de 76, 74, 77 alumnos cada ciclo escolar, en total de tres grados aproximadamente 25, 24 y 22 alumnos por grupo.

El Director escolar, dos profesores y yo estamos al frente de la Escuela OF.TV. No. 0102 “24 de Febrero”

En este apartado me referiré a la experiencia práctico – teórica que viví desde el momento en que tuve la oportunidad de trabajar frente a grupo. Fue una experiencia

extraordinaria. A pesar de que no tenía nociones de lo que realmente sería mi trabajo, con apoyo de mi padre que es un profesor excelente, logré superar todo el temor que sentí en un principio.

Las técnicas que utilicé fueron apoyadas en un material hecho por mi papá, con enunciados, dibujos, láminas, que me sirvieron durante mi práctica en que por lo general me tocaba el segundo grado.

El primer año no tuve salón de clase por lo que trabajé en el campo y no sólo el primer año de mi labor docente, durante 10 años trabajé con segundo grado y sin salón durante cinco años no consecutivos. Pero a pesar de todo fue maravilloso trabajar así ya que me las ingeniaba para poder superar este problema.

## **2.4 Dimensión teórica, pedagógica, multidisciplinaria**

### **Antecedentes**

La autoestima es la salud de la mente con un amplio sentido de la identidad, la competencia y la valía.

Antes de 1988 existía mucha polémica acerca de la autoestima y la suma importancia que tiene en todos los individuos, a partir de entonces diferentes investigadores se dedicaron a buscar más información. Encontraron factores tanto internos como externos.

Los factores internos son los que radican o están creados por el individuo, basados en ideas o creencias, prácticas o conductas.

Son factores externos los que ocurren alrededor del individuo; mensajes transmitidos en ocasiones de forma verbal, las experiencias, suscitadas por los padres y educadores con respecto a la autoestima.

Todo esto implica un conjunto de factores que conducen hacia una investigación muy

amplia que está fuera de nuestro alcance pero sin embargo a mí me llamó la atención con la finalidad de poder ayudarles a los alumnos que presentan esta baja estima y que en un momento dado no pueden manejarla ellos, me di a la tarea de buscar algunos ejercicios que les ayude y en un momento dado les permita reflexionar sobre sus propios errores, que la vida es muy importante, siendo necesario luchar por alcanzar las más grandes posibilidades de ser feliz.

Sigmund Freud (1969) sugirió que los signos neuróticos podían comprender como expresión directa la ansiedad como defensa a una autoestima, defensa del Yo, de estrategias para evitar la amenaza del equilibrio del Yo que suponía la ansiedad.

Freud habló de tres tipos de ansiedades: la primera es la **ansiedad de realidad**, la cual puede llamarse en términos coloquiales como miedo. De hecho, Freud<sup>1</sup> habló específicamente de la palabra miedo, pero sus traductores consideraron la palabra como muy mundana. Podríamos entonces decir que si uno está en un pozo lleno de serpientes venenosas, uno experimentará una ansiedad de realidad.

La segunda es la **ansiedad moral** y se refiere a lo que sentimos cuando el peligro no proviene del mundo externo, sino del mundo social interiorizado del Superyo. Es otra terminología para hablar de la culpa, vergüenza y el miedo al castigo.

La última es la **ansiedad neurótica**. Esta consiste en el miedo a sentirse abrumado por los impulsos del Ello. Si en alguna ocasión usted ha sentido como si fuésemos a perder el control, su raciocinio o incluso su mente, está experimentando este tipo de ansiedad. "Neurótico" es la traducción literal del latín que significa nervioso, por tanto podríamos llamar a este tipo de ansiedad, ansiedad nerviosa. Es este el tipo de ansiedad que más interesó a Freud y nosotros le llamamos simple y llanamente ansiedad.

Alfred Adler, (1972) sugirió que toda proyección es causada por sentimientos de inferioridad a causa de ciertos rasgos físicos o simplemente por sus hermanos mayores porque son más grandes y fuertes y desean ser como ellos.

La percepción de Superioridad es la consecuente reacción a un

---

<sup>1</sup> Freud(1976). Obras completas. Argentina: Amorrortu editores.

Freud. Una vida de nuestro tiempo. Peter Gayt. México: Paidós.

sentimiento de inferioridad no expresado externamente, maximizando hacia el exterior aquellos aspectos en que (por transferencia de objetos, o por observación diferencial) consideramos destacar del comportamiento colectivo aparente. Es una maximalización subjetiva del hecho sincrónico que nos lleva a buscar aquello que los demás consideran insólito, en nosotros mismos. Pero básicamente se manifiesta como una afectación de la personalidad que conduce a la adopción de posturas prepotentes o arrogantes, en nuestro trato con los demás<sup>2</sup>.

Carl Rogers (1990) se centró esencialmente en la aceptación de uno mismo. En 1990 se realizó el primer Consejo Nacional para la autoestima en algunas partes del país y en Oslo, Noruega, se inauguró la primera Conferencia Internacional sobre la autoestima, donde participaron psicólogos y psicoterapeutas de algunos países, con talleres, conferencias y seminarios y a partir de esa fecha se implementó en todo el mundo<sup>3</sup>.

En la antigua Unión Soviética un pequeño grupo de pensadores tuvo presente la importancia de la autoestima, reconociendo la carencia de la responsabilidad personal y espiritual, de pasividad sin respeto a sí mismos. En todo el mundo se desea que todo esto cambie y que la sociedad adquiera respeto hacia sí misma, que valoren y confíen en su mente, que adquieran una autoestima sana. Por eso me interesa dicho tema.

La Educación hoy en día exige un cambio, ser diferente. Una forma de aprendizaje que es generado en los alumnos en una actitud crítica, reflexiva, participativa y lo que

---

<sup>2</sup> Adler, Alfred & Brett, Colin (Comp.) (2003), *Comprender la vida*, Barcelona: Paidós Ibérica.

<sup>3</sup> Rogers, Carl(1993).-*El Proceso de Convertirse en Persona*.México:Paidós

es más importante, que los alumnos sean creativos, auto transformable con responsabilidad suficiente y capacidad de lograr sus retos.

Considero que la educación es el proceso de convertirse en personas autónomas puesto que el maestro es quien debe enfrentar los problemas. Ser el mejor capacitado para comunicar el modelo valorando la responsabilidad.

Es muy urgente que en la actualidad se fomente la autoestima de los alumnos (niños, jóvenes) ya que la mayoría de ellos llegan a la escuela en tal estado de malestar emocional que puede resultar difícil que se centre su atención en el proceso de enseñanza-aprendizaje. De ahí la necesidad de fomentar la autoestima o la estimulación del pensamiento para que pueda lograr un mayor desenvolvimiento en su vida cotidiana, en todos los ámbitos en los cuales sea necesario.

La autoestima alta: nos permite sentirnos confiados, aptos para la vida, competentes y merecedores de todo lo que deseamos.

Cuando se tiene una autoestima baja la persona se siente inapropiada para la vida, equivocado como persona.

Tener una autoestima mediana es vacilar y dudar, el sentirse apropiado o inapropiado, acertado o equivocado, algunas veces actuando prudentemente, otras reforzando la incertidumbre acerca de cómo soy en nuestro Yo interno.

La necesidad de autoestima es muy grande para sobrevivir y saber dominar con éxito nuestro entorno usando nuestra conciencia; nuestra vida y nuestro bienestar dependen de nuestra habilidad para pensar.

El uso apropiado de nuestra conciencia para poder sobrevivir y tener bienestar depende de la orientación de nuestra conciencia, de nuestra mente, de la capacidad

de razonar.

Incluamos el subconsciente, la intuición, lo que nos permite aprender.

Todo esto requiere un proceso de reflexión, de conexión racional, ya que nuestros órganos y sistemas funcionan automáticamente al servicio de nuestra vida, buscando conocimientos.

La raíz de nuestra libertad y nuestra responsabilidad es la capacidad de dirigir nuestro comportamiento, conocimiento, convicción e ideas, de que nuestra voluntad sea libre en forma general y en nuestra autoestima de manera particular.

La eficacia personal y el respeto a sí mismo es la experiencia a la dignidad y el valor personal.

Ser eficaz es ser capaz de producir el resultado deseado.

La confianza en nuestra capacidad de aprender, en la medida que el éxito depende de nuestros propios esfuerzos.

La eficacia personal es la convicción que tenemos, de que somos capaces de pensar, juzgar, conocer y corregir errores. Es confiar en nuestros procesos mentales y nuestras capacidades, esperando el éxito de nuestro esfuerzo, enfrentándonos a las tareas y desafíos que la vida nos presenta.

Erikson (1973) sostiene que los niños y jóvenes necesitan un ambiente seguro y relaciones afectuosas con los adultos para conservar el sentido de confianza indispensable para su desarrollo personal, de actitud, el conocimiento y las ideas referentes a nosotros mismos, la autoestima es una evolución de nuestros rasgos, de nuestras capacidades y características. Es un juicio personal de valor, indica hasta qué punto alguien se cree capaz, importante, exitoso y valioso.

El sistema de clasificación del desarrollo formulado por Erikson, que es un psicoanalista norteamericano, se basa en los aspectos psicosociales del proceso evolutivo humano.

Para él, la personalidad del individuo nace de la relación entre las expectativas personales y las limitaciones del ambiente cultural.

Para Erikson<sup>4</sup>, la vida gira en torno a la persona y el medio. Así, cada etapa es un avance, un estancamiento o una regresión con respecto a las otras etapas.

Establece ocho etapas o estadios en el desarrollo psicosocial de una persona:

**1. - Primer año.** Es la llamada etapa del bebé, en ella se establecen las relaciones psicológicas con la madre, y de estas relaciones surgen las actitudes básicas de confianza o desconfianza.

**2. - Segundo año.** En esta etapa las relaciones del niño se amplían a ambos padres, dando lugar a la formación de las estructuras de autonomía y dominio de sí mismo, o de inseguridad y conformismo, según sea esa la relación con los padres.

**3. – Tercer a quinto año.** Las relaciones del niño se amplían hasta la denominada familia básica.

En esta etapa se fomenta la iniciativa o los sentimientos de culpabilidad. Posee una autonomía espontánea y deliberada.

**4. – Sexto a doceavo año.** (Pubertad). El ámbito de las relaciones interpersonales del niño, se amplía en la escuela y en la vecindad. Surgen en él las ideas de competición y de cooperación con los demás, así como los sentimientos de superioridad o inferioridad.

**5. – Adolescencia.** Las pandillas y los líderes influyen notablemente en la consolidación de la propia identidad personal de este periodo. Se buscan ídolos a los cuales imitar, y como consecuencia de esta imitación, se produce en el adolescente sentimientos de integración o de marginación.

**6. – Primera juventud.** Este es un periodo crítico de la relación social, ya que para él se pasa a un nivel más diferenciado, donde el amor y la amistad, la solidaridad y el aislamiento se manifiestan según el grado de madurez alcanzado. En este periodo se busca la relación íntima con la pareja, con la que se busca la propia identidad, y se desarrolla la capacidad de amar.

---

<sup>4</sup> Erikson, Erik H.; Konrado Lorenz(1982). Juego y desarrollo:Desarrollo de la conducta. Barcelona: Grijalbo.

**7. – Juventud y primera madurez.** El trabajo y la familia son puntos cruciales de esta etapa, en la cual se forman comportamientos de producción y de protección hacia la familia, desembocando en actitudes altruistas o por el contrario en actitudes egocéntricas.

**8. – Adulthood (o final de la madurez).** Al sentir al hombre agotar sus propias posibilidades vitales, éste adopta una postura de integridad personal y autorrealización; o bien por lo contrario, una postura de insensatez, desesperación o deshonestidad. Con estas posturas se cierra el ciclo del proceso psicosocial del hombre, según Erikson.



## **JUSTIFICACIÓN**

Es importante la exploración personal, saber qué es importante para nuestras vidas, hasta qué punto nos conocemos, estimamos, amamos, queremos y valoramos, nos sentimos seguros y confiamos en nosotros mismos.

Los alumnos y alumnas de secundaria por T. V. carecen de autoestima, ya que no se sienten seguros al participar, temen a equivocarse y que sus compañeros se burlen de ellos, su forma de expresarse demuestra timidez por las razones antes mencionadas específicamente los de segundo grado, por ese motivo me permito mencionar lo valioso que es tener aprecio a sí mismo.

La obligación de los docentes es ayudar, estimular, orientar y coordinar los conocimientos, yo en especial me siento comprometida con mi grupo para ayudar a que se valoren, por medio de test o técnicas en grupo iré creando confianza en ellos mismos y en sus compañeros para así mismo lograr que al participar o exponer en clase lo hagan demostrando seguridad; ayudaré a orientarlos que la autoestima es importante para su formación personal, si la desarrollan en esta edad, o antes, les permitirá ser mejores o excelentes en el futuro.

Que reflexionen acerca de su persona, su personalidad y lo que están dispuestos a hacer por sí mismos para su vida.

Que yo como docente sea la facilitadora del desarrollo integral de alumnos y alumnas, creando un ambiente adecuado que se ajuste a sus necesidades e intereses de acuerdo a su nivel de desarrollo.

### 3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Al percatarme que existe el problema de autoestima en los alumnos, consideré que requieren atención para su solución, me enfoqué en comprender que esto no es sino la consecuencia de una práctica que viene desde los mismos padres ó desde la familia.

**La autoestima** es una palabra cuyas raíces provienen del griego Auto, a sí mismo, por sí mismo y Estima, consideración y aprecio que se hace de una persona.

Autoestima es la capacidad de tener confianza y respeto por sí mismo.

Se le puede considerar como un sentimiento interno de seguridad que se ofrece a cada persona, una base firme para su desarrollo, la confianza que se tiene uno mismo, sentirse digno de la confianza de los demás, dándoles la certeza de ser valioso, capaz, aceptado por otros, esto se manifiesta en su comportamiento, consentimiento sintiéndose bien consigo mismo. Un individuo tiene autoestima y las de las demás personas, reconociendo que todos somos importantes reconociendo sus valores, pensamientos y sentimientos. Sin tomar en cuenta la aprobación o la desaprobación de los demás, ser responsables de sus propios actos, aprendiendo a ser congruentes en su forma de sentir y pensar, actuando con firmeza, reconociendo sus propios alcances, y limitaciones. Aceptarse tal como es, tomando decisiones razonadas, planeadas con una mejor perspectiva de querer lograr ser mejor.

Las personas que tienen una autoestima desfavorable por lo regular son personas que no tan fácilmente se esfuerzan por realizar acciones que les sean satisfactorias, creen que no pueden tener éxito, sentir que las oportunidades están limitadas para ellos y su futuro.

El individuo debe actuar independientemente asumiendo sus responsabilidades, afrontando nuevos y mejores retos, con entusiasmo estará orgulloso de sus logros,

demostrando la amplitud de emociones y sentimientos, tolerando la frustración sintiéndose capaz de influir posteriormente en otros.

La autoestima se puede percibir valorando el ser, cómo es la persona, los rasgos corporales, mentales y espirituales que conforman la personalidad. La autoestima se aprende y se puede mejorar cuando es deficiente. A partir de los 5 – 6 años de vida se va formando el concepto, dependiendo el trato con los padres, maestros y los propios compañeros a través de la experiencia que se adquiere de éxito o fracaso según sea el caso.

Una buena autoestima permitirá vincular un concepto positivo de sí mismo permitiendo desarrollar habilidades, aumentando la seguridad personal percibiendo la vulnerabilidad que permita modelar nuestra vida.

Si la autoestima desde un principio es positiva es importante que se tome en cuenta lo siguiente:

- Sentirse preparado para afrontar la adversidad.
- Lograr más posibilidades de ser creativos en todos los ámbitos.
- Tener más posibilidades de valorar a las personas,
- Encontrar más oportunidades de entablar relaciones enriquecedoras.
- Tratar a los demás con respeto.
- Estar satisfecho, por el solo hecho de vivir cada instante.

De acuerdo a Erikson, durante la primera etapa pre-escolar (de 3 a 6 años), va a permitir conciliar sus acciones con las de otros.

Durante la etapa de la primaria (de 6 a 12 años de edad), el niño comienza a identificar sus cualidades y a disfrutar sus logros, lo que Erikson llama sentido de laboriosidad.

Durante la adolescencia, el joven trata de asimilar una serie de creencias, de valores

y papeles de adulto. El auto concepto designa nuestra evaluación.

Los niños y los jóvenes con gran autoestima y auto conceptos positivos tienden a sentirse más motivados y a tener más éxitos en la escuela.

La autoestima la podemos considerar como el aprecio a sí mismo, por su calidad y circunstancia. La podemos considerar como un proceso generalmente subconsciente al ser modificado por los medios a su alcance para sobrevivir logrando bienestar.

Representa una poderosa fuerza al servicio de la vida, de sus exigencias y desafíos.

De acuerdo con el doctor Nathaniel Braden<sup>5</sup>, los siguientes puntos detectan en la actitud que una persona tiene alta autoestima cuando:

- ◆ Una persona habla con toda tranquilidad tanto de sus logros como de sus fracasos. Lo hace con tanta naturalidad y transparencia, que da la impresión que acepta las cosas tal y como son.
- ◆ Se distingue de inmediato cuando vemos a una persona capaz de recibir un halago sin dar explicaciones ni disculpas. De la misma forma da y recibe un cariño o una expresión de afecto.
- ◆ Cuando una persona dice las cosas con espontaneidad y naturalidad, esto refleja que se siente a gusto con su persona.
- ◆ Se expresa en la actitud de apertura y curiosidad que tiene hacia nuevas ideas, nuevas experiencias, y nuevas maneras de vivir.
- ◆ Se nota en la armonía entre lo que una persona dice y hace, en como se ve, suena y se mueve. Es decir es congruente.
- ◆ Se manifiesta cuando se tiene flexibilidad para responder a los distintos retos y situaciones. Al confiar en sí misma la persona ve la vida como una oportunidad.
- ◆ Se nota cuando vemos a alguien que, con toda calma y tranquilidad dice “no” a lo que no va de acuerdo con sus ideas y principios.
- ◆ Quien es capaz de mantener la ecuanimidad y la dignidad bajo situaciones muy estresantes.

---

<sup>5</sup> Vargas, Gaby (2004). Comunícate cautiva y convence. Colombia: Santillana.

El ser humano como tal tiene la necesidad de considerarse con cierto valor reflejado en sus acciones y actitudes; sin embargo esta necesidad en muchas ocasiones no es satisfecha, a causa de un medio social hostil. Así es como la psicología ha tratado de ahondar en este tema para encontrar las relaciones y medios que permiten que la autoestima sea mayor o menor en un individuo. Es por eso que desde la psicología humanística se aborda el concepto de autoestima.

Se investigará en este marco, cómo se presenta en cada sujeto, su nivel de desarrollo, la influencia que ejerce sobre la aceptación del sujeto en su medio y cómo se siente consigo mismo.

Es posible que se establezca que poseen algunos rasgos de autoestima comunes las personas que logran una vida tranquila, exitosa y positiva. La persona que tiene una autoestima positiva es un individuo que manifiesta tranquilidad, espontaneidad, seguridad en sí mismo, que habla directamente de sus logros, reconoce sus errores, siente curiosidad ante nuevas experiencias, actúa con armonía, entre lo que dice y lo que hace a pesar de las tantas situaciones que se le presentan, siendo capaz de elegir, decidir aceptando las consecuencias de sus actos, afrontando conscientemente las relaciones consigo mismo y los demás.

Todas las características no se presentan en el mismo nivel de desarrollo en todas las personas, sin embargo, no siempre se presentan en la suma de rasgos que presenta una persona y su nivel de desarrollo permite estudiar su conducta, a la vez a evaluarlo, por la aceptación que recibe de las personas que lo rodean ya sea en el ambiente familiar o fuera de él. Del afecto que le brindan, del valor que le reconocen, de su libertad y dignidad como ser humano, como miembro de una familia y de su comunidad.

Cuando se toma conciencia de la autoestima positiva el individuo conoce sus necesidades, aprende a comprender con mayor claridad sus sentimientos y

emociones, reconociendo los impulsos ocultos que existen detrás de cada acción, deseos, aspiraciones, capacidades y sus experiencias.

Podrá respetar su propio valor, dejando a un lado críticas destructivas de las personas que lo rodean, experimentando integridad con la seguridad de que lo que hace en el mundo es la expresión de lo que es él mismo.

La autoestima puede manifestarse a través de una conducta normal de seguridad en sí mismo, de estima no equilibrada.

Algunas personas viven afectadas por una variedad de problemas personales la preocupación por un posible fracaso, dificultades en las relaciones interpersonales, sobre todo en los pequeños que viven en un mundo de adultos, que puede en un momento dado ser incomprensibles, ya que reina la agresividad, la desolación y el abandono, el temor a que los demás se den cuenta de sus debilidades, la sensación de inseguridad dan como resultado la baja estima. Las personas carecen de relaciones con su mundo, su necesidad, deseo, sentimientos, pensamientos, valores y potencialidades.

### **AUTOESTIMA DEFICIENTE**

Depresión	Angustia	Miedo a lo desconocido
Miedo a la intimidad	Miedo al éxito	Abuso del alcohol
Bajo rendimiento escolar	Drogadicción	Suicidio

Las personas que se desestiman pueden manifestar los síntomas siguientes:

Insatisfacción, culpar a otros de sus fracasos, se acusa y se condena por conductas ajenas, se lamenta continuamente, hostil, irritable, constantemente estalla por cosas sin importancia, todo lo ve mal, le disgusta, se decepciona fácilmente, nada le satisface.

## **COMPORTAMIENTOS CARACTERÍSTICOS DEL DESESTIMADO<sup>6</sup>.**

Algunos comportamientos característicos de las personas desestimadas son:

### **INCONSCIENCIA.**

Ignora quien es y el potencial que posee; funciona automáticamente y depende de las circunstancias, eventualidades y contingencias; desconoce sus verdaderas necesidades y por eso toma la vida con indiferencia o se dedica a hacer mil cosas que no le satisfacen; ignora las motivaciones, creencias, criterios y valores que le hacen funcionar. Muchas áreas de su vida reflejan el caos que se desprende del hecho de no conocerse. Parte de ese caos, generalmente auto inducido, se observa en conductas autodestructivas de distinta índole. El desestimado vive desfasado en el universo temporal; tiene preferencia por el futuro o el pasado y le cuesta vivir la experiencia del hoy: se distrae con facilidad. Pensar y hablar de eventos pasados o soñar con el futuro, son conductas típicas del ser que vive en baja Autoestima.

### **DESCONFIANZA.**

El desestimado no confía en sí mismo, teme enfrentar las situaciones de la vida y se siente incapaz de abordar exitosamente los retos cotidianos; se percibe incompleto y vacío; carece de control sobre su vida y opta por inhibirse y esperar un mejor momento que casi nunca llega. Tiende a ocultar sus limitaciones tras una "careta", pues al no aceptarse, teme no ser aceptado. Eso lo lleva a desconfiar de todos y a usar su energía para defenderse de los demás, a quienes percibe como seres malos y peligrosos; siempre necesita estar seguro y le es fácil encontrar excusas para no moverse. La vida, desde aquí, parece una lucha llena de injusticia.

### **IRRESPONSABILIDAD.**

Niega o evade sus dificultades, problemas o conflictos. Culpa a los demás por lo que sucede y opta por no ver, oír o entender todo aquello que le conduzca hacia su responsabilidad. Sus expresiones favoritas son: "Si yo tuviera", "Si me hubieran dado", "Ojalá algún día", y otras similares que utiliza como recurso para no aclarar su panorama y tomar decisiones de cambio.

En su irresponsabilidad, el desestimado acude fácilmente a la mentira. Se miente a sí mismo, se autoengaña y engaña a los demás. Esto lo hace para no asumir desde la consciencia adulta las consecuencias de sus actos, de su interacción con el mundo. Ninguna cantidad de nubes puede tapar por mucho tiempo el sol.

---

<sup>6</sup> Yagoskesky, Renny. Autoestima en palabras sencillas.

## **INCOHERENCIA.**

El desestimado dice una cosa y hace otra. Asegura querer cambiar pero se aferra a sus tradiciones y creencias antiguas aunque no le estén funcionando. Vive en el sueño de un futuro mejor pero hace poco o nada para ayudar a su cristalización. Critica pero no se autocritica, habla de amor pero no ama, quiere aprender pero no estudia, se queja pero no actúa en concordancia con lo que dice anhelar. Su espejo no lo refleja.

## **INEXPRESIVIDAD.**

Por lo general reprime sus sentimientos y éstos se revierten en forma de resentimientos y enfermedad. Carece de maneras y estilos expresivos acordes con el ambiente, porque no se lo enseñaron o porque se negó a aprenderlos. En cuanto a la expresión de su creatividad, la bloquea y se ciñe a la rutina y paga por ello el precio del aburrimiento.

## **IRRACIONALIDAD.**

Se niega a pensar. Vive de las creencias aprendidas y nunca las cuestiona. Generaliza y todo lo encierra en estereotipos, repetidos cíclica y sordamente. Pasa la mayor parte de su tiempo haciendo predicciones y pocas veces usa la razón. Asume las cosas sin buscar otras versiones ni ver otros ángulos. Todo lo usa para tener razón aunque se destruya y destruya a otros.

## **INARMONÍA.**

El desestimado tiende al conflicto y se acostumbra a éste fácilmente. Se torna agresivo e irracional ante la crítica, aunque con frecuencia critique y participe en coros de chismes. En sus relaciones necesita controlar a los demás para que le complazcan, por lo que aprende diversas formas de manipulación. Denigra del prójimo, agrede, acusa y se vale del miedo, la culpa o la mentira para hacer que los demás le presten atención. Cuando no tiene problemas se los inventa porque necesita del conflicto. En estado de paz se siente extraño y requiere de estímulos fuertes generalmente negativos. En lo interno, esa inarmonía se evidencia en estados ansiosos, que desembocan en adicciones y otras enfermedades.

Para el desestimado, la soledad es intolerable ya que no puede soportar el peso aturdidor de su consciencia.

## **DISPERSIÓN.**

Su vida no tiene rumbo; carece de un propósito definido.

No planifica, vive al día esperando lo que venga, desde una fé inactiva o una actitud desalentada y apática. Se recuesta en excusas y clichés para respaldar su permanente improvisación.



## **DEPENDENCIA.**

El desestimado necesita consultar sus decisiones con otros porque no escucha ni confía en sus mensajes interiores, en su intuición, en lo que el cuerpo o su verdad profunda le gritan.

Asume como propios los deseos de los demás, y hace cosas que no quiere para luego quejarse y resentirlas. Actúa para complacer y ganar amor a través de esa nefasta fórmula de negación de sí mismo, de autosacrificio inconsciente de sus propias motivaciones. Su falta de autonomía, la renuncia a sus propios juicios hace que al final termine culpándose, autoincriminándose, resintiéndolo a los demás y enfermándose como forma de ejecutar el autocastigo de quien sabe que no está viviendo satisfactoriamente. La dependencia es el signo más característico de la inmadurez psicológica, que lleva a una persona, tal como dice Fritz Perls, a no pararse sobre sus propios pies y vivir plenamente su vida.

## **INCONSTANCIA.**

Desde el miedo, una de las emociones típicas del desestimado, las situaciones se perciben deformadas y el futuro puede parecer peligroso o incierto. La falta de confianza en las propias capacidades hace que aquello que se inicia no se concrete. Ya sea aferrándose a excusas o asumiendo su falta de vigor, el desestimado tiene dificultad para iniciar, para continuar y para terminar cualquier cosa. Puede que inicie y avance en ocasiones, pero frente a situaciones que retan su confianza, abandonará el camino y buscará otra senda menos atemorizante. La inconstancia, la falta de continuidad, señala poca tolerancia a la frustración.

## **RIGIDEZ.**

La persona desvalorizada lucha porque el mundo se comporte como ella quiere. Desea que donde hay calor haya frío, que la vejez no exista y que todo sea lindo. Le cuesta comprender que vivimos interactuando en varios contextos con gente diferente a nosotros en muchos aspectos, y que la verdad no está en mí o en ti, sino en un "nosotros" intermedio que requiere a veces "estirarse". Sufrir porque está lloviendo, negarnos a entender que una relación ha finalizado, empeñarnos en tener razón aunque destruyamos vínculos importantes, demuestra incapacidad para abandonar posturas rígidas que nos guían por la senda del conflicto permanente. Eso es no quererse, eso es Desestima.

En general, el desvalorizado es un ser que no se conoce, que no se acepta y que no se valora; que se engaña y se autosabotea porque ha perdido el contacto consigo mismo, con su interioridad, y se ha desbocado hacia el mundo con el afán de ganar placer, prestigio y poder, es decir, de obtener a cualquier precio la aprobación de los demás, como un niño que requiere el abrazo materno para sobrevivir. El desestimado no se percata fácilmente de que ha roto el equilibrio que

necesita para vivir en paz y disfrutar de la vida, que como un don especial le ha sido.

### **ALGUNOS COMPORTAMIENTOS DE BAJA AUTOESTIMA.**

Además de los mencionados anteriormente, existen otros comportamientos que reflejan desamor e irrespeto por nosotros, y como consecuencia de eso, por los demás. Sin que deban ser tomados como algo inmutable y absoluto, algunos de los más frecuentes son:

- Mentir
- Llegar tarde
- Necesitar destacar
- Irrespetar a las personas
- Preocuparse por el futuro
- Actuar con indiferencia
- Creerse superior
- Descuidar el cuerpo
- Negarse a ver otros puntos de vista
- Negarse a la intimidad emocional
- Vivir aburrido, resentido o asustado
- Desconocer, negar o inhibir los talentos
- Vivir de manera ansiosa y desenfrenada
- Descuidar la imagen u obsesionarse con ella
- Desarrollar enfermedades psicosomáticas
- Seguir la moda y sufrir si no estamos "al día"
- La maternidad y paternidad irresponsables
- Improvisar la vida, pudiendo planificarla
- Descuidar la salud como si no fuera importante
- Negarse a aprender
- Idolatrar a otras personas
- Asumir como estados habituales la tristeza, el miedo, la rabia y la culpa
- Tener y conservar cualquier adicción (Cigarrillo, licor, comida, sexo, etc.)
- Anclarse en lo tradicional como excusa para evitar arriesgarse a cosas nuevas
- Negarse a la sexualidad(salvo casos especiales vinculados al celibato espiritual)
- Incapacidad para manejar los momentos de soledad
- Quejarse
- Perder el tiempo en acciones que no nos benefician
- Manipular a los demás
- Culparse por el pasado
- Actuar agresivamente
- Auto descalificarse

- Discriminar y burlarse de los demás
- Sentirse atrapado y sin alternativas
- Preocuparse porque otro destaque(Envidia)
- Actuar tímidamente
- Dar compulsivamente para ganar aprobación
- Invadir el espacio de otros sin autorización
- Dependere de otros pudiendo ser independientes
- Celar de manera desmedida a amigos o a la pareja
- Compulsión por obtener títulos académicos y dinero
- Irrespetar a las personas
- Incapacidad para expresar los sentimientos y emociones
- Maltratar a los hijos en vez de optar por comunicarnos
- Denigrar de uno mismo y de los demás de manera frecuente
- Sostener relaciones con personas conflictivas que te humillen y maltraten

## **AUTOESTIMA Y APROVECHAMIENTO ESCOLAR<sup>7</sup>.**

La Autoestima tiene una poderosa influencia en el logro de objetivos relacionados con el aprovechamiento escolar, la ocupación, el oficio, la profesión.

Aceptando esto como cierto, podemos decir que la persona que trabaje desde su Autoestima, se desempeña de una manera diferente a aquella que lo hace desde su Desvalorización. En el plano de las creencias, el desvalorizado suele estar anclado, envuelto en una serie de creencias negativas con relación al aprovechamiento escolar.

### **El estudiante Desvalorizado:**

Algunas de sus características más resaltantes, en relación con el marco escolar, son:

- Trabaja sin tener claridad de rumbo, ignora su verdadera vocación.
- No respeta el tiempo propio ni el ajeno
- No confía en sus capacidades puesto que por lo general las desconoce
- Vive frustrado y presionado por el estudio
- Tiende a la dependencia y pone su carga sobre cuanto hombro vea dispuesto
- Su estilo es la rutina
- Vive en la fantasía, en el "debe ser"

---

<sup>7</sup> Yagosesky, Renny. Autoestima en palabras sencillas.

- Su actitud es apática y desinteresada, actúa como si nada le importara realmente
- No persevera, abandona lo poco que logra iniciar
- Depende de otros, de sus decisiones y aprobación, lo cual le resta autonomía y le hace sentirse indigno, culpable y manejable
- No asume responsabilidades, evade el esfuerzo y responde con un típico: "eso no me toca a mí" o un "yo no se nada de eso"
- Establece relaciones conflictivas basadas en el interés y el utilitarismo
- Carece de control sobre su trabajo; su estado más frecuente es la confusión y tiene mal relación consigo mismo, con las máquinas, los procesos y las personas.

### **El estudiante Autoestimado:**

- Estudia, tiene un propósito claro y posee objetivos y metas definidos
- Valora su tiempo y su energía, por lo que elige con agudeza a qué dedicar su atención y su intención
- Confía en sus potencialidades porque las conoce, e intenta cultivarlas a través del discernimiento, el estudio y la práctica. Usa lógica y también la intuición
- Disfruta lo que hace ya que es consciente de que actúa, no por obligación, sino por elección personal, lo cual lo lleva alejarse de lo que no le produce auténtica satisfacción
- Busca ser independiente, dentro de la normal interdependencia del mundo actual
- Crea sus circunstancias a través de la acción inteligente, de la iniciativa y la creatividad
- Respeta la realidad y no niega los hechos; tiende a buscar las lecciones que se ocultan detrás de lo que parece estar en contra
- Su actitud es entusiasta y resuelta
- Es perseverante en sus intenciones
- Respeta el tiempo propio y el ajeno porque lo sabe valioso e irrecuperable
- Es relativamente autónomo en sus decisiones sin perder la apertura a las opiniones foráneas
- Asume responsabilidades porque se cree capaz de manejarlas
- Se vincula honestamente con los demás, respeta sus ideas, estados emocionales y decisiones
- Controla su trabajo y mantiene armonía consigo mismo, con las máquinas, con las personas y con los procesos.

Todos los que trabajamos con una población mayor de jóvenes sabemos que esta etapa es la más difícil y sabremos comprender de antemano que en muchas

ocasiones no sabemos cómo actuar, cómo ser responsables, saber elegir, llegar a conocerse a sí mismos, adquirir y utilizar el poder en nuestras propias relaciones, y en nuestras vidas, nuestras conductas.

A padres de familia, maestros, autoridades, tanto educativas como políticas, no hay necesidad de recordarles cuántas veces sentimos la frustración e impotencia que sentimos a causa de los ajustes y problemas que experimentan las personas en la **etapa de la adolescencia.**

**En esta etapa,** las fricciones entre padres e hijos suelen acentuarse, ya que los jóvenes necesitan ser ellos mismos, sin perder el cariño y el apoyo de sus padres, quienes a su vez temen que sus hijos sufran daños a causa de la inexperiencia. Además el miedo de muchos adultos a perder el control que durante tantos años han mantenido, genere no pocos inconvenientes.

Aunque la influencia del medio ambiente, especialmente la de otros jóvenes, es poderosa y ejerce peso sobre los adolescentes, podría decirse que la responsabilidad fundamental en la relación recae sobre los padres, por ser ellos quienes tomaron la decisión de tener hijos, porque cuentan con la mayor experiencia y porque tienen la posibilidad de predicar con el ejemplo. Cuando los hijos llegan a la adolescencia, la Autoestima de los padres es puesta a prueba, ya que es entonces cuando parecen perder el control y el sentido común. Entonces:

- Se tornan sobreprotectores y exageradamente controladores.
- Comparan a sus hijos con otros ("mira como lo hace tu hermano"), o con ellos (los padres) cuando eran jóvenes ("cuando yo tenía tu edad...").
- Los critican y culpabilizan para que obedezcan.
- Les invaden el espacio personal
- Ocultan sus debilidades y errores para parecer padres perfectos
- Les invaden el espacio personal
- Administran el tiempo y dinero de los hijos ignorando sus propias prioridades
- Exageran y dramatizan situaciones sencillas y normales
- Les condicionan el apoyo como chantaje
- Deciden por ellos, imponiendo sus criterios
- Los asustan haciéndoles creer que el mundo es peligroso y que nadie como ellos (sus padres) podrán cuidarlos debidamente
- Los espían descaradamente.

Comportamientos de este tipo revelan una gran carga de inconsciencia, desconfianza e inmadurez, que pocos padres serían capaces de aceptar,

por la absurda creencia de que eso les haría perder respeto y autoridad frente a sus hijos.

Muchos de estos aspectos están relacionados con la autoestima de los alumnos y otros tantos son consecuencia de los mismos. Los más destacados implican problemas, éstos reflejan un bajo rendimiento escolar muy notorio, problemas que no solamente son en la escuela, también en la calle, lo mismo en sus hogares, además del gran abismo que encuentran en él por falta de una orientación adecuada, la autoestima es un proceso generalmente subconsciente que va unido a una sensación fundamental de mérito y de dignidad, proporciona elementos al ser, modificando sus medios a su alcance para sobrevivir y lograr bienestar representa una poderosa fuerza al servicio de la vida, de sus exigencias y desafíos.

Como seres humanos se tiene la necesidad de considerar este valor que se refleja en nuestras acciones y actitudes; sin embargo esta necesidad en muchas ocasiones no es satisfecha a causa de un medio social hostil, que no nos permite actuar con libertad, a consecuencia de las problemáticas intrafamiliares de agresión, baja valoración de parte de padres de familia y demás familiares

Es por eso que deseo abordar el concepto de autoestima para indagar sobre el nivel de desarrollo que puede ejercer en los alumnos, la influencia que tiene sobre la aceptación del sujeto en su medio, de cómo se siente consigo mismo, ya que su autoestima tiene un grado muy pequeño porque en ocasiones manifiesta mucha inseguridad, intranquilidad y son muy negativos. Les gusta criticar, no reconocen sus errores, se cohíben, tienen poca capacidad para lograr un aprendizaje con éxito, he notado que no se expresan con la libertad de ser entendidos sino al contrario son humillados, criticados y en muchas ocasiones son víctima de burlas.

Por ello, considero de gran importancia poder analizar algunas de las actitudes que presentan los alumnos y así poder ayudarlos a superar actitudes negativas que manifiestan día a día.

Estas actividades las podré realizar con apoyo de Psicólogos, padres de familia, docentes, el director escolar y sobre todo con los alumnos.

- Para que ellos se sientan importantes.
- Sientan el aprecio que les tienen sus padres.
- Se sientan responsables de sus conductas.
- De cómo vivir su vida,
- Se sientan seguros de sí mismos.
- Tranquilos con su forma de ser y de actuar.
- Que no se sientan confundidos.
- En sí, que puedan actuar con libertad siendo independientes.

### **PERFIL DEL ALUMNO DE TELESECUNDARIA.**

La edad de los alumnos oscila entre los 13 y los 18 años, se encuentran en la etapas de la niñez, pubertad y adolescencia, en la cual ocurren transformaciones muy notables, y en muchas ocasiones los alumnos no comprenden estos cambios.

**BIOLÓGICOS;** en la mujer producción de hormonas y estimulación del funcionamiento de los ovarios y en el hombre de los testículos.

**PSICOLÓGICOS;** crecimiento rápido e incremento de la energía mental, manifestación de diversas emociones, cambios bruscos de carácter, anhelos, egoísmo, pereza y otros.

Determinación de su vocación, resolución de problemas, imaginación y creatividad, deseo de sobresalir en unos cuantos, la mayoría no tiene aspiraciones concretas.

En lo social; es muy preocupante porque no saben tomar sus propias decisiones, no son críticos, no tienen ilusiones.

Por todo lo anterior, el problema consiste en:

**¿Cómo incrementar la autoestima en los alumnos y las alumnas de segundo grado de secundaria por T.V.?**

**PERFIL DE EGRESO DEL ALUMNO DE TELESECUNDARIA**

- 1.- Utilice el lenguaje oral y escrito con claridad fluidez, de manera adecuada para interactuar apreciando la diversidad lingüística.
- 2.- Emplea la argumentación y el razonamiento al analizar situaciones, identificar problemas, formular preguntas, emitir juicios y proponer diversas soluciones.
- 3.- Selecciona, estudia, evalúa y comparte información y todos los aprendizajes de forma permanente.
- 4.- Utilizará los conocimientos, interpretará y explicará los procesos sociales, económicos, culturales, naturales; tomando sus propias decisiones actuando individual o colectivamente con el fin de promover la salud y el cuidado ambiental para mejorar la calidad de vida.
- 5.- Valore los derechos humanos favoreciendo la vida democrática, poniéndolos en práctica al analizar las situaciones tomando decisiones con responsabilidad.



#### 4. ELECCIÓN DEL PROYECTO.

Para elegir este proyecto de acción docente, tomé en cuenta como primera instancia que en 17 años como docente me he dado cuenta que los alumnos tanto de primaria como de secundaria por televisión sufren por la carencia de afecto tanto de sus padres como de los propios maestros, que en muchas ocasiones nos enfocamos más en las asignaturas pedagógicas básicas, que en su bienestar emocional y mucho menos nos detenemos para ayudarles a elevar su autoestima, que en todo individuo debe estar presente. Todo esto lo he podido corroborar basándome en los diagnósticos realizados al inicio de cada ciclo escolar.

Es evidente que el docente debe adaptar su enseñanza a los tiempos actuales, cambiar el enfoque didáctico con métodos donde el alumno sea capaz de participar, criticar, valorar y respetar, pero para esto debe primero auto valorarse y así poder desempeñar lo anterior, brindándoles tiempo y espacios para la autovaloración, ejercitando y adecuando actividades que les permitan actuar en libertad con responsabilidad, de acuerdo a sus intereses, desarrollando sus habilidades y destrezas logrando un mejor aprovechamiento.

Aún cuando no todos los alumnos padecen de este problema, algunos pasan a ser víctimas de los que sí lo tienen y por lo tanto creo que es conveniente una constante supervisión de todos y cada uno de ellos.

La baja autoestima en el alumno lo puede convertir en presa fácil de adicciones u otros tipos de problemas en su búsqueda de alejamiento de la realidad en que vive. Es una propensión hacia diferentes trastornos emocionales que repercuten y se agravan en el entorno social.

La relación social, generalmente signada por cambios rápidos y frecuentes, nos obligan a permanentes readaptaciones. En ciertas circunstancias, nuestro sentido de valor personal y de confianza en las propias capacidades pueden verse afectados y hacernos creer que vivimos a merced de las contingencias. En esos momentos la confusión, la impotencia y la frustración producidas por el fracaso, nos lleva a dudar de nuestro poder creador, de la capacidad natural de restablecernos, y es entonces cuando optamos por crear y a veces sostener conductas autodestructivas, lejanas al bienestar generado por la Autoestima, es decir, por la consciencia, el amor incondicional y la confianza en uno mismo. Los seres humanos, somos "la única especie capaz de traicionar y actuar contra nuestros medios de supervivencia". En estado de desequilibrio, el hombre opta por manejarse de formas diversas aunque nocivas y elige, generalmente, los siguientes caminos<sup>8</sup>:

---

<sup>8</sup> Yagosesky, Renny. Autoestima en palabras sencillas.

## **PARÁLISIS.**

La frustración es interpretada de forma tal que incapacita para la acción creativa. La apatía es una forma de manifestación de esta reacción.

## **NEGACIÓN.**

La impotencia induce un bloqueo perceptivo, un autoengaño severo basado en el miedo al dolor. El adicto que asegura no tener adicción, es una muestra de este mecanismo.

## **EVASIÓN.**

Aquí la estrategia es hacer todo lo que nos impida ver la situación a la cara. Se conoce su presencia pero se teme enfrentarla y se pospone. La diversión compulsiva es una forma de evasión bastante común.

## **ENFERMEDAD.**

Aunque cualquiera de las manifestaciones anteriores conducen, si se prolongan, a estados de desequilibrio orgánico, en ocasiones se toma el camino corto y la reacción a la frustración es violenta, y se manifiesta en forma de enfermedad.

Todos estos modos de reacción, de manejo inadecuado de la energía interior, reflejan ausencia de Autoestima, de conciencia de la capacidad para responder creativamente a las circunstancias. Es por eso, por la tendencia creciente que exhibe el humano de hoy a la autodestrucción, por lo que necesitamos un recurso protector que nos guíe hasta nuestro poder personal, hacia el restablecimiento del ritmo, del equilibrio, de la conciencia, de la integración. Ese recurso es la Autoestima, con él nacemos pero debemos reencontrarlo.

## **5. DISEÑO DE LA ALTERNATIVA.**

Como alternativa de solución, para promover e interesar a los alumnos y las alumnas del segundo grado de la Escuela Secundaria OFTV No. 0102 "24 DE FEBRERO" realicé varios juegos como estrategia para lograr que ellos puedan incrementar su autoestima a través de actividades y ejercicios, que les permitan analizar otras perspectivas y mejorar su aprendizaje.

## **6. ELABORACIÓN DE LA ALTERNATIVA**

¿Qué?

Se realizarán conferencias, test, cuestionarios, ejercicios mentales de autoayuda, que me permitirán conocer mejor a los alumnos.

¿Cómo?

Al realizar estas actividades con los alumnos se determinará de qué forma se podrá canalizar cada problema y determinar el seguimiento, con ayuda del psicólogo para dar solución a cada problema.

¿Con quién?

Con apoyo del Director Escolar, alumnos, padres de familia y psicólogo.

¿De qué manera?

Con una serie de conceptos e ideas prácticas que puedan servir como punto de reflexión y análisis para su crecimiento en el ámbito personal y afectivo.

Que exprese lo que le gusta y lo que no, tanto de su familia como cosas personales, qué siente y cómo se siente, con quién se identifica, qué tanto se estima.

Que establezca firmemente la concepción de autoestima.

Considero que una de las principales cosas que debemos hacer para poder ayudar a los adolescentes es reforzar su autoestima, ya que es uno de los recursos más valiosos del que podemos disponer.

De acuerdo a mi experiencia laboral me he dado cuenta que un adolescente con autoestima aprende en una forma más eficaz, desarrollando sus actividades con más seguridad y con mucha más facilidad, adonde sus relaciones son más gratas, logrando la capacidad para tomar sus propias decisiones, aprovechando las oportunidades que se le presenten, realizando sus trabajos en forma apropiada y satisfactoria.

Sin lugar a duda la autoestima influye en el aprendizaje, en esta circunstancia el rendimiento escolar demuestra que hay una relación entre la autoestima y la capacidad de aprender, ya que aprenderá con mayor facilidad si su autoestima esta elevada, sin complejos ni preocupaciones.

Sus sentimientos y pensamientos son anteriores a sus actos, buscando expectativas positivas; el éxito reforzará sus sentimientos viéndose más competente con cada éxito que obtenga.

La construcción de la autoestima como valor intrínseco nos ayuda para conocernos mejor, precisando cuáles son nuestras expectativas, las características que nos definen y nos distinguen de los demás. La puedo considerar como una actividad que se realiza en distintos momentos y actividades con el propósito de acrecentar los aciertos y superar los errores.

La basaría en la responsabilidad del maestro, lo que uno desea que se realice con los alumnos, esto puede llevar un tiempo determinado. El maestro y el alumno deberán asumir su papel o el rol que les corresponde con responsabilidad.

En el proceso de evaluación me ha dado cuenta y he verificado que las actitudes de los alumnos cambian favorablemente.

Posteriormente se hace una valoración de los trabajos o actividades realizadas, en relación con la autoestima, como producto de lo que aprendió durante este periodo

que fue de septiembre a noviembre.

### **6.1 Objetivo general.**

Que los alumnos y las alumnas realicen las actividades propuestas en las estrategias con el propósito de incrementar su autoestima y con ello mejoren su aprovechamiento escolar.

### **6.2 Metodología.**

Lo que más me ha llamado la atención son las relaciones interpersonales entre los alumnos y las alumnas, personal docente, directivo, autoridades, tanto civiles como educativas, pues en esta comunidad no son buenas.

coinciden en decir que la autoestima es lo más valioso que debe tener el ser humano, que ahora hay más confianza en las tendencias constructivas del individuo, tanto en el grupo como en su interrelación con los docentes, por ello lo deseable es propiciar que las relaciones interpersonales se den con el diálogo, la confianza, la autenticidad y por supuesto la autoestima, para lograr que lo que se realiza sea significativo para el alumno de manera que se desarrollen sus capacidades intelectuales.

Considero que es muy valioso fomentar en los alumnos y las alumnas el valor individual que se consagra en nuestra Constitución Política. El consolidar en los educandos una buena formación compartiendo la forma de cómo los estudiantes, adquieren las habilidades, las capacidades y sobretodo, el conocimiento de sí mismos y de sus potencialidades.

Es importante estar a gusto con nosotros mismos, con nuestras responsabilidades, sentimientos y conductas que podemos elegir de acuerdo a nuestra confianza.

La etapa escolar es muy importante para la integración de la autoestima. Por medio de ella se está desarrollando la motivación en los alumnos.

Una de las principales tareas que se propone el realizar este trabajo, es vencer con ayuda de maestros y padres de familia, la desaprobación que los alumnos hacen de sí mismos, así como de sus sentimientos de inseguridad.

La empatía ha sido considerada como una habilidad social que nos permite sentir desde dentro, ésta ha sido considerada como una habilidad, una capacidad innata del ser humano para captar los sentimientos, permitiendo la comprensión de su conducta.

Es un paso importante investigar acerca de su Yo, los roles que desempeña, por qué actúa como lo hace, al conocer cada uno de los elementos que forman su persona, que el alumno y la alumna lograrán desenvolverse con seguridad en cualquier medio en que se desarrollen.

Tomar en cuenta su auto concepto, es decir, cómo cree el alumno que es, en la forma que actúa, las causas de su conducta, de qué manera desarrolla su capacidad de selección entre las cosas buenas y lo que no le parece que lo sean.

La capacidad de selección que le permite crecer, aprender a considerar lo que le perjudica y las que le impiden realizarse. Hasta qué punto ha logrado entender y satisfacer las propias necesidades y valores de acuerdo a su edad.

Hasta qué punto ha logrado entender la autoestima, en qué medida se ama, se preocupa por lo que digan los demás de él, ya sea bueno o malo, sin que le hagan daño o que se sienta culpable, en la forma que lo conocen y lo comprenden.

Por naturaleza, como todo ser humano, el alumno y la alumna son libres en su comportamiento, se expresarán en forma positiva.

En otro aspecto por su falta de seguridad, de aceptación, de amor, o simplemente porque vive en un ambiente social agresivo, desarrolla conductas antisociales como la dependencia, la destrucción, la irracionalidad.

La criatura desde que está en el vientre de su madre va adquiriendo la manera de ser, con afecto o si es rechazado, después adquiere experiencias mediante la interacción con el mundo, que en un determinado momento le hará diferente, con una imagen propia, que pueda estar asociada a sentimientos de estima y afecto elevado, o con sentimiento de rechazo.

Investigando las conductas del niño, el adolescente y púber, nos será más claro entender por qué actúan de esa manera, el por qué reaccionan de manera tan singular, cada uno percibe las cosas de manera diferente.

En la escuela el maestro influye de manera extraordinaria, ejerciendo en cada uno de los alumnos y las alumnas una gran simpatía o antipatía, la mayoría de las veces se concreta a evaluar la conducta externa sin tratar de establecer contacto con sus alumnos, aún con aquellos que de manera especial requieren de su apoyo para mejorar su conducta, mucho menos, su autoestima. Que el maestro sea capaz de identificar los sentimientos del alumno y que al mismo tiempo manifieste su preocupación a pesar de que sean contrarios sus ideales.

Rogers (1992), manifiesta el interés positivo incondicional que se refiere a una actitud cálida y afectuosa, en donde el alumno sienta que es aceptado, con sus limitaciones, ideas, sentimientos, pensamientos, que exista libertad para ser, escogiendo lo que desea, en donde el alumno no sea criticado ni juzgado, que se sienta a gusto, bien, contento, satisfecho.

En el desarrollo de la alternativa se hará uso de formas de trabajo tales como la conferencia, la entrevista y técnicas expositivas, que a continuación se describen.

### **6.3 Conferencia.**

González Nuñez (1999), dice que la conferencia permite la presentación de información completa y detallada sin interrupciones. Tiene la ventaja de ser un método rápido, donde el control puede ser rígido, está completamente en manos del

expositor. El expositor debe ser competente y el auditorio debe cooperar.

La conferencia identifica problemas siendo capaz de explorar su solución, estimulando al grupo a leer y a analizar. Transmite y comparte experiencias con el grupo.

Cuando los temas tratados son demasiado abstractos, se requiere de una habilidad por parte del expositor y del auditorio.

Se selecciona a una persona capacitada.

Expondrá un tema ante el auditorio.

La exposición del tema debe ser clara y completa.

El auditorio permanecerá atento a la exposición.

Al finalizar la conferencia se dedican unos minutos a un período de preguntas, con apoyo de un moderador.

#### **6.4 Entrevista.**

En relación con la entrevista, González Nuñez (1999) señala que se refiere a la interrogación de un experto, sobre un tema dado, por un entrevistador que representa a un grupo.

Sin llegar a ser tan formal como una exposición verbal o discurso.

La entrevista resulta ser más formal que el simple diálogo, el papel del entrevistador es el de mantener el nexo entre el grupo y el experto, establecer el nivel de discusión, marcar la rapidez con que se marcan y se desarrollan los distintos aspectos.

El interés del grupo se ve estimulado por la interacción verbal.

La entrevista ahorra tiempo mejorando la eficacia del grupo.



Debe ser flexible, en forma de conversación, reflexivas al nivel de la habilidad del grupo.

El entrevistado está en derecho o no de contestar las preguntas que él considere apropiadas.

Habrán una transacción entre indagar puntos y tratar intereses más amplios de modo superficiales.

El entrevistador expone las preguntas, ya elaboradas con anterioridad.

El experto contesta las preguntas de acuerdo a su capacidad y criterio.

### **6.5 Técnicas expositivas.**

Dentro de las técnicas expositivas, González Nuñez (1999), se refiere a la exposición oral de un tema, hecha por un experto ante un grupo. La actividad de los participantes consiste en reflexionar sobre lo que escuchan, contestar preguntas que el expositor formule, posteriormente aclare lo que no entendieron, utilizando material oral, didáctico, audiovisual u otros para una mejor comprensión.

Algunos objetos de esta técnica son los siguientes:

1. – Estimular la motivación de los participantes basándose en preguntas en forma oportuna y conveniente.
2. – Proporcionar información y ejemplos suficientes de acuerdo al tema.
3. – Verificar la comprensión de los conocimientos transmitidos a través de las preguntas.

Permite abarcar contenidos amplios en un tiempo corto, facilitando la comunicación y la información.

Forma de realización.

1. – Elegir la persona idónea para tratar el tema.
2. – Presentación del sujeto frente al grupo.
3. – El expositor realizará la introducción acerca del tema.
4. – El expositor hace una síntesis breve de lo expuesto limitando su tiempo.
5. – Al terminar su exposición del tema se procede a una serie de preguntas y respuestas en forma ordenada asignando un tiempo.
6. – Ya que quedó todo claro, se da por concluida la sesión.

Uno más de los factores que contribuyen para obtener un éxito mayor en el proceso de aprendizaje es teniendo una autoestima firme.

Un alumno siendo muy inteligente pero que su autoestima está baja no podría tener alguna dificultad para asimilar fácilmente los conocimientos, pero sí tomamos a otro alumno con una inteligencia media pero que su autoestima está elevada, se pueden obtener otros resultados mucho más favorables.

Los educandos que cuentan con una autoestima baja suelen encontrar pocas satisfacciones en la escuela y en su propia vida, perdiendo la motivación, las ilusiones y el interés en lo que hacen. La relación que existe con los demás es de apatía, perdiendo gran parte de su energía en acciones negativas hacia sí mismo; y por supuesto lucha continuamente con sus pensamientos y ansiedad, por consiguiente siente una mínima estimación por sí mismo.

De tal forma que el alumno entra en un encajonamiento del que cada vez le resultará más difícil salir, conforme avance en su desarrollo y pase el tiempo. Esto va afectando poco a poco su forma de ser, pensar y actuar. En la mayoría de los casos piensa que nadie lo toma en cuenta, ni le prestan la atención que requiere, mucho menos tienen tiempo para escucharlo y orientarlo. Si la ansiedad del alumno es excesiva, es natural que el aprendizaje se le dificulte y se le tornen más difíciles las cosas.

El niño con baja estima de sí mismo lucha constantemente con muchos factores que le producen ansiedad terminando por entorpecer sus estudios y opacar su existencia.

Cuando la autoestima aumenta en el educando, la ansiedad que presentaba, al igual que todas las descompensaciones adquiridas, disminuye notablemente, todo esto permitirá que participe en todas las tareas de aprendizaje que se le encomienden, además encontrará mayores motivos, con un anhelo de superación, ilusión y amor a todo lo que hace.

Una vez que se establece el sentido de capacidad del niño y del adolescente influirá más en su redimiendo académico, en función de sus características físicas, cuando se empieza a ver paulatinamente en función de rasgos psicológicos como la bondad, que gracias a la flexibilidad cognoscitiva, el adolescente está en mejores condiciones que los niños pequeños de crearse un auto concepto complejo que abarque las contradicciones de su comportamiento.

Los niños de corta edad tienden a sobre-estimar sus habilidades; en cambio, los de mayor edad, alcanzan gradualmente una perspectiva más realista de ellas, basándose en la retroalimentación externa.

En general, las aulas con altos niveles de cooperación, de colaboración y de autonomía de los estudiantes, producen mayor autoestima en ellos que aquellas donde están dirigidas por los profesores y donde hay mucha competencia.

Algunos investigadores afirman que es muy importante crear ambientes de calidad a medida que el niño va creciendo.

## COMO APRENDEN LOS ADOLESCENTES

Relacionar el nombre de la persona que inicie con algo para llevar a que coincida con la inicial de su nombre

-se presenta con un nombre y de donde son y como les gusta que les digan.

Como mejorar nuestra planeación.

\_ Como mejorar nuestro que hacer docente.

“Cómo aprenden los adolescentes “

Lo esencial es dar vida.

Ver hacia delante hacia arriba por eso tenemos la cara como la tenemos.

Los animales la tienen hacia abajo.

Somos capaces de dar amor, vida, afecto, felicidad y nuestra propia vida.

Hay que compartir todo lo que podamos no debemos ser como los libros viejos hay que estar actualizados vigentes abiertos a compartir y aprender. Ser interesantes, renovarse y actualizarse. Hacer un alto y reflexionar acerca de nuestro trabajo y cómo lo estamos haciendo

### Competencias

Cognitivas	Procedimentales	Afectivas
	Adquirir y desarrollar Habilidades	Actitudes
Conocimientos		Valores
Saber que	Saber hacer	Saber convivir

Yo conozco, yo hago, yo convivo

Saber desarrollar habilidades

## **7. ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS.**

### **Actividad No. 1**

Nombre: Qué tanto se estima

Propósito: Saber si se estima o no.

Material: En forma verbal se realizará una pregunta a todos.

Desarrollo: Les preguntaré ¿Quién es la persona más importante?

### **Estrategia No. 1**

Nombre: Se conozca a sí mismo

Propósito: Realizará una carta en la que se describirá a sí mismo

Material: Hojas, lapicero

Desarrollo: Les pediré a los alumnos que realicen una carta para ellos mismos donde expresen lo que sienten por sí mismos

### **Actividad No. 2**

Nombre: Qué le inconforma de sí mismo.

Propósito: Realizará un análisis de sí mismo.

Material: Una hoja de su libreta y un lapicero.

Desarrollo: Realice un dibujo de un niño o niña según sea el sexo de cada alumno y mencione, lo que le agrada y lo que no, de las partes de su cuerpo.

### **Estrategia No. 2**

Nombre: Se conozca más

Propósito: Realice un análisis de su persona.

Material: En una hoja blanca, lápiz o lapicero.

Desarrollo: Realice una lista de cosas positivas y negativas que él o ella consideren

que poseen.

### **Actividad No. 3**

Nombre: Carta a mamá

Propósito: Saber como reacciona su mamá con esta muestra de afecto

Material: Hoja, sobre, lapicero.

Desarrollo: Realice una carta a su mamá expresándole sus sentimientos, afecto, amor y lo que en ese momento decida expresarle.

### **Actividad No. 4**

Nombre: ¿Cómo es su autoestima?

Propósito: Que sepa diferenciar lo que le gusta

Material: Realizaré un cuestionario el cual les aplicaré a todos los alumnos.

Desarrollo: Todos los alumnos contestarán el cuestionario.

### **Actividad No. 5**

Nombre: Cómo se siente dentro del salón de clase.

Propósito: Que sepa cómo se siente (rechazado o aceptado) en el salón de clase.

Material: Una hoja, lápiz.

Desarrollo: Realizarán la actividad, expresando por escrito cuál es su punto de vista en relación con su grado de aceptación en el grupo.

### **Actividad No. 6**

Nombre: Qué tanto se quiere

Propósito: Que sepa distinguir lo que le agrada de su cuerpo y lo que no.

Material: Una hoja en blanco y lapicero.

Desarrollo: Doblarán la hoja a la mitad y en la parte izquierda escribirán lo que no les

gusta de su cuerpo y en la parte derecha las que si le agrada.

### **Actividad No. 7**

Nombre: ¿Cómo es su relación familiar?

Propósito: Que sepa identificar ¿Cómo es su relación familiar?

Material: Una hoja, lápiz o lapicero.

Desarrollo: Realice una numeración de uno a 4, dependiendo de quién es la persona más importante para el alumno: papá, mamá, hermano, hermana.

### **Actividad No. 8**

Nombre: ¿Cómo conocerse mejor? Mantener su autoestima.

Propósito: Que se conozca mejor como persona.

Material: Hoja, lapicero.

Desarrollo: En una hoja realice un escrito en donde exprese sus emociones, sentimientos y sueños.

### **Actividad No. 9**

Nombre: Carta de sus padres al hijo o hija

Propósito: Ver los lazos afectivos.

Material: Hoja, lapicero, sobre

Desarrollo: Les pedí a los padres de familia que les hicieran una carta a sus hijos.

### **Actividad No. 10**

Nombre: ¿Qué tanto se conoce?

Propósito: Analizar la importancia del autoconocimiento.

Material: Hoja blanca, lápiz.

Desarrollo: En la hoja dibuje su mano izquierda, coloque los rasgos de la mano

derecha sin ver la palma de su mano, (después corrobore observando su mano).

### **Actividad No. 11**

Nombre: ¿Qué tanto conoce a su hijo?

Propósito: ¿Qué significa para ellos su hijo o hija?

Material: Un cuestionario, lápiz

Desarrollo: Contestará un cuestionario.

### **Estrategia No. 3**

Nombre: La relación familiar

Propósito: Proporcionar a los alumnos conceptos e ideas prácticas que servirán de reflexión y análisis basados en su autoestima, que permitan tener más confianza con su familia.

Material: Solamente su expresión oral.

Desarrollo: Expresa cómo se siente con su familia, qué le agrada y qué no le agrada del trato que le dan en casa, si se siente rechazado o aceptado por los miembros de su familia.

### **Actividad No. 12**

Nombre: Realización de una conferencia.

Propósito: Que los padres de familia refuercen y eleven la autoestima y la de sus hijos.

Material: Hojas, lapicero, música, grabadora.



## 8. CRONOGRAMA

¿Quién es la persona más importante?	24 Sep.	
Se conozca a sí mismo	26 Sep.	
Con que cosas está inconforme?	1 Oct.	
Con qué cosas está inconforme de su forma de ser?	11 Oct.	
Que reacción tiene su mamá con su hijo?	8 Oct.	
Que sepa conocerse a sí mismo.	10 Oct.	
Cómo sé autoestima?	15 Oct.	
Qué lazos afectivos lo unen a su familia?	17 Oct.	
Que sepa reconocerse manteniendo su autoestima	18 Oct.	
Que importancia tiene su hijo?	22 Oct.	
Qué le gusta y que no le gusta de su familia?	24 Oct.	
Qué tanto conoce a su hijo?	29 Oct.	
Cómo es tu autoestima?	7 Nov.	
Cómo se siente en el salón de clases?	12 Nov.	
Qué tanto se quiere?	14 Nov.	
Cómo se relaciona con su familia?	15 Nov.	

### **Plan de evaluación y seguimiento.**

La evaluación permite al docente revisar diversos aspectos de su propia práctica docente, en un proceso continuo de reflexión.

La evaluación constituye uno de los elementos esenciales del proceso enseñanza - aprendizaje. Es un medio fundamental para el maestro y los alumnos para que ambos tomen consciencia de los avances y las dificultades que se presenten durante el desarrollo de las actividades escolares.

La evaluación formativa permite hacer los ajustes necesarios a la acción docente de forma continua y sistemática con el fin de mejorar y garantizar el logro oportuno y eficaz de los objetivos y metas propuestas.

## **9. APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA**

La evaluación permite al docente revisar diversos aspectos de su propia práctica docente, en un proceso continuo de reflexión.

La evaluación constituye uno de los elementos esenciales del proceso enseñanza aprendizaje. Es un medio fundamental para el maestro y los alumnos para que ambos tomen consciencia de los avances y las dificultades que se presenten durante el desarrollo de las actividades escolares.

La evaluación formativa permitió hacer los ajustes necesarios a la acción docente de forma continua y sistemática con el fin de mejorar garantizar el logro oportuno y eficaz de los objetivos y metas propuestas.

Algunas actividades y/o estrategias no se realizaron en las fechas programadas, debido a varias razones, baja asistencia de alumnos, actividades no previstas en la escuela que tenían que ser atendidas en el momento indicado, por lo que se tuvieron que posponer nuevamente.

Todas las actividades o estrategias que se aplicaron se tomó el tiempo necesario, para su realización.

### **9.1 Desarrollo de actividades y estrategias**

MARTES 10:15 HRS.

PARTICIPANTES: Alumnos del 2° grado de la  
Esc. Sec. OFTV No. 0102 "24 DE FEBRERO"  
OBSERVADOR: Jerónima Carmen Marcial Miranda.

#### ACTIVIDAD No. 1

NOMBRE: Qué tanto se estiman (o quieren cada alumno)

PROPÓSITO: Saber si se quiere o no.

MATERIALES: En forma verbal realizare una pregunta a todos.

DESARROLLO: Realizar una pregunta acerca de quién es la persona más importante, con la finalidad de investigar si alguno de ellos se toma en cuenta o se valora.

Para ti ¿Quién es la persona más importante?

OBSERVACIÓN: El día indicado para esta actividad nos sentamos cómodamente en el piso, cabe mencionar que ya se había hecho una platica previa en relación ha que significa autoestima y la importancia que tiene en nuestra persona, también les entregue un pequeño texto para que llevaran a casa y así comentarlo con su familia para de esa forma también involucrarlos.

La mayoría de los alumnos mencionaron que la persona más importante de su familia es su mamá, siguiendo en numero los que se inclinaron por su papá y en minoría los que consideraron a alguno de sus hermanos, solo Leonardo manifestó que su tío es el más importante.

Para finalizar todos expresaron su comentario acerca de la pregunta.

LISTA DE COTEJO  
QUÉ TANTO SE ESTIMAN

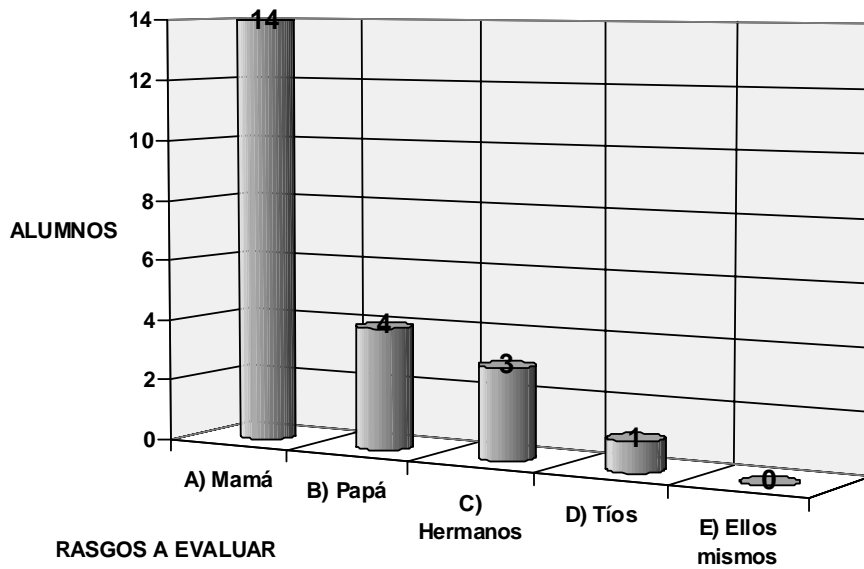
N. P.	Nombre del alumno	A	B	C	D	E
1. -	Mario	X				
2. -	Mayra	X				
3. -	Anayeli	X				
4. -	Elsa	X				
5. -	Alejandro		X			
6. -	Elsa	X				
7. -	Gabriela			X		
8. -	Olga	X				
9. -	Gabriel	X				
10. -	Leonardo				X	
11. -	Emigdio		X			
12. -	Israel		X			
13. -	Catalina			X		
14. -	Bernabé	X				
15. -	Daniel	X				
16. -	Estela		X			
17. -	Yolanda	X				
18. -	Jesús			X		
19. -	Ana Belén	X				
20. -	Areli	X				
21. -	Herminio	X				
22	Guillermina	X				
		14	4	3	1	0

RASGOS A EVALUAR

A) MAMÁ. B) PAPÁ. C) HERMANOS. D) TÍOS. E) ELLOS MISMOS.

EVALUACIÓN: La persona más importante para ellos es su mamá, papá, hermanos o tíos, dependiendo la opinión que ellos tienen.

## QUÉ TANTO SE ESTIMA



CONCLUSIÓN: Esta actividad es más que nada con el afán de que los alumnos sepan que la persona más valiosa en el mundo son ellos mismos, que como personas son valiosas y que en el mundo no hay persona más importante que él mismo.

JUEVES 10:20 HRS.

PARTICIPANTES: Alumnos del 2º grado de la  
Esc. Sec. OFTV NO. 0102 "24 DE FEBRERO"

OBSERVADOR: Jerónima Carmen Marcial Miranda

ESTRATEGIA No. 1

NOMBRE: Se conozca a sí mismo.

PROPÓSITO: Realizará una carta.

MATERIAL: Hojas blancas y Lapicero.

DESARROLLO: Realice una carta para sí mismo, en ella exprese lo que le agrada y lo que no le agrada de su propia persona.

OBSERVACIÓN: Invite a los alumnos a realizar una carta dirigida a ellos mismos para saber que tanto se conocen, se valoran y se quieren, de esta manera es posible detectar a los alumnos con baja autoestima.

Noté que la gran mayoría de ellos sintieron inseguridad, no sabían como hacer la carta, de que forma expresarse. Después de una breve explicación los alumnos empezaron a desarrollar la actividad.

3 de los alumnos no les fue posible describir o expresar que es lo que sentían por ellos mismos, otros 4 expresaron en totalidad desagrado por su persona y el resto de los alumnos en porcentaje fue más lo que no les agrada que lo que les agrada.

LISTA DE COTEJO

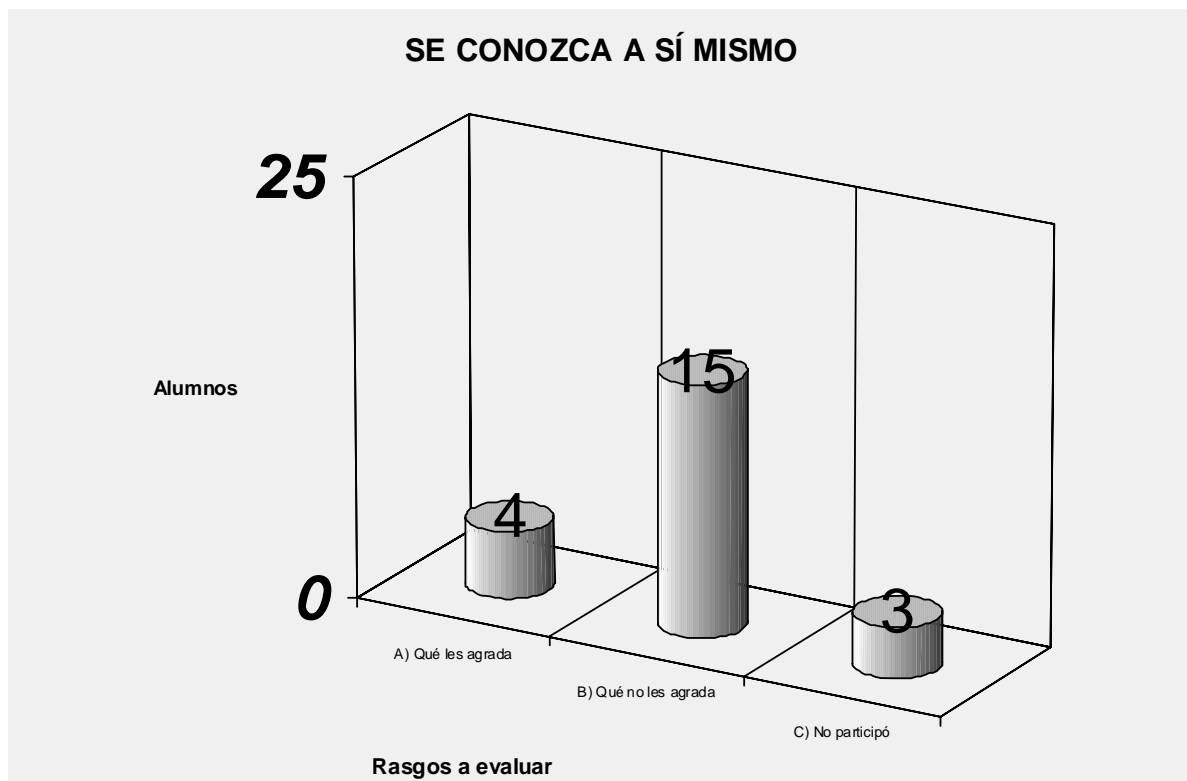
SE CONOZCAN A SÍ MISMO

N. P.	Nombre del alumno	A	B	C
1. -	Mario		X	
2. -	Mayra	X		
3. -	Anayeli		X	
4. -	Elsa		X	
5. -	Alejandro		X	
6. -	Elsa			X
7. -	Gabriela		X	
8. -	Olga		X	
9. -	Gabriel	X		
10. -	Leonardo		X	
11. -	Emigdio			X
12. -	Israel		X	
13. -	Catalina		X	
14. -	Bernabé		X	
15. -	Daniel		X	
16. -	Estela		X	
17. -	Yolanda	X		
18. -	Jesús		X	
19. -	Ana Belén			X
20. -	Areli		X	
21. -	Herminio		X	
22. -	Guillermina	X		
		4	15	3

RASGOS A EVALUAR

A) Que les agrada. B) Que no les agrada. C) No participo.

**EVALUACIÓN:** En su mayoría los alumnos expresaron lo que no les agrada con excepción de 3 alumnos que no les fue posible entender de lo se trataba la practica.



**CONCLUSIÓN:** Con esta estrategia me doy cuenta que la mayoría de los alumnos mantiene una baja autoestima y que lo mejor es poner todo el empeño para lograr aumentar y estimular esta carencia.



**MARTES 10:15 HRS.**

PARTICIPANTES: Alumnos del 2° grado de la

Esc. Sec. OFTV No. 0102 "24 DE FEBRERO"

OBSERVADOR: Jerónima Carmen Marcial Miranda

ACTIVIDAD No. 2

NOMBRE: Con qué cosas está inconforme

PROPÓSITO: Realizará un análisis de su persona.

MATERIAL: Una hoja de su libreta y un lapicero.

DESARROLLO: Que exprese lo que le gusta y lo que no le gusta de las partes de su cuerpo.

Orejas, dedos, ojos, manos, cabello, cabeza, pies, cara, nariz.

OBSERVACIÓN: Reunidos en el salón de clase, se pide a los alumnos atender a las instrucciones para llevar a cabo la actividad, realizar un análisis de su persona no les fue nada fácil, al pedirles que dibujaran una figura ya sea femenina o masculina según sea el caso y de esa forma expresaran que les gusta y que no les gusta de su cuerpo todos los alumnos dudaron se rieron pero sobre todo buscaron la forma de evadir la actividad.

LISTA DE COTEJO  
 QUÉ LE INCONFORMA DE SÍ MISMO

N. P.	Nombre del alumno	A	B
1. -	Mario		X
2. -	Mayra		X
3. -	Anayeli		X
4. -	Elsa		X
5. -	Alejandro	X	
6. -	Elsa		X
7. -	Gabriela		X
8. -	Olga		X
9. -	Gabriel		X
10. -	Leonardo		X
11. -	Emigdio		X
12. -	Israel	X	
13. -	Catalina		X
14. -	Bernabé	X	
15. -	Daniel		X
16. -	Estela		X
17. -	Yolanda		X
18. -	Jesús	X	
19. -	Ana Belén		X
20. -	Areli	X	
21. -	Herminio	X	
22. -	Guillermina		X
		6	16

RASGOS A EVALUAR: A) % QUÉ LES GUSTÓ. B) % QUÉ NO LES GUSTÓ.

EVALUACIÓN: Al hacer las observaciones mientras los alumnos llevaban a cabo la actividad, me di cuenta que es su mayoría los alumnos tomaron con ligereza y poco interés este ejercicio, note cierto grado de inmadurez puesto que se mofaron uno de otro.



**CONCLUSIÓN:** Esta actividad resulto divertida, porque los alumnos aprovecharon la oportunidad para hacer bromas y reír a costa de otros compañeros sin importar que tan seria es la actividad, por lo tanto considero que debo estimular el respeto que forma parte esencial de la autoestima.

VIERNES 10:18 HRS.

PARTICIPANTES: Alumnos del 2º grado de la  
Esc.Sec. OFTV No. 0102 "24 DE FEBRERO"

OBSERVADOR: Jerónima Carmen Marcial Miranda

## ESTRATEGIA No. 2

NOMBRE: Se conozca más

PROPÓSITO: Realice un análisis de su persona.

MATERIAL: Una hoja blanca y lápiz o lapicero.

DESARROLLO: Que cosas me hacen sentir inconforme en mi vida, positivas o negativas que él o ella consideren en su forma de ser.

OBSERVACIÓN: La mayoría no le agrada reconocer sus errores, mucho menos que uno se los marque, de 22 alumnos solamente uno realizó la lista.

## LISTA DE COTEJO

### ESTRATEGIA 4

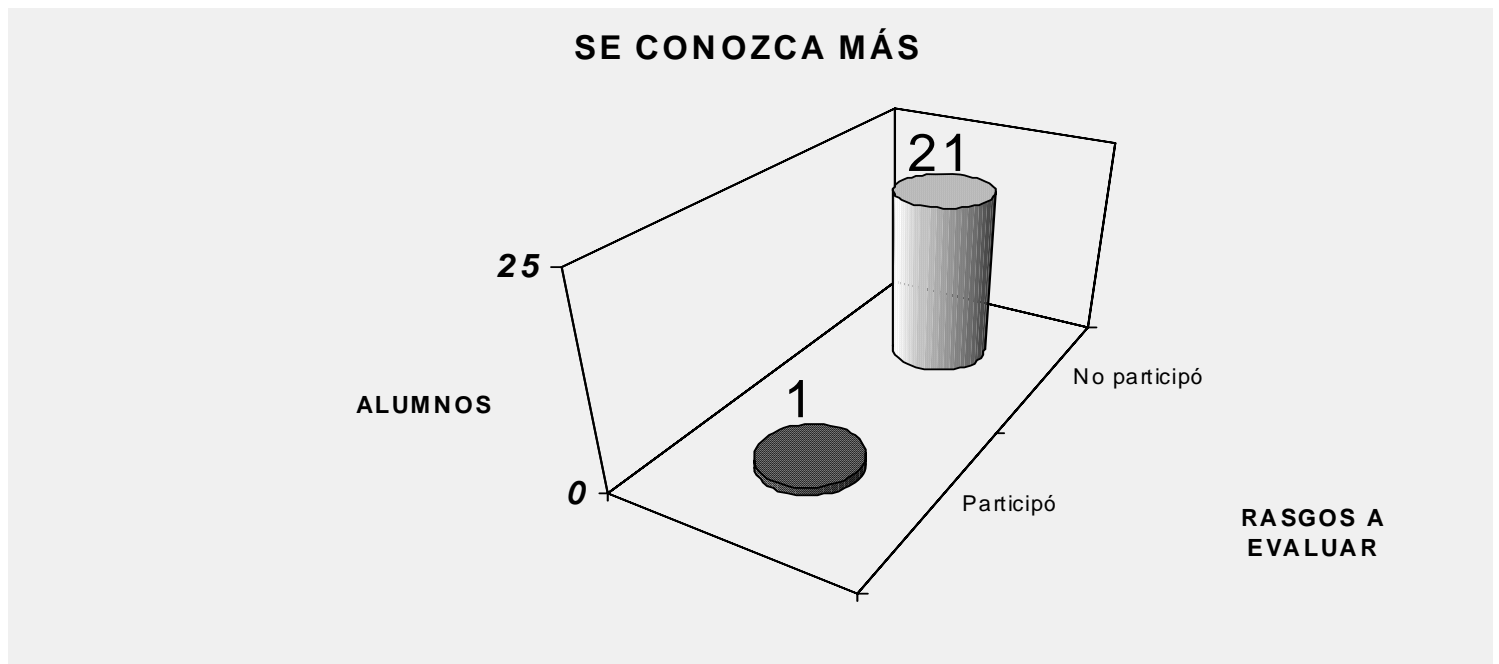
### SE CONOZCA MÁS

N. P.	Nombre del alumno	A	B
1. -	Mario		X
2. -	Mayra		X
3. -	Anayeli		X
4. -	Elsa		X
5. -	Alejandro		X
6. -	Elsa		X
7. -	Gabriela		X
8. -	Olga		X
9. -	Gabriel	X	
10. -	Leonardo		X
11. -	Emigdio		X
12. -	Israel		X
13. -	Catalina		X

14. -	Bernabé		X
15. -	Daniel		X
16. -	Estela		X
17. -	Yolanda		X
18. -	Jesús		X
19. -	Ana Belén		X
20. -	Areli		X
21. -	Herminio		X
22. -	Guillermina		X
		1	21

RASGOS A EVALUAR: A) PARTICIPO. B) NO PARTICIPO.

EVALUACIÓN: Encontraron más errores que cosas positivas en su listado.



CONCLUSIÓN: Considero la estrategia inadecuada en este momento puesto que los alumnos se mostraron temerosos al enfrentar la pregunta.

MARTES 10:20 HRS.

PARTICIPANTES: Padres de Familia

de Alumnos del 2° grado de la

Esc. Sec. OFTV No. 0102 "24 DE FEBRERO"

OBSERVADOR: Jerónima Carmen Marcial Miranda

### ACTIVIDAD No. 3

NOMBRE: Carta a mamá

PROPÓSITO: Saber qué reacción tiene su mamá con el hijo.

MATERIAL: Hoja, sobre y lapicero.

DESARROLLO: Hacer una carta dirigida a su mamá y en el momento en que ella este dispuesta leérsela.

OBSERVACIÓN: Creo importante que los alumnos hagan este ejercicio con su mamá para fortalecer el lazo que debe existir entre madre e hijo, la mayoría de los alumnos se resistió a hacerlo, piensan que los regañarán o se los tomarán a mal.

### LISTA DE COTEJO

#### CARTA A MAMÁ

N. P.	Nombre del alumno	A	B
1. -	Mario	X	
2. -	Mayra		X
3. -	Anayeli		X
4. -	Elsa		X
5. -	Alejandro		X
6. -	Elsa		X
7. -	Gabriela	X	
8. -	Olga		X
9. -	Gabriel	X	
10. -	Leonardo	X	

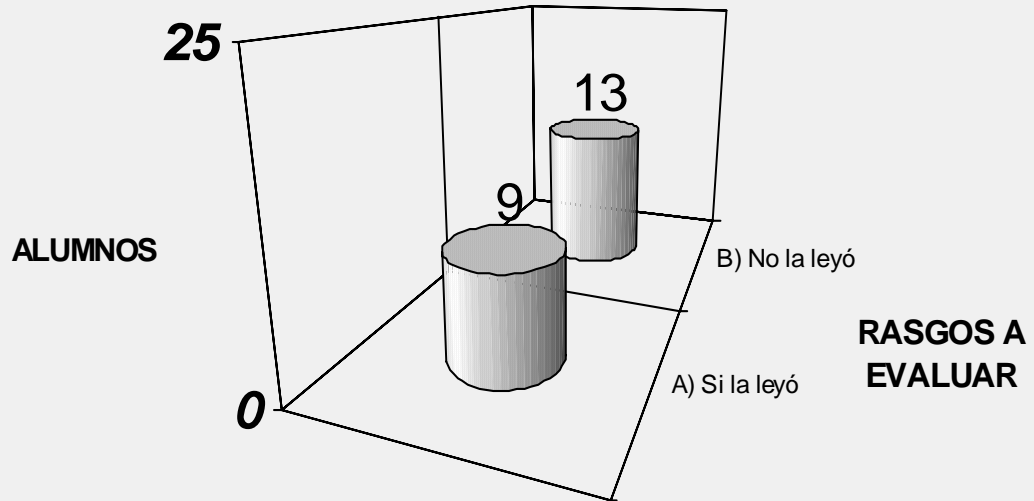
11. -	Emigdio		X
12. -	Israel		X
13. -	Catalina		X
14. -	Bernabé		X
15. -	Daniel	X	
16. -	Estela	X	
17. -	Yolanda		X
18. -	Jesús	X	
19. -	Ana Belén	X	
20. -	Areli	X	
21. -	Herminio		X
22. -	Guillermina		X
		9	13

RASGOS A EVALUAR: A) Si se la leyó. B) No se la leyó.

EVALUACIÓN: La mayoría se sintió avergonzado, tímido, sin expresar sus propios sentimientos y lo que es todavía peor que su mamá no le pusiera atención.

De 22 alumnos solamente 9 se la leyeron pues no existe la confianza ni las madres tienen tiempo para atender las necesidades de sus hijos.

## CARTA A MAMÁ



**CONCLUSIÓN:** La actividad aplicada no parece adecuada para valorar la comunicación entre padres e hijos por no tener o sentir la confianza suficiente para crear o simplemente reforzar la autoestima del alumno, trabajar con los padres de familia es fundamental para que el alumno logre resultados en cuanto a su autoestima.



MARTES 11:10 HRS.

PARTICIPANTES: Alumnos del 2º grado de la  
Esc. Sec. OFTV No. 0102 "24 DE FEBRERO"

OBSERVADOR: Jerónima Carmen Marcial Miranda

#### ACTIVIDAD No. 4

NOMBRE: ¿Cómo es su autoestima?

PROPÓSITO: Sepa diferenciar lo que le gusta

MATERIAL: Realizaré un cuestionario el cual aplicará a todos los alumnos.

DESARROLLO: Realice un cuestionario para que reconozca sus cualidades y que es lo que puede elegir fácilmente.

OBSERVACIÓN: No sé si el cuestionario no cumplió con las normas establecidas, fue complicado, elevado en el vocabulario, o no sé qué pasó, porque no contestaron como yo esperaba.

#### CUESTIONARIO A REALIZAR.

	Sí	No
1. Más de una vez he deseado ser otra persona		X
2. Me cuesta mucho hablar ante un grupo.		X
3. Hay muchas cosas en mí mismo que cambiaría si pudiera		X
4. Tomar decisiones no es algo que me cueste.		X
5. Conmigo se divierte uno mucho		X
6. En casa me enfado a menudo		X
7. Me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo.		X
8. Soy una persona popular entre la gente de mi edad.		X
9. Mi familia espera demasiado de mí		X
10. En casa se respetan bastante mis sentimientos.		X
11. Suelo ceder con bastante		X

facilidad.		
12. No es nada fácil ser yo.		X
13. En mi vida todo está muy embarullado.		X
14. La gente suele secundar mis ideas		X
15. No tengo muy buena opinión de mí mismo.	x	
16. Hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa.		X
17. A menudo me siento harto del trabajo que realizo.		X
18. Soy más feo que el común de los mortales		X
19. Si tengo algo que decir, normalmente lo digo.	x	
20. Mi familia me comprende.		X
21. Casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a los demás.		X
22. Me siento presionado por mi familia		X
23. Cuando hago algo, frecuentemente me desanimo.		X
24. Las cosas no suelen preocuparme mucho.		X
25. No soy una persona muy de fiar.		X

LISTA DE COTEJO

¿CÓMO ES SU AUTOESTIMA?

N. P.	Nombre del alumno	A	B
1. -	Mario		X
2. -	Mayra		X
3. -	Anayeli		X
4. -	Elsa		X
5. -	Alejandro		X
6. -	Elsa		X
7. -	Gabriela		X
8. -	Olga		X
9. -	Gabriel		X
10. -	Leonardo		X
11. -	Emigdio		X
12. -	Israel		X
13. -	Catalina		X
14. -	Bernabé		X
15. -	Daniel		X
16. -	Estela		X
17. -	Yolanda		X
18. -	Jesús		X
19. -	Ana Belén		X
20. -	Areli		X
21. -	Herminio		X
22. -	Guillermina		X
		0	22

RASGOS A EVALUAR: A) AUTOESTIMA ALTA. B) AUTOESTIMA BAJA.

EVALUACIÓN: De 22 alumnos no supo contestar ninguno, se confundieron.



CONCLUSIÓN: La actividad me pareció interesante y adecuada para valorar la autoestima de los alumnos pero al parecer no lograron entender o fue complicado el vocabulario puesto que tardaron demasiado tiempo en contestarlo.

JUEVES 11:15 HRS.

PARTICIPANTES: Alumnos del 2º grado de la  
Esc. Sec. OFTV No. 0102 "24 DE FEBRERO"

OBSERVADOR: Jerónima Carmen Marcial Miranda

#### ACTIVIDAD No. 5

NOMBRE: Cómo se siente en el salón de clases

PROPÓSITO: Que sepa expresarse cómo se siente en el salón de clase

MATERIALES: Hoja en blanco y lápiz.

DESARROLLO: Que exprese si se siente aceptado o rechazado en el salón de clase.

OBSERVACIÓN: Sé cohiben demasiado, expresando confundidos que no les gusta expresar lo que sienten.

#### LISTA DE COTEJO

¿COMO SE SIENTE EN EL SALÓN DE CLASE?

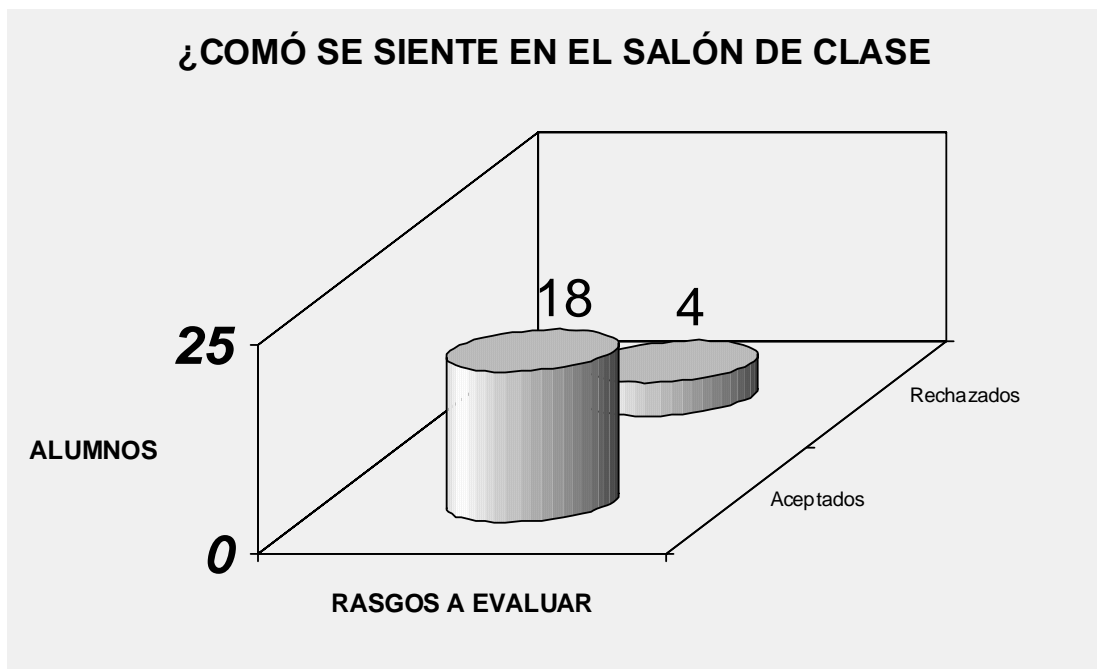
Propósito: Que sepa expresarse cómo se siente en el salón de clase.

Actividad.- Qué exprese cómo se siente en el salón de clase.

		Aceptado	Rechazado
1. -	Mario	X	
2. -	Mayra	X	
3. -	Anayeli		X
4. -	Elsa	X	
5. -	Alejandro	X	
6. -	Elsa	X	
7. -	Gabriela	X	
8.-	Olga	X	
9.-	Gabriel	X	
10.-	Leonardo	X	
11. -	Emigdio	X	
12. -	Israel	X	

13. -	Catalina		X
14. -	Bernabé	X	
15. -	Daniel	X	
16. -	Estela	X	
17. -	Yolanda		X
18. -	Jesús	X	
19. -	Ana Belén	X	
20. -	Areli	X	
21. -	Herminio	X	
22. -	Guillermina		X

EVALUACIÓN: De 22 alumnos solamente 4 alumnas dijeron que se sienten incómodas, ya que sus compañeros las critican, hablan mal y las juzgan, pero no saben reconocer sus errores



CONCLUSIÓN: En esta actividad nuevamente los alumnos muestran falta de respeto hacia sus compañeros y hacia ellos mismos, al tener baja autoestima no se puede visualizar respetar el valor interior de otra persona por lo tanto es

factible caer en criticas hacia los demás y no poder reconocer errores personales.

JUEVES 11:20 HRS.

PARTICIPANTES: Alumnos del 2° grado de la  
Esc. Sec. OFTV No. 0102 "24 DE FEBRERO"

OBSERVADOR: Jerónima Carmen Marcial Miranda

### ACTIVIDAD No. 6

NOMBRE: Qué tanto se quiere

PROPÓSITO: Que sepa distinguir lo que le gusta y lo que no le gusta de su cuerpo.

MATERIALES: Hoja en blanco y lapicero.

DESARROLLO: Que sepa identificar lo que le gusta o no le gusta de las partes de su cuerpo.

OBSERVACIÓN: No les agradó la actividad, algunos solamente escribieron por escribir, cosas ilógicas.

### LISTA DE COTEJO

#### QUÉ TANTO SE QUIERE

PROPÓSITO. Qué sepa que tanto se quiere.

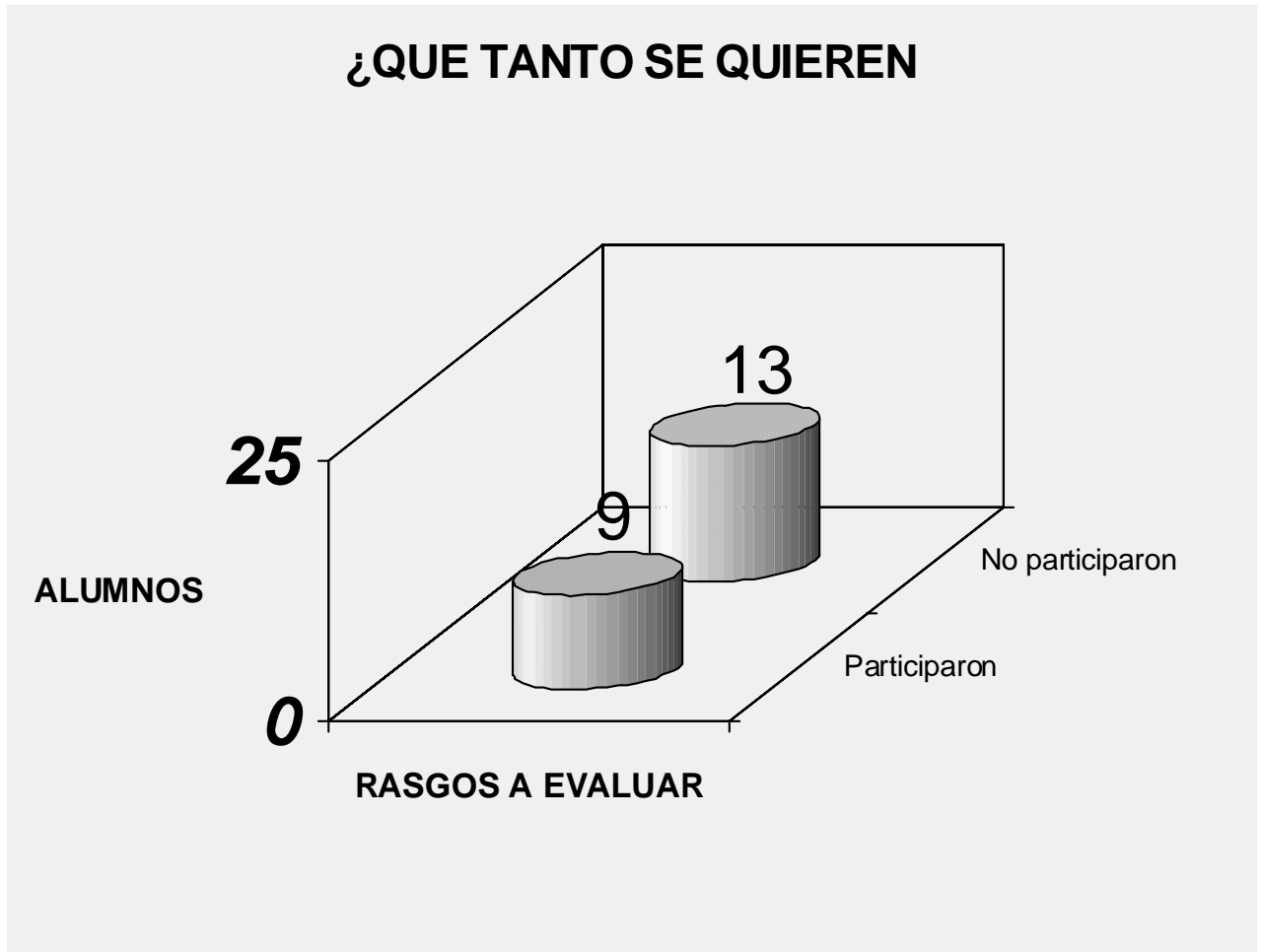
ACTIVIDAD: Qué sepa identificar lo que le gusta ó no de las partes del cuerpo.

		ojos	boca	manos	pies	uñas	cabez a	frente	cara	cabell o
1. -	Mario	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	SI	NO
2. -	Mayra	NO	NO	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO
3. -	Anayeli	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI
4. -	Elsa	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
5. -	Alejandro	NO SE	ALGO	NO	NO	NO	SI	NO	NO SE	NO
6. -	Elsa	SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	SI



7. -	Gabriela	NO	NO	NO	NO	SI			NO	SI
8. -	Olga		X			X				X
9. -	Gabriel	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI
10. -	Leonardo									
11. -	Emigdio									
12. -	Israel									
13. -	Catalina									
14. -	Bernabé									
15. -	Daniel									
16. -	Estela									
17. -	Yolanda									
18. -	Jesús									
19. -	Ana Belén									
20. -	Areli									
21. -	Herminio									
22. -	Guillermina									

EVALUACIÓN: Que yo sepa, todas las personas por lo regular nos aceptamos tal como somos, mis alumnos no sé que pasa pero no se aceptan como son.



CONCLUSIONES: Esta actividad fue improductiva, solo 9 de los 22 alumnos contestaron de forma "seria" el cuestionario los otros 13 tan solo jugaron con las respuestas en forma burlona e ilógica.

MARTES 11:17 HRS.

PARTICIPANTES: Alumnos del 2º grado de la  
Esc. Sec. OFTV No. 0102 "24 DE FEBRERO"

OBSERVADOR: Jerónima Carmen Marcial Miranda

ACTIVIDAD No. 7

NOMBRE: Cómo se relaciona con su familia

PROPÓSITO: Que identifique cómo es su relación familiar

MATERIALES: Hojas blancas y lapicero.

DESARROLLO: Que mencione con quien se identifica mejor.

OBSERVACIÓN: Los alumnos se observan unos a otros y su reacción no se dejó esperar, me preguntaron que para qué era esto; que ganaba con saber su vida.

## Estrategia 9

¿Cómo se relaciona con su familia?

PROPÓSITO: Que mencione como es su relación familiar

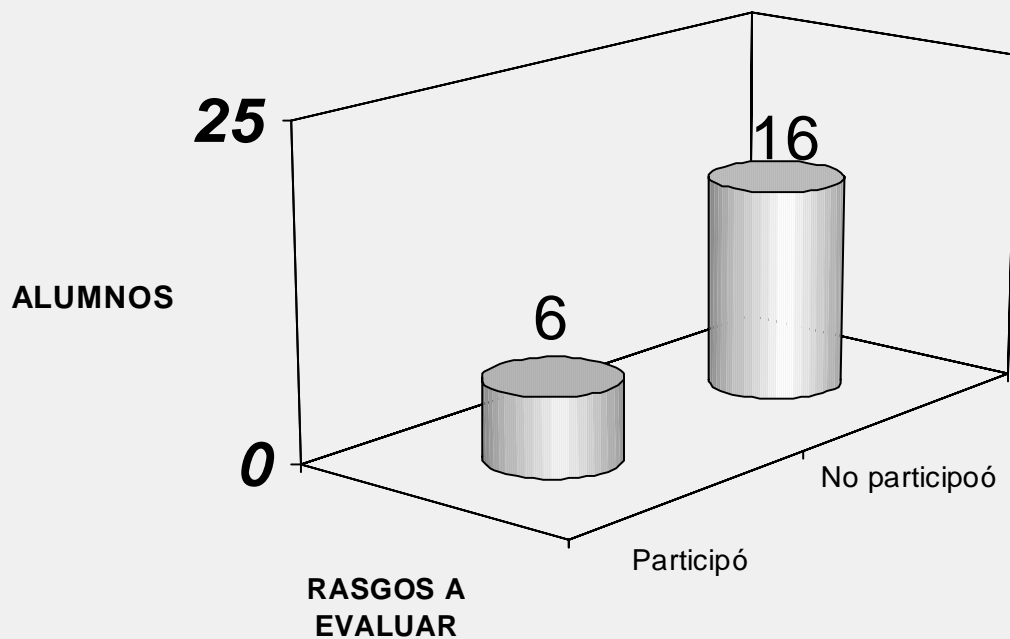
ACTIVIDAD: que diga con quién se identifica.

		PAPÁ	MAMÁ	HERMANO	HERMANA
1. -	Mario	sí	sí	sí	no
2. -	Mayra	no	sí	sí	no
3. -	Anayeli	sí	sí	sí	sí
4. -	Elsa	no	sí	sí	sí
5. -	Alejandro	no	sí	sí	sí
6. -	Elsa	sí	sí	X	X
7. -	Gabriela	no	no	no	X
8. -	Olga	sí	sí	sí	sí
9. -	Gabriel	sí	no	no	no
10. -	Leonardo	X	X	sí	X
11. -	Emigdio	sí	sí	sí	sí
12. -	Israel	sí	sí	sí	sí
13. -	Catalina	sí	sí	sí	sí
14. -	Bernabé	sí	sí	sí	sí
15. -	Daniel	sí	sí	sí	sí
16. -	Estela	no	sí	sí	sí
17. -	Yolanda	sí	sí	sí	sí
18. -	Jesús	sí	sí	sí	sí
19. -	Ana Belén	sí	sí	sí	sí
20. -	Areli	sí	sí	sí	sí
21. -	Herminio	sí	sí	sí	sí
22. -	Guillermina	sí	sí	sí	sí

EVALUACIÓN: Las respuestas son muy obvias, no les gusta que sepa uno de su vida personal, la mayoría menciona que se llevan muy bien con los

miembros de su familia, pero a la hora de la verdad este tipo de actividades me demuestra lo contrario, ya que la mayoría de los padres no se preocupa por sus hijos, son irresponsables, alcohólicos, tanto el papá como la mamá y sufren de agresiones intrafamiliares.

## ¿CÓMO SE RELACIONA CON SU FAMILIA



CONCLUSIONES: Es posible que los alumnos se sientan avergonzados o quizá por la idiosincrasia de la región no les es permitido hablar de los problemas que hay en su casa, de cualquier forma esta actividad me demuestra que la mayoría de ellos requiere especial atención para elevar su autoestima.

JUEVES 10:15 HRS.

PARTICIPANTES: Alumnos del 2º grado de la  
Esc.Sec. OFTV No. 0102 "24 DE FEBRERO"

OBSERVADOR: Jerónima Carmen Marcial Miranda

ACTIVIDAD No. 8

NOMBRE: Conocerse mejor y mantener su autoestima.

PROPÓSITO: Tendrán un conocimiento mayor sobre su persona.

MATERIALES: Hojas blancas y lapicero.

DESARROLLO: Elabore un escrito donde hable de sus emociones,  
sentimientos y sueños.

OBSERVACIÓN: Los alumnos no muestran interés en las actividades  
propuestas, poco les da, están platicando. Solo ponen interés 2 alumnos,  
mismos que están concentrados realizándolo, los demás están platicando  
distráidos, riéndose, mal sentados, pasándose las respuestas, burlándose,  
carcajeándose.

LISTA DE COTEJO

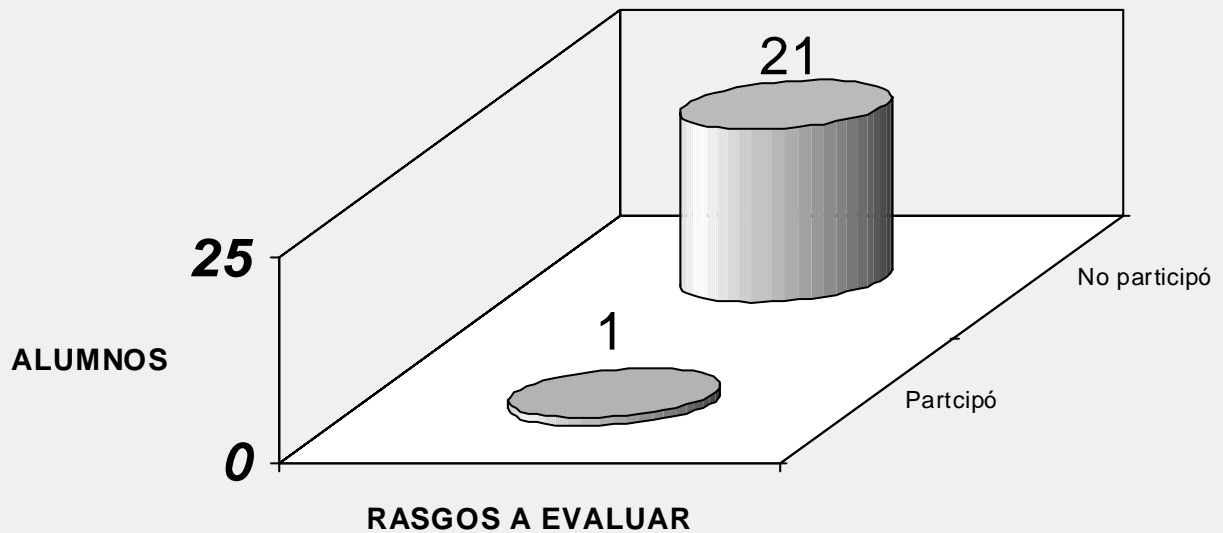
CONOCERSE MEJOR Y MANTENER SU AUTOESTIMA

N. P.	Nombre del alumno	A	B
1. -	Mario		X
2. -	Mayra		X
3. -	Anayeli		X
4. -	Elsa		X
5. -	Alejandro		X
6. -	Elsa		X
7. -	Gabriela		X
8. -	Olga		X
9. -	Gabriel		X
10. -	Leonardo		X
11. -	Emigdio		X
12. -	Israel		X
13. -	Catalina		X
14. -	Bernabé	X	
15. -	Daniel		X
16. -	Estela		X
17. -	Yolanda		X
18. -	Jesús		X
19. -	Ana Belén		X
20. -	Areli		X
21. -	Herminio		X
22. -	Guillermina		X
		1	21

RASGOS A EVALUAR: A) Participaron B) No participaron

EVALUACIÓN: No entiendo tal actitud, puede ser debida a la carencia de autoestima o peor aun desinterés por su superación.

## CONOCERSE MEJOR Y MANTENER SU AUTOESTIMA



CONCLUSIONES: Esto para mí es una sorpresa ya que no esperaba esta reacción de los alumnos, espero encontrar los medios adecuados para que puedan superar esta carencia y de esta forma ser mejores personas en un futuro cercano.



MARTES 10:20 HRS.

PARTICIPANTES: Padres de Familia y Alumnos del  
2° grado de la Esc. Sec. OFTV No. 0102 "24 DE FEBRERO"

OBSERVADOR: Jerónima Carmen Marcial Miranda

ACTIVIDAD No. 9

NOMBRE: Carta de sus papás al hijo.

PROPÓSITO: Ver que lazos afectivos los unen.

MATERIALES: Hojas blancas, lapicero y sobre.

DESARROLLO: Que sus padres le escriban una carta a mi alumno.

OBSERVACIÓN: La mayoría de los papás se resistieron a la realización de dicha actividad.

EVALUACIÓN: 3 alumnos solamente se sintieron bien con dicha carta.

Los alumnos al leer la carta sintieron emoción cuando sus padres les expresaron sus sentimientos. La mayoría de los 8 papás que si hicieron la carta, primero se extrañaron pero al final la hicieron.

De 22 alumnos que tengo solamente 8 la hicieron y los alumnos se sintieron a gusto.



CONCLUSIONES: En esta actividad encuentro que los padres no le dan la atención debida a sus hijos es por eso que los alumnos demuestran baja autoestima.

JUEVES 10:15 HRS.

PARTICIPANTES: Alumnos del 2º grado de la  
Esc.Sec. OFTV No. 0102 "24 DE FEBRERO"

OBSERVADOR: Jerónima Carmen Marcial Miranda

ACTIVIDAD No. 10

NOMBRE: Qué tanto se conoce.

PROPÓSITO: Analizar y discutir que el autoconocimiento es uno de los aspectos primordiales de la autoestima.

MATERIALES: Hoja blanca y lápiz.

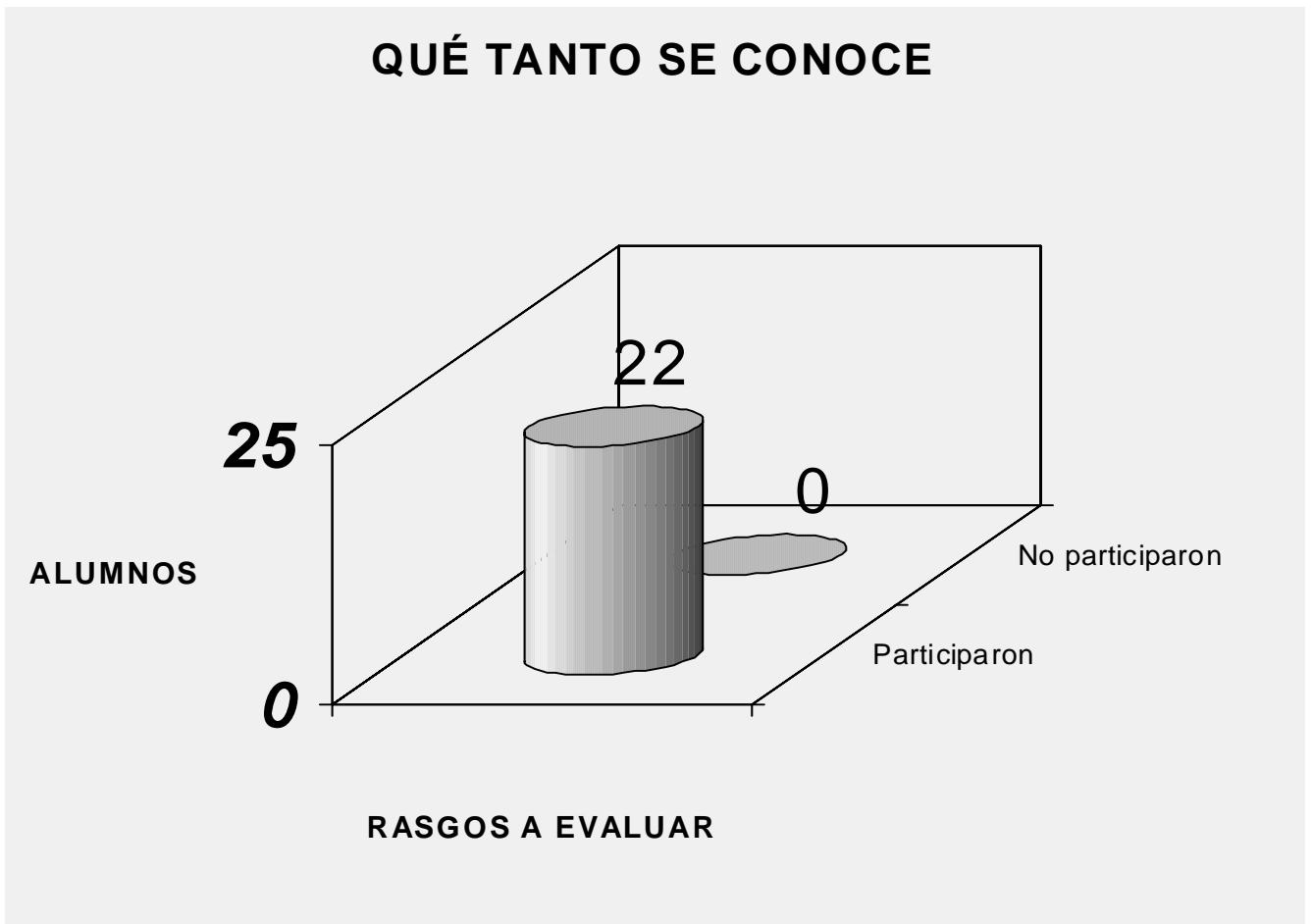
DESARROLLO: Es una hoja blanca dibuje su mano izquierda, le coloque los rasgos de la mano derecha pero sin ver la palma de su mano.

OBSERVACIÓN: Les causó un poco de curiosidad, esta actividad les agradó y todos los alumnos la hicieron.

### SABER CONOCERSE A SÍ MISMO

(Dibuje su mano izquierda pero con los rasgos de la palma derecha)

EVALUACIÓN: al realizar la actividad todos sintieron curiosidad buscando su mano izquierda para saber como esta la palma y poder hacerlo (No es el caso de ver la mano, pero la mayoría lo hizo), por tal motivo no se realizó la actividad como realmente era.



CONCLUSIONES: Los alumnos prefieren las actividades en forma de juego les crea cierto interés y curiosidad, me da un buen indicio de cómo trabajar con ellos para que eleven su autoestima.

VIERNES 10:20 HRS.

PARTICIPANTES: Padres de Familia de Alumnos del  
2° grado de la Esc. Sec. OFTV No. 0102 "24 DE FEBRERO"

OBSERVADOR: Jerónima Carmen Marcial Miranda

ACTIVIDAD No. 11

NOMBRE: Qué tanto conozco a mi hijo.

PROPÓSITO: Que los padres de familia manifiesten que significara realmente su hijo o hija para ellos.

MATERIALES: Un cuestionario, lápiz.

DESARROLLO: Realicé un cuestionario.

Que el padre y la madre por separado reflexionen sobre la importancia que tiene su hijo o hija como tal.

OBSERVACIÓN: Los padres no se presentaron a la reunión, solamente 2 mamás de 22 alumnos.

EVALUACIÓN: No se pudo realizar la actividad como la tenía planeada por falta de padres de familia.

Los padres no tienen tiempo para dedicarles a sus hijos, mucho menos para trabajar.

## CUESTIONARIO

1. - ¿Qué siento hacia mi hijo adolescente en este momento?

---

2. - ¿Qué significa mi hijo adolescente para mí?

---

3. - ¿Qué me parece esta etapa de la vida?

---

4. - ¿Veó a mi hijo como un seguro de futuro entre la soledad y las necesidades?

económicas de mi propia vida?

---

5. - ¿Quiero que él cumpla con mi expectativa y mi ambición?

---

6. - No confío ni en su juicio ni en sus actos porque cuando tenía su edad no confiaban en mí?

---

7. - ¿Me siento sobrecargado emocionalmente y económicamente por cubrir sus necesidades?

---

8. - Me hace sentir incapaz, derrotado su vitalidad y juventud?

---

9. - No puedo exigirle nada a mi hijo adolescente porque él lo tiene todo y yo ya estoy viejo.

---

10- Me gusta manipular y modelar a mi hijo a mi manera?

---

11- Sólo soy alguien que nutre y alimenta a mi hijo.

---

12- Tengo miedo de perder el control y el poder sobre él?

---

MARTES 10:20 HRS.

PARTICIPANTES: Alumnos del 2º grado de la  
Esc. Sec. OFTV No. 0102 "24 DE FEBRERO"

OBSERVADOR Jerónima Carmen Marcial Miranda.

### ESTRATEGIA No. 3

NOMBRE: La relación familiar.

PROPÓSITO: Proporcionar a los alumnos y padres de familia involucrados, una serie de conceptos e ideas prácticas que puedan servir como puntos de reflexión y análisis para su crecimiento en el ámbito personal y afectivo.

MATERIAL: Solamente su expresión oral.

DESARROLLO: Que exprese qué le gusta y qué no le gusta de su familia.

Mencione con quien tiene más confianza, de 22 alumnos solamente con su papá 8, y 13 con su mamá.

Que diga con quién se identifica. De 22 alumnos 1 con el papá y 2 con su mamá y 1 con su hermana.

Que describa cómo es su relación familiar. De 22 alumnos 12 buena, y 10 mala.

Que exprese lo que siente. Si se siente rechazado o aceptado.

De 22 alumnos solamente 2 son aceptados y los 20 restantes, rechazados.

OBSERVACIÓN: Existe mucha confusión no saben como expresarse. No tienen la suficiente confianza.

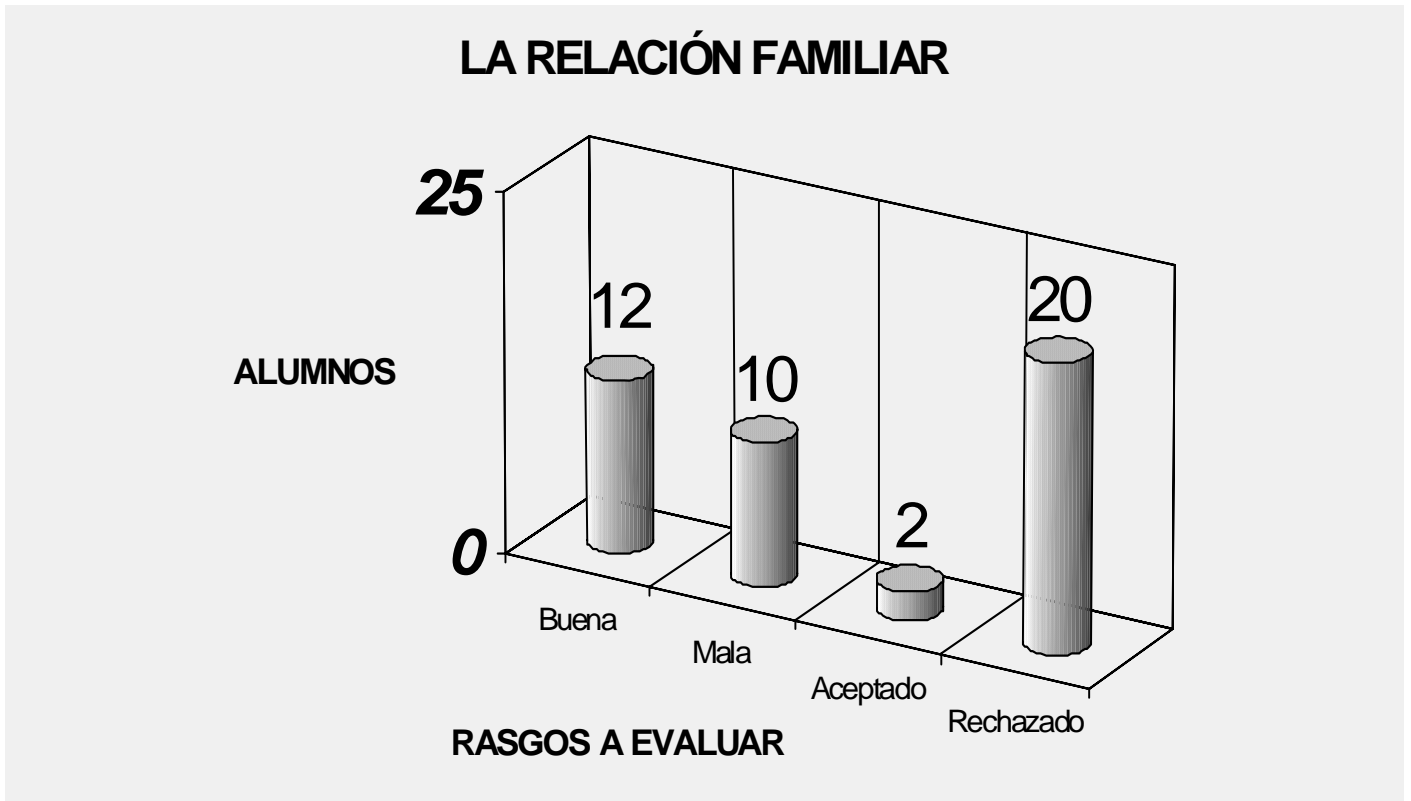
LISTA DE COTEJO  
LA RELACIÓN FAMILIAR

		Buena	Mala	Aceptado	Rechazado
1. -	Mario		X		X
2. -	Mayra	X			X
3. -	Anayeli	X			X
4. -	Elsa	X			X
5. -	Alejandro		X		X
6. -	Elsa		X		X
7. -	Gabriela		X		X
8. -	Olga		X		X
9. -	Gabriel	X		X	
10. -	Leonardo	X			X
11. -	Emigdio	X			X
12. -	Israel	X			X
13. -	Catalina		X		X
14. -	Bernabé		X		X
15. -	Daniel		X		X
16. -	Estela		X		X
17. -	Yolanda	X			X
18. -	Jesús	X		X	
19. -	Ana Belén	X			X
20. -	Areli	X			X
21. -	Herminio	X			X
22. -	Guillermina		X		X

RASGOS A EVALUAR: BUENA, MALA, ACEPTADO,  
RECHAZADO.



EVALUACIÓN: Solamente algunos respondieron adecuadamente por lo general se confunden en cuanto a sentimiento y la forma en que son educados por sus padres.



CONCLUSIONES: Emocionalmente se mantienen con altibajos y esto los lleva a confundirse en su estar dentro del seno familiar, no saben si son aceptados o rechazados, tampoco tienen la claridad de con quien se identifican, trabajar con ellos en la escuela no es suficiente también sus padres deberían hacer lo mismo.

JUEVES 10:15 HRS.

PARTICIPANTES: Padres de Familia y Alumnos del  
2° grado de la Esc. Sec. OFTV No. 0102 "24 DE FEBRERO"

OBSERVADOR: Jerónima Carmen Marcial Miranda

ACTIVIDAD No. 12

NOMBRE: Conferencia de autoestima

PROPÓSITO: Que los padres sean los que influyan para que los hijos tengan una autoestima elevada.

MATERIALES: Hojas, lapicero, música y grabadora.

DESARROLLO: Establezcan la concepción de autoestima tanto en alumnos como en padres de familia.

Con la colaboración de una persona preparada en el tema (conferencista).

¿Qué tanto conozco a mi hijo con respecto a:

¿Qué color le gusta más?

¿Qué fruta prefiere?

¿Qué guisado le agrada?

¿Qué deporte es el que practica?

¿Qué bebida prefiere?

¿Qué música le agrada?

OBSERVACIÓN: Esta actividad no pudo realizarse ya que no asistieron los padres de familia.

## 10. EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA

No. 1

En esta actividad los alumnos mencionaron que la persona más importante de su familia o de su hogar era su mamá en un 80%, a su papá, un 15% y un 4% para algún hermano o hermana, un solo niño dijo que su tío.

No. 2

Esta actividad fue un tanto difícil ya que no les agradó.

No. 3

A los alumnos no les gusta reconocer sus errores, hicieron el dibujo de un niño o niña según sea el caso, pero les causó gracia, a otros les fue indiferente y otros se burlaron.

No. 4

De 22 alumnos solamente uno realizó esta actividad

No. 5

De 22 alumnos solamente 9 leyeron la carta.

No. 6

En la realización del cuestionario de 22 alumnos que se les aplicó no contestó ninguno (no les gusta que los demás sepan nada de su vida).

No. 7

Se cohiben, no les gusta expresarse ya que se sienten incómodos, pues si hablan sus compañeros los descalifican o hablan mal de ellos y no saben reconocer que el expresar lo que uno siente es muy bueno. De 22 alumnos solamente 4 dijeron que se sienten rechazados y que eso no les agrada.

No. 8

Esta actividad tampoco les agradó. No contestaron, solamente se me quedan viendo extrañados sin contestar nada.

No. 9

Desafortunadamente no les agrada que se inmiscuyan en su vida familiar, de 22 alumnos, 18 de ellos dice que se llevan muy bien pero demuestran lo contrario, ya que sufren maltrato intrafamiliar, sus padres en la mayoría son alcohólicos

No. 10

De 22 alumnos solamente 2 ponen interés en la actividad propuesta.

No. 11

De 22 alumnos solamente 8 hicieron la carta y de esos 8 solamente 3 se sintieron bien con el contenido de dicha carta.

No. 12

Los 22 alumnos hicieron el dibujo de la mano pero no se llevó a cabo puesto que todos lo primero que hicieron fueron ver la mano y ese no era el caso.

No. 13

Se citó a los padres de familia y solamente 2 mamás asistieron de 22 alumnos que son.

No. 14

Lo que le gusta y lo que no le gusta de su familia y con quien se identifica más y a quien le tienen más confianza, si se siente rechazado o aceptado.

Confianza de 22 alumnos, 8 con papá – 13 mamá

Se identifica de 22 alumnos 1 con papá – 2 mamá, 1 hermano

Relación familiar de 22 alumnos, 12 buena, 10 mala.

Se sienten aceptados 2 y 20 rechazados.

No. 15

Se programó una conferencia que no se llevó a cabo puesto que no colaboraron los padres de familia.

## 11. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

¿Quién es la persona más importante?

Con respecto a esta pregunta lo más importante para mi es que ellos deben asumir la responsabilidad de ellos mismos, que la persona más importante son cada uno ellos.

¿Se conozca a sí mismo?

Realizaron una carta para sí, en ella tenían que expresar lo que les agrada o no de ellos mismos, cosa que de pronto no saben como expresar sus sentimientos.

¿Con qué cosa está inconforme?

Realizaron un análisis de su persona, en esta actividad el alumno no se acepta como es, no sabe reconocer sus errores, les hice ver que hay cosas que no nos gustan pero que no tenemos manera de cambiarlas y las que son cambiables hay que reconocerlas y cambiarlas o tratar de corregirlas.

¿Qué reacción tiene su mamá con el hijo?

Realice una carta a su mamá. Se la leerá, solamente 9 alumnos se la leyeron pues hay cohibición y poca confianza pero más que nada temor.

¿Con qué cosa está inconforme con su forma de ser?

Realizaron una lista de cosas positivas y otras negativas, encontrando más cosas negativas que positivas, costándoles mucho trabajo reconocer todas las cualidades que tienen.

¿Cómo es su autoestima?

Al realizar el cuestionario no sé lo que ocurrió no lo entendieron, o el vocabulario fue demasiado elevado, porque la mayoría no supo que contestar.

De antemano al cuestionario les explique algunos conceptos les deje de tarea investigarán que es autoestima pero no ocurrió nada.

¿Cómo se siente en el salón de clases?

Que exprese como se siente en el salón de clase, la mayoría no le gusta expresar lo que siente ya que los demás los critican, por ese motivo sé cohiben, se sienten incómodos.

¿Qué tanto se quiere?

Es importante que sepa distinguir que le gusta y que no le gusta de su cuerpo y sepa aceptar sus cualidades y defectos, pero principalmente que hay cosas que debemos tolerar y reconocer que otras no las podemos cambiar pero otras sí.

¿Cómo se relaciona con su familia?

A los alumnos no les gusta que nos demos cuenta qué tanto sufren con sus padres alcohólicos, irresponsables, el maltratado tanto físico y verbal que sufren día a día, pero ellos quieren aparentar otras cosas diciendo que su familia es unida y buena.

¿Qué sepa conocerse mejor y mantener su autoestima?

Aquí realizó un escrito en donde expresará sus emociones, sentimientos y sus sueños, esta actividad les pareció extraña a muchas, sin poner atención y que en conclusión dicen y se aferran ser alguien en la vida solamente eso.

¿Qué lazos afectivos lo unen a su familia?

De 22 alumnos solamente 8 papás hicieron una carta a su hijo.  
Solamente 3 alumnos se sintieron bien con dicha carta, y 3 sintieron mucha emoción cuando sus padres les expresaron sus sentimientos.

¿Qué tanto se conoce?

Analizar que la autoestima es uno de los aspectos primordiales de nuestra vida. Aquí realicé esta actividad que con mucha curiosidad recibieron los alumnos, en una hoja blanca dibujaron la mano izquierda, pero con los rasgos de la mano derecha cosa que no debió suceder.

¿Qué tanto conoce a su hijo?

Esta actividad no se llevó a cabo porque los padres de familia no se presentaron a la reunión por el poco interés que les ponen a sus hijos.

¿Qué le gusta y que no le gusta de su familia?

Hará mención de su relación familiar, 8 alumnos se llevan con su papá. 13 con su mamá, mencionando con quién se identifica más.  
Con su mamá dos y con su papá solamente un niño.

Siendo su relación familiar aparentemente buena 12 y mala 10.

¿Cómo influyen los padres de familia en la autoestima de sus hijos?

Se convocó a la realización de una conferencia con una persona preparada para padres de familia y alumnos pero con gran tristeza quiero decir que los padres de familia no se presentaron y no se llevó a cabo ya que el conferencista tampoco asistió por ese motivo.

Erróneamente la gente no colabora con los hijos mucho menos con nosotros los maestros, no admiten ningún cambio.

## 12. CONCLUSIONES

Al asumir mi responsabilidad como docente frente al grupo, y tratando de cruzar el umbral del cambio puedo concebir esta alternativa como una herramienta que me permitió avanzar un poco más en los procesos de transformación, de la autoestima de mis alumnos. Considero como un punto medular el que el maestro elabore un diagnóstico preciso y conciso que le arroje datos verdaderos de las necesidades (problemas) a nivel grupo e individual de los alumnos, al inicio del año escolar y tenga la oportunidad de encontrar la solución según la jerarquía de prioridades para dar respuesta satisfactoria en el transcurso del ciclo escolar.

Y se vuelva un crítico reflexivo de su propia práctica docente.

El maestro debe internarse por el conocimiento del contexto social en que viven sus alumnos, en general el ambiente que lo rodea en diferentes aspectos (económico, cultural, afectivo, costumbres, tradiciones, lenguaje, herencia, salud, familiar) sabiendo de antemano que todo ello permitirá al niño tener mejores relaciones e interacciones con los compañeros y aprendizajes significativos y desarrollar competencias acordes con su edad.

La estimulación de la autoestima que es una de las grandes preocupaciones de los maestros, reto que se tiene en puerta, con la necesidad de una pronta solución, existen obstáculos pedagógicos que datan desde la forma que abordamos los profesores la importancia y la necesidad de aumentar la autoestima en los alumnos.

Es necesario que todos los profesores nos intereseamos y unamos esfuerzos en este proceso de autoestima que promueva y motive a los alumnos a desarrollar actividades relacionadas con la interrelación de forma constante y continua dando seguimiento al cuidado y comprensión de los alumnos



## 12.1 RECOMENDACIONES PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES:

- \* Crear un ambiente de seguridad tanto en el aspecto físico como en el psicológico.
- \* Ofrecer un ambiente de estimulación y refuerzo positivo.
- \* Aceptar y apreciar los esfuerzos y logros de los alumnos.
- \* Aceptar a los alumnos como son.
- \* Tratarlos a todos respetuosamente.
- \* Aceptar sus sentimientos.
- \* Estimularlos para que superen sus niveles de aprendizajes.
- \* No compararlos con nadie.
- \* Que aprendan a evaluar su conducta personal.
- \* Darles oportunidades de que tomen sus propias decisiones, responsables, que se sientan competentes y seguros.
- \* No realizar comentarios sarcásticos, bromear o burlarse de los alumnos.

La autoestima es una necesidad urgente para los alumnos que están en la pubertad y para la supervivencia, para adaptarnos a un mundo que de antemano sabemos, que es muy complejo, con una economía global caracterizada por avances científicos y tecnológicos en forma muy rápida, exigiendo mayor capacidad para la innovación, la responsabilidad personal y la autodirección para adaptarnos a la vida y nuestro entorno.

Somos libres de elegir lo que más nos conviene, adaptarnos a un modo de vida propio, eligiendo nuestros criterios, depender de nuestros propios recursos, nuestra autonomía personal. Necesitamos saber quiénes somos, centrándonos en nosotros mismos, darnos confianza, creer en uno mismo, tomando nuestras propias decisiones.

La autoestima la podemos basar en: la eficacia personal, respeto a uno mismo, a la confianza en el buen funcionamiento de la mente y la capacidad para pensar y entender, elegir y tomar decisiones, confianza, capacidad de entender los hechos de la realidad de acuerdo a mis intereses y necesidades; creer y

confiar en uno mismo.

El respeto a sí mismo es la actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz, la disposición para enfrentar los desafíos de la vida.

Se obtiene la autoestima desde pequeños

- Dar a los niños la oportunidad de expresar sus cualidades y puntos de vista, reforzando lo positivo de los demás y de su persona.

Aceptación incondicional.

Fomentar un espacio de autoestima y libertad.

Permitirle que sea responsable.

Estimular la autoestima de los alumnos, evitar reprimirlos, sin humillarlos en clase.

## 12.2 LA AUTOESTIMA DESIGNA NUESTRA EVALUACIÓN

Harter y Connell piensan que quienes se consideran poco competentes, tienden a escoger tareas difíciles, a trabajar por su cuenta persistiendo en las actividades de aprendizaje. En la escuela los niños exitosos se sienten mejor consigo mismos y con su capacidad, su desempeño académico puede condicionar las percepciones de su capacidad y su sentimiento de autoestima. En niños pequeños se está creando el autoconcepto a donde el éxito puede fortalecer su seguridad (Wilfield y Karpathan, 1991).

Eccles<sup>9</sup> y otros, (1993); Marsh, (1990), sostienen que es la percepción que el niño tiene de la realidad y no la realidad lo que repercute en el rendimiento.

## 12.3 CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA POSITIVA

Cree firmemente en ciertos valores y principios.

Actúa confiando en su propio juicio, cree que es lo más acertado.

Vive confiadamente solo el presente.

Tiene confianza en su capacidad de resolver lo que se presente.

---

<sup>9</sup> Kart R. Popper y John C. Eccles(1993). El Yo y su cerebro. Barcelona: Labor.

Reconoce sus cualidades, diferencias, talentos, sintiéndose igual que las demás personas.

Se considera una persona talentosa, interesante, y valiosa.

No permite que sea manipulado, colabora con los demás siempre y cuando le parezca apropiado o conveniente.

Se acepta tal como es.

Es capaz de disfrutar todo lo que hace.

Es sensible a las necesidades de otros.

Respeto las normas de convivencia.

Reconoce que no tiene derecho a divertirse a costa de los demás.

#### 12.4 EL VALOR PERSONAL

Puede ser muy significativo ya que nos sirve para desempeñarnos personalmente lo mejor posible en las actividades que son importantes.

Estar a gusto con nosotros mismos aún cuando nuestra idea de lo que consideramos que es lo mejor no precisamente será lo mejor. Pues nadie sabe más que uno mismo acerca de nuestros propios sentimientos.

Lo que nos debe motivar como docente es impulsar a los alumnos a que sepan ser libres e independientes, que todos como seres humanos somos los únicos responsables de nuestra propia conducta. De expresar nuestros sentimientos, definir sus necesidades y anhelos, expresando sus sentimientos con el fin de conocerse a sí mismos.

Existen varias maneras de demostrar la necesidad de afecto, lo menos que podemos es brindar caricias y abrazos, por lo regular lo palpamos desde que son bebés, niños en las 3 etapas, presentándose aún con más insistencia en la pubertad y la adolescencia, en los adultos y los abuelos, todo el mundo necesita de un cariño, afecto y mucho más. En las primeras etapas de la vida es necesario que se le den estas muestras de afecto, considero que si no es así tendrán problemas de conducta y mucha confusión.

Principalmente cuando están en la adolescencia y antes de la pubertad y en ella misma, en especial por los cambios que sufren no tan solo del desarrollo sino también emocionales. Sabemos de antemano que en esta etapa de la vida

ni es niño, ni adolescente sufriendo así más, sin olvidar que los padres no tienen la capacidad de orientarlos o permitirles que tengan la confianza de platicar sobre estos desajustes que sufre.

## 12.5 LA PUBERTAD

La palabra viene del latín *pubertas*, que significa "edad de la virilidad"; en ella el individuo se transforma en hombre o mujer. El vocablo *pubescere* también está relacionado, y significa "cubrirse de pelo". Así, la pubertad se inicia con los primeros cambios en el cuerpo y termina cuando éste ya tiene la estatura y apariencia adulta. Digamos que es una etapa intermedia que comparte tramos con la niñez y con la adolescencia.

Aunque los significados e interpretaciones de estos periodos de la vida - la pubertad y de la adolescencia - dependan mucho de la cultura en la que esté, los cambios físicos se presentan de manera general e invariable, acompañados de alteraciones psicológicas, emocionales y temperamentales, son cambios de la vida sin falla, que vienen acompañados de cambios de conducta y el carácter.

La pubertad se refiere específicamente a los cambios físicos y fisiológicos relacionados con la madurez sexual, la adolescencia abarca los cambios emocionales de conducta, carácter y de posición dentro de la sociedad, eso no implica que mientras se están dando los cambios físicos no haya alteraciones conductuales, ni que durante la adaptación y los cambios psicológicos, el desarrollo físico ya haya terminado por completo. La pubertad es el periodo en el que con mayor velocidad e intensidad se presentan cambios en todas las áreas.

La podemos considerar como el periodo en que un joven alcanza la capacidad de reproducción, suele comenzar entre los 10 y los 12 años aproximadamente para las mujeres, de los 12 a los 14 años para los hombres.

Los cambios de la pubertad consisten en estirones del crecimiento, en la apariencia de madurez sexual y en aumento de la masa muscular y de la grasa. Los jóvenes se ven afectados por la naturaleza y el tiempo en que se inician los cambios de la pubertad, lo mismo que por las expectativas que la sociedad les

impone durante este periodo y el impacto psicológico de la pubertad (mal humor y rebeldía), se debe a varias influencias: Las hormonas, el ambiente social, el nivel de estrés y el nivel de autonomía.

Los maestros de adolescentes deberán esperar conflictos si no les permiten un poco de independencia o de control en el aula. Con apoyo de los padres para buscar un equilibrio en cuestión de enseñanza permitiendo que sea independiente logrando una maduración positiva, que se refleje en el influjo de los contextos socioculturales, a menudo tiene efectos negativos en las mujeres y positivas en los varones.

Se obtiene la autoestima desde pequeños es una defensa para las malas reacciones.

Dar a los niños la oportunidad de expresar sus cualidades y puntos de vista, reforzando lo positivo de los demás.

Aceptación incondicional.

Fomentar un espacio de autoestima y libertad.

Permitirle que sea responsable.

Estimular la autoestima de los alumnos, evitar reprimirlos, sin humillarlos en clase.

### **13. BIBLIOGRAFÍA**

**Adler, Alfred & Brett, Colin (Comp.) (2003), Comprender la vida, Barcelona: Paidós Ibérica.**

**Branden, Natahaniel (1997). Como mejorar su autoestima. México: Paidós Ibérica.**

**Branden, Natahaniel (1969). Los Seis Pilares de la Autoestima. México: Paidós Mexicana.**

**Erikson, Erik H.; Konrado Lorenz(1982). Juego y desarrollo: Desarrollo de la conducta. Barcelona: Grijalbo.**

**Freud(1976). Obras completas. Argentina: Amorrortu editores.**

**Freud. Una vida de nuestro tiempo. Peter Gayt. México: Paidós.**

**González Nuñez, J. Jesús (1999) Dinámicas de Grupos, México: Edit. Pax.**

**Ibarra, Luz Ma. (1997) Aprende mejor con gimnasia cerebral. México: Garnier**

**Karl R. Popper y John C. Eccles(1993). El Yo y su cerebro. Barcelona: Labor.**

**Piaget Jean, (1962) Antología Básica. U.P.N.**

**Rogers, Carl (1993).El Proceso de Convertirse en Persona.México:Paidós**

**Vargas, Gaby (2004). Comunícate cautiva y convence. Colombia: Santillana.**