



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA.

ACADEMIA DE PSICOLOGÍA.

***PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES
DE 2º GRADO DE SECUNDARIA***

TESIS

**Para obtener el título de:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Presentada por:

ROCÍO VALDEZ VILLAGÓMEZ.

Asesora: Dra. Lilia Paz Rubio Rosas.

México, D. F. Octubre de 2008.

AGRADECIMIENTOS.

A mi familia por darme fuerza para seguir adelante.

A los profesores (as) que contribuyeron en mi formación profesional.

A mis amigos (as) por sus palabras de aliento.

A Alfonso por su amor, apoyo, ayuda y comprensión.

A todas las personas que me ayudaron para poder terminar esta tesis.

A Dios.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVO GENERAL.	7
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7

CAPÍTULO I

AUTOESTIMA.

Concepto de autoestima	8
Construcción de una sana autoestima	11
Niveles de autoestima	15
<i>Autoestima alta</i>	15
<i>Autoestima baja</i>	18

CAPÍTULO II

LA AUTOESTIMA Y EL ADOLESCENTE

Adolescencia e identidad	20
Autoestima en la adolescencia	24
Influencia de los padres y profesores en la autoestima de los adolescentes	28
Autoestima en la escuela secundaria	34

Formación cívica y ética	35
Autoestima dentro del programa de la materia formación cívica y ética de 2º grado de educación básica	36

CAPÍTULO III

MÉTODO.

Sujetos y muestra	41
Escenario	41
Tipo de investigación	41
Diseño de investigación	42
Instrumentos.....	42
Procedimiento	48

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Resultados cuantitativos	49
Resultados cualitativos	57
Conclusiones	66
Sugerencias para futuras investigaciones	69
BIBLIOGRAFÍA	70
ANEXOS	73

RESUMEN.

El objetivo principal de esta investigación fue desarrollar un Programa de Intervención para Desarrollar la Autoestima de los adolescentes que cursaban el 2º de educación secundaria de una escuela pública de México Distrito Federal. El interés de esta investigación partió de la revisión de los programas de estudios de la materia de formación cívica y ética, donde encontramos que se le da muy poco espacio y tiempo al tema y tratamiento de la autoestima en este nivel educativo.

Esta investigación tiene como fundamento las aportaciones de psicólogos como, Branden, Erickson, Rosemberg, González, entre muchos otros, quienes nos dan cierta claridad acerca de qué es la autoestima, sus niveles, los pasos a seguir para tener una autoestima sana y las características que se presentan cuando se posee una autoestima sana.

El método utilizado fue de tipo descriptivo con un diseño cuasiexperimental con un solo grupo con pre-test y post-test. Se contó con un grupo intacto de 28 estudiantes, la intervención fue de 17 sesiones con duración de 50 minutos cada una.

Los resultados se obtuvieron a través del análisis estadístico de la prueba *t de student*, específicamente la comparación de medias en donde se encontró un resultado negativo; sin embargo, durante el desarrollo del programa existieron elementos (incorporación de nuevos participantes a destiempo) entre otros, que consideramos que influyeron en este resultado.

INTRODUCCIÓN.

García y Musitu (1999) señalan que a lo largo de la vida, el ser humano atraviesa por períodos o momentos especialmente relevantes en los que se le exige que asuma nuevos roles y se ajuste a nuevas demandas. El periodo que se caracteriza por el cambio y momento de consolidación de la identidad es la adolescencia. En este sentido, estos autores afirman, que con la edad se desarrolla de una manera progresiva la comprensión de la autoestima en términos cada vez más precisos, donde se va integrando, rechazando o aceptando parcialmente información proveniente de nuevas experiencias que de alguna manera influyen en la consolidación de la autoestima.

Por lo anterior consideramos de gran importancia desarrollar la autoestima de los estudiantes de secundaria, a través de un programa de intervención ya que como veremos a lo largo de la presente investigación, tener una sana autoestima les beneficiará en todos los ámbitos de su vida.

Este programa se diseñó para estudiantes de 2º grado de secundaria con edades comprendidas entre 13 y 16 años, quienes como menciona Erikson (1976) se encuentran en la etapa de la adolescencia, donde los jóvenes se vuelven egoístas, solitarios, de carácter cambiante, no saben qué les pasa, ni qué quieren, es también donde pueden recuperar, aclarar y fortalecer su autoestima o no hacerlo.

En esta investigación desarrollamos cuatro capítulos.

El primer capítulo se titula “Autoestima”, en el explicamos el concepto con base en diversos autores, quienes tienen posturas distintas. Algunas incluyen más elementos en la definición del constructo que otros, pero al final se llega a un concepto general. Asimismo se presenta un esbozo de los elementos que conforman la autoestima y se sugieren formas para mantenerla. Y para cerrar este capítulo incluimos la diferenciación entre tener una autoestima alta y una baja.

En el capítulo II “Funcionamiento de la autoestima en la adolescencia”, se trata en principio de señalar las características que se presentan durante esta etapa, con el fin de entender que es una transición complicada con características específicas que desembocan en la consolidación de la identidad. Después se describe cómo funciona la autoestima en los adolescentes, incluyendo la importancia e influencia que tienen padres y profesores en este proceso, se presentan algunas prácticas que podrían ayudar a mejorar las relaciones entre adolescentes y adultos. Por último, se analiza cómo ha sido incluido el tema de la autoestima en los diversos programas de educación básica, específicamente el de la materia de Formación Cívica y Ética con el fin de clarificar la importancia otorgada en el 2º grado de secundaria.

En el capítulo III, “Método”, presentamos la descripción de los sujetos de la muestra, el escenario, el tipo de investigación realizada, los instrumentos utilizados, así como la temporalidad en que ocurrió cada uno de los pasos, con el fin de darle al lector un amplio panorama acerca de lo realizado.

Finalmente en el capítulo IV, “Resultados y conclusiones”, se presenta lo ocurrido antes, durante y después de la aplicación del programa de intervención, además de las posibles explicaciones de los resultados obtenidos tanto cuantitativamente como cualitativamente.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La autoestima es algo interno pero que a la vez se aprende en gran medida del entorno social y de las personas significativas con las que convivimos como la familia, los compañeros, los amigos, etc., con base en ellos los sujetos comienzan a valorarse y a asumir su responsabilidad hacia sí mismos y hacia sus relaciones interpersonales; sin embargo, estas mismas personas pueden desarrollar sentimientos de inseguridad, en un sin fin de situaciones infantiles y educacionales, en los entornos más variados generando baja autoestima. Aunque es importante señalar que es el sujeto el responsable en gran medida de modificar la visión de sí mismo, sus posibilidades como persona, y de elevar su autoestima (Branden, 1999; Volí, 1997).

La autoestima se va construyendo desde la infancia, pero es en la adolescencia donde es necesario reforzarla, ya que es una etapa crucial en la vida de las personas al darse una serie de cambios físicos, emocionales e intelectuales. Algunos de estos cambios son los que (Aberastury, 1989) puntualiza: la búsqueda de sí mismo y de la identidad, la necesidad de intelectualizar y fantasear, la separación progresiva de los padres, y el intento por pertenecer a un grupo.

Por su parte Erikson (1990) formuló su teoría del desarrollo psicosocial, en la que describe ocho etapas por las que el hombre atraviesa a lo largo de su vida. La quinta de ellas es la denominada “identidad frente a confusión”, donde se da la formación de la identidad para la vida adulta y también es donde se puede recuperar, aclarar y fortalecer la autoestima o no hacerlo.

Tomando en cuenta las características que se presentan en la adolescencia nos dimos a la tarea de diseñar un programa de intervención, con actividades pertinentes para desarrollar la autoestima de los estudiantes de 2º grado de secundaria, en cinco áreas que son: académico/laboral, social, familiar, físico y emocional. Con base en lo anterior planteamos la siguiente pregunta.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.

¿Un programa de intervención fortalecerá la autoestima de los estudiantes de 2º grado de secundaria?

JUSTIFICACIÓN.

La autoestima es fundamental para el sano desarrollo de las personas, y es en la adolescencia donde ésta se vuelve más importante, ya que es cuando los sujetos transitan de la etapa de la niñez a la adultez, en este periodo de la vida los individuos son más conscientes de sí mismos y se vuelven importantes aspectos como: la imagen que proyectan y cómo son percibidos por los demás en los diversos contextos donde interactúan.

Es necesario conseguir que los sujetos vayan construyendo creencias positivas acerca de sí mismos, lo que se consigue en alguna medida a través de la educación pública, ya que en la actualidad se le ha encomendado a ésta la formación de los individuos para hacer de ellos ciudadanos responsables e independientes, para tal efecto, se vale de instituciones y herramientas. Una de éstas es la materia de formación cívica y ética perteneciente a la secundaria, siendo algunos de sus propósitos los siguientes:

Enseñar a los adolescentes algunas pautas para que su capacidad de tomar decisiones los lleve a un bienestar adecuado.

Que los estudiantes identifiquen sus gustos, sus anhelos y el proyecto de vida que buscan.

Propiciar que los adolescentes mejoren sus relaciones con sus iguales y ser también sujetos activos dentro de la sociedad.

En este enfoque se toma al individuo como un ser racional, que se encuentra en un proceso de expansión de sus potencialidades, consciente de su entorno y de las consecuencias de sus actos.

El programa de estudios de la materia “Formación cívica y ética” (SEP, 1999), contempla el tema “Sentido de la autoestima y del respeto”, cuyo propósito es que los estudiantes sean capaces de valorar y defender su propia dignidad e integridad personales. Sin embargo, sólo se le da un breve espacio y realmente el contenido nos parece insuficiente para desarrollar la autoestima de los estudiantes y cubrir su propósito.

Cabe señalar que en los años 2005 y 2006 hubo una reforma en la secundaria, específicamente a la materia de formación cívica y ética, donde el tema “autoestima” quedó aun más reducido.

Por ello en la presente investigación hemos diseñado un programa de intervención que pretende desarrollar la autoestima, tomando en cuenta el desarrollo de todos los aspectos que la componen como el autoconocimiento, el autoconcepto, la autoevaluación, la autoaceptación y el autorrespeto. Con el fin de que los adolescentes lleven a cabo las prácticas de vivir conscientemente, de aceptarse a sí mismos, de ser responsables de sí mismos, de autoafirmarse, de vivir con propósito y de ser íntegros.

Consideramos que el programa diseñado en esta investigación complementará al programa de la materia formación cívica y ética, además de que puede ayudar a conseguir sus objetivos y al mismo tiempo los propuestos en esta investigación.

El programa de intervención diseñado pretende contribuir en el desarrollo integral de los sujetos, tratando de desarrollar su autoestima, ya que consideramos que tener creencias positivas acerca de sí mismos les servirá tanto en la vida

cotidiana, como en la académica, además, propiciará una mejora en sus relaciones interpersonales, así como en su rendimiento escolar.

Es importante mencionar, que es nuestra labor como psicólogos educativos, ayudar a la formación integral de los individuos, propiciando un sentido positivo de sí mismos tratando de que tengan una autoestima sana y realista.

OBJETIVO GENERAL.

Diseñar, aplicar y evaluar un programa de intervención para apoyar el proceso de fortalecimiento de la autoestima de los estudiantes de segundo grado de secundaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

Realizar el diseño del programa de intervención.

Llevar a cabo el programa de intervención.

Aplicar una evaluación inicial y otra final, a través de la prueba estandarizada "AF5".

Evaluar la eficacia del programa de intervención por medio de la comparación entre pre-test y post-test.

CAPÍTULO I AUTOESTIMA.

Concepto de autoestima.

El término autoestima y las derivaciones de este concepto en la educación tienen una relevancia relativamente reciente.

A continuación se presentan algunas definiciones de autoestima, con el fin de precisar y comprender los alcances de este factor en la vida de las personas y en particular la relevancia en el ámbito escolar.

“La autoestima es el grado de satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación que siente hacia sí mismo”. (García y Musitu, 1999, 5).

Volí (1997) señala que el concepto de autoestima se ha estado modificando, actualmente se tiende a añadirle connotaciones de responsabilidad del individuo hacia sí mismo y hacia sus relaciones con los demás, aspectos que no se habían considerado antes ya que se pensaba que la autoestima existía como algo lógico y natural, con estas nuevas características el concepto de autoestima requiere ser revalorizado para sus aplicaciones prácticas en la educación y en la vida de los individuos.

En el año 1984 se nombró una comisión de expertos de Estados Unidos para el estudio de la autoestima siendo su principal conclusión que ésta es “la apreciación de la propia valía e importancia y asunción por el individuo de su responsabilidad hacia sí mismo y hacia sus relaciones interpersonales” (Volí, 1997).

Haeussler (1998) define a la autoestima como la suma de juicios que tiene una persona de sí misma; es decir, lo que la persona se dice a sí misma sobre sí misma. La autoestima es el grado de satisfacción consigo mismo.

Autores como Quiandt y Selznick citados en Haeussler (1998) dicen que el autoconcepto se refiere a todas las percepciones que el individuo tiene de sí, con especial énfasis en su propio valer y capacidad.

Para Coopersmit citado en Sánchez (2001) “la autoestima es aquella evaluación más o menos estable que el individuo hace de él mismo. Está expuesta una actitud de aprobación o desaprobación e indica el grado en el que el individuo se cree capaz, significativo, exitoso y valioso” (p. 37).

Según Roger citado en Escamilla (2001) el término “autoestima se utiliza para designar un sentimiento de consideración positiva que el individuo experimenta respecto de una experiencia, o una serie de experiencias relativas al yo” por lo que se convierte en su propio persona-criterio, independientemente de la consideración positiva experimentada por otras personas respecto del individuo (p. 139).

Reasner (1982) la autoestima depende de factores como, el sentido de seguridad e identidad, el sentimiento de pertenencia, el sentido de propósito y el de competencia personal.

Para Rosemberg (1973) “la autoestima es una actitud positiva o negativa hacia un objeto particular, sí mismo” (p.39).

González (1994) “la autoestima es la capacidad que tiene cada persona para valorar su yo y tratarse con dignidad, amor y realidad” (p .3)

La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí. Uno es la eficacia personal, que es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida tiene que ver con el funcionamiento de la mente, la capacidad de pensar, entender, aprender, elegir y tomar decisiones, teniendo en cuenta las propias necesidades e intereses. El segundo es el respeto a uno mismo, que equivale a la sensación de

considerarse merecedor de la felicidad, es la reafirmación de la propia valía, teniendo una actitud positiva hacia la vida donde la alegría y la satisfacción sean derechos innatos naturales (Branden, 1999).

Rodríguez (1985) dice que cada individuo es la medida de su amor a sí mismo, y que su autoestima es el marco de referencia desde el cual se proyecta; además de que afirma que el que no ama, no puede ser libre y no tiene confianza en sí mismo para hacerlo. Para este autor la autoestima es fundamental en todas las interacciones que los individuos tienen, al afirmar que una persona sólo podrá respetar cuando se respete a si misma, podrá dar cuando se de a si misma y podrá amar a otros cuando se ame a si misma, y este amor propio es precisamente su autoestima.

Con base en lo anterior, podemos decir que los teóricos aquí mencionados tienen conceptos un tanto diferentes sobre el mismo tema, en este sentido cabe mencionar a Ortega (2001) quien afirma que el término autoestima es uno de los más ambiguos y discutidos en el ámbito de la psicología, concluye diciendo que no hay una posición unánime respecto a qué es la autoestima.

Sin embargo, es necesario aclarar que en general, coinciden en que la autoestima es la valoración de sí mismo. Aunque en algunos casos el concepto es muy concreto, es decir que abarca pocos aspectos, mientras que en otros se incluyen aspectos como: los perceptuales, los actitudinales, los emocionales, los sociales e intelectuales.

Aclarando el párrafo anterior, mencionaremos un primer ejemplo, en el que Haeussler (1998), Rosemberg (1973) y Roger citado en Escamilla (2001), coinciden, en que a la autoestima es una evaluación más o menos constante, ellos, destacan la actitud positiva o negativa hacia si mismo.

Otros autores como Copersmit citado en Sánchez (2001) y Reasner (1982) destacan y a su vez añaden al concepto de autoestima, la seguridad, la identidad, la pertenencia y la competencia personal, que son relevantes para que el individuo logre sentirse exitoso, valioso y significativo.

Por otro lado Rodríguez (1985) y González (1994) tienen una concepción un poco más romántica acerca del término de la autoestima, al mencionar que cada quien es la medida de su amor a sí mismo.

En el concepto de Volí (1997) el aspecto más relevante es que añade la responsabilidad hacia sí mismo y hacia sus relaciones interpersonales. Y por último Branden (1999) quien hace énfasis en la capacidad intelectual, para tomar la decisión de ser feliz.

Como hemos visto la autoestima tiene que ver con una serie de creencias que el individuo tiene sobre sí mismo, es algo que los individuos van desarrollando y aprendiendo, y expresa a través de su conducta.

En la presente investigación consideramos que tener una autoestima sana es fundamental, ya que generará en los adolescentes confianza en sí mismos lo cual reflejan en sus interacciones con los adultos como padres y profesores, con sus iguales, y que también se puede traducir en un mejor desempeño académico.

Construcción de una sana autoestima.

A continuación se describe, de alguna forma, el proceso de construcción de la autoestima y algunas de sus expresiones en la vida cotidiana.

El sentido de sí mismo se va formando gradualmente a través del tiempo y de las experiencias vividas por el sujeto. Hay algunas de estas experiencias que por su intensidad o significación tienen más valor de programación que otras, son las

experiencias positivas o negativas que pueden resultar como experiencias enriquecedoras para la percepción que el sujeto se va formando de sí mismo, o por el contrario situaciones que constituyen un freno para la formación del autoconcepto (Reasner, 1982).

Branden (1997) dice que es necesario para la construcción de nuestra autoestima: tener buenas expectativas sobre lo que podemos lograr, acordes a nuestras necesidades, deseos, habilidades y posibilidades siempre en el marco de la realidad; de lo contrario si nuestras expectativas son pobres o limitadas nuestra autoestima en lugar de crecer disminuye.

Por su parte González (1994) hace una contribución muy clara de los pasos a seguir para llegar a la autoestima; la siguiente es considerada la escalera de la autoestima, donde es requisito subir el primer escalón para llegar al siguiente y continuar hasta el último peldaño que es la autoestima.

1) Autoconocimiento: consiste en el descubrimiento del propio yo, de sus manifestaciones, necesidades y habilidades; sus roles en la sociedad. Implica la habilidad para unificar todos los elementos para tener una personalidad fuerte e integrada.

2) Autoconcepto: es la serie de creencias que la persona tiene acerca de sí misma, que se manifiesta en su conducta. Y que como menciona Volí (1997) este autoconcepto se forma a partir de los refuerzos positivos o negativos que brindan los padres desde el nacimiento.

3) Autoevaluación: es la capacidad interna de valorarse a sí mismo lo que es bueno, lo que satisface, es interesante, enriquecedor, lo que hace sentir bien y permite crecer y aprender, también permite identificar lo malo en sí mismo, que no satisface y que no permite crecer.

4) Autoaceptación: consiste en admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a partir de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.

5) Autorrespeto: consiste en atender y satisfacer las propias necesidades y valores, expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse; buscar y valorar todo aquello que hagan sentirse orgullosa de sí a la propia persona.

6) Autoestima: es la síntesis de todos los pasos anteriores; si una persona se conoce, está conciente de sus cambios, su propia escala de valores, desarrolla sus capacidades se acepta y respeta tendrá autoestima.

En el mismo sentido Branden (1999) propone las siguientes prácticas para desarrollar la autoestima.

La práctica de vivir conscientemente. Hace referencia a que las personas estemos en el momento, es decir situarnos e interesarnos por conocer si nuestras acciones están en sintonía con nuestros propósitos. Es necesario enfrentar nuestros impulsos para no negar la realidad aunque esta sea dolorosa o amenazante. Estar también dispuestos a corregir nuestros errores. En suma interesarnos por conocer nuestro mundo interno, pensamientos, sentimientos, aspiraciones, ser consciente de los valores que nos mueven y nos guían, así como su origen.

La práctica de aceptarse a sí mismo. Se trata de reconocerse y aceptarse a sí mismo, sin embargo no significa que no podamos desear cambios en nosotros.

La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo. Hace referencia al hecho de aceptar la responsabilidad de nuestros actos y del logro de nuestras metas, asumir también la responsabilidad de nuestra vida y bienestar. Es la

responsabilidad de conseguir lo que se desea, lo que se elige y hace, de nuestro trabajo, relaciones, tiempo, de la calidad de nuestras comunicaciones y de nuestra propia felicidad, de elegir y aceptar los valores bajo los cuales queremos vivir. Y ser también responsables de elevar nuestra autoestima.

La práctica de la autoafirmación. Es respetar nuestros deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión en la realidad. Es expresarnos y ser quienes somos abiertamente. Es vivir de acuerdo con lo que pensamos y queremos.

La práctica de vivir con propósito. Hace referencia a la identificación de las acciones a seguir para conseguir nuestras metas.

La práctica de la integridad personal. Consiste en la integración de ideas, convicciones, normas y creencias por una parte y conducta por la otra. Lo cual es actuar congruentemente con lo que pensamos y queremos.

La consecución de las seis prácticas anteriores, entre otras prácticas, nos dará como resultado una sana autoestima.

El mismo Branden (1997) sostiene que para proteger nuestra autoestima tenemos que saber evaluar nuestra conducta de una manera apropiada, en primer lugar tener la certeza de que los parámetros con los cuales juzgamos son verdaderamente nuestros, en segundo lugar tenemos que hacer nuestras evaluaciones con un sentido comprensivo, considerando todas las opciones posibles, reconociendo cuando sea el caso, nuestras culpas para solucionar esas indeseables acciones.

Niveles de autoestima.

Después de haber presentado un acercamiento al concepto de autoestima, de ver cómo se construye, es pertinente tratar de identificar los niveles de autoestima.

Según Branden (1999) el nivel de nuestra autoestima tiene consecuencias en todos los aspectos de nuestra vida, es decir:

A nivel personal.

En la forma de actuar.

En el trabajo.

En el trato con la gente.

En lo que podamos conseguir.

En la forma de relacionarnos con nuestro cónyuge.

Con nuestros hijos.

Con nuestros amigos y ,

Con el nivel de felicidad que alcancemos.

Autoestima alta o sana.

Para Rosenberg (1973) la autoestima alta es cuando el individuo se respeta, se estima, sin considerarse mejor o peor que los demás, reconoce sus limitaciones y espera madurar y mejorar.

Branden (1999) dice que la autoestima positiva es como el sistema inmunitario de la conciencia, la cual proporciona resistencia, fuerza y capacidad para regenerarnos. Sin embargo, esto no garantiza que en algún momento el sujeto pueda sufrir ansiedad o depresión, pero tendrá más elementos para afrontarlo.

“Una persona con autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor, siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor

recurso. Al apreciar debidamente su propio valer está dispuesta a aquilatar y respetar el valer de los demás, por ello solicita su ayuda, irradia confianza y esperanza y se acepta totalmente a sí misma como ser humano” (Rodríguez, 1985, 23).

Volí (1997) señala que una persona con autoestima alta tendrá una conducta de seguridad en sí misma, confiará en sus posibilidades, se atreverá a actuar, conseguirá resultados y por lo general cuando comete errores no los repite, estas sensaciones brindan libertad para pensar, actuar, y reaccionar de la forma más apropiada en cualquier contexto y situación.

Branden (1999) en concordancia con (Rodríguez, 1985) nos dicen que la autoestima se manifiesta en los individuos de una manera sencilla a la vez directa, se proyecta a través del placer por estar vivo, por un ademán, el modo de hablar y de moverse, por la tranquilidad con que se habla de logros o defectos, la aceptación y manifestación de cumplidos, se expresa a través de estar abiertos a la crítica, experimentando una sensación de alivio al reconocer los errores, al ser coherente con lo que se dice y hace, mostrando una actitud de búsqueda de soluciones ante conflictos, al tener un comportamiento firme, y por último se expresa mediante la capacidad de preservar el equilibrio y dignidad ante situaciones estresantes.

Bricklin (1975) nos dice que “la persona con un sentido sano de valía se agrada a sí misma y se haya más bien libre de sentimientos de culpa” (p. 31).

En el mismo sentido Pope citado en (Mruk, 1999) nos dice que el hecho de disponer de creencias positivas (no exageradas) sobre nosotros mismos es más adaptativo que carecer de ellas. Las personas que se autoestiman parecen ser más independientes, autodirigidas y más autónomas que las personas que no se estiman tanto. Se ha demostrado también que las personas con autoestima alta son capaces de percibir situaciones con mayor exactitud (mayor realismo), que las personas con autoestima baja.

En cuanto al nivel físico dice Branden (1999) que se observan las siguientes características: ojos que están alerta, brillantes y llenos de vida, rostro relajado, color natural y tersura en la piel, mentón alineado con el cuerpo que se sostiene con naturalidad, la mandíbula esta relajada al igual que los hombros y las manos, los brazos cuelgan de forma fácil y natural, la postura es carente de tensión recta y equilibrada, el paso tiende a ser decidido.

Este mismo autor señala que una persona con autoestima sana, no se comporta de forma superior sino que trata de estar conforme de quien es, y no pretende ser mejor que otras personas.

“Cuando tenemos una autoestima sana, la alegría es nuestro motor, la felicidad es lo que queremos experimentar, deseamos evitar el sufrimiento, nos proponemos la expresión franca de nosotros mismo y lo que nos motiva es vivir dentro de nuestras posibilidades” (Branden, 1999, 39).

Un aspecto que Rodríguez (1985) nos menciona para poder tener una autoestima sana, es no vivir en el pasado, ya que debemos pensar en cómo solucionar aspectos que nos molesten y no guardar rencor o malos sentimientos ni buscar a otras personas para responsabilizarlas de nuestros actos ya que finalmente es responsabilidad de cada uno elevar nuestra autoestima.

En cuanto al ámbito escolar, una autoestima elevada en los alumnos favorecerá su aprendizaje, ya que si se tiene la clara idea de que cada día se aprende más, y que tales aprendizajes son buenos y aplicables a nuestra vida y considerando que de los errores también se aprende. “Significa reconocer que se puede llevar nuestra vida de forma efectiva, tomando decisiones y actitudes mas positivas” (Volí, 1997, 177).

Bricklin (1975) dice que “un niño con un sentido sano de su valía piensa que es agradable, que se lleva bien con sus padres y regularmente con sus hermanos. Siente así mismo que su trabajo en la escuela es razonablemente bueno y que va de acuerdo con las metas que se ha

fijado. Es realista con respecto a lo que puede hacer y esperar de si mismo” (p. 31).

Por último Volí (1997) recomienda que es necesario reencontrarnos como seres humanos con elevada autoestima, y que para tal efecto es necesario activar nuestra capacidad, es necesario aceptarnos y buscar nuestros propios potenciales, tener abierta la posibilidad de cambio, descubrir día a día una faceta positiva, renunciar a la negación, ser empáticos y tener respeto hacia todas las personas.

Autoestima baja.

La autoestima baja tiene sus orígenes, como lo menciona Nuñez y González (1994) en las comparaciones externas a las que recurren los sujetos para obtener información de sí mismos, y que en muchas ocasiones estas comparaciones resultan negativas, y de este modo el sujeto se va formando un autoconcepto negativo, y que posteriormente contribuye para tener una autoestima baja.

“la tendencia a focalizar en lo negativo, descalificar las experiencias positivas, personalizar, utilizar pensamiento todo o nada, generalizar, adivinar, usar en forma frecuente los (debería) , poner etiquetas, magnificar y/o minimizar y razonar de forma emocional provocan pensamientos que no están basados en la realidad, causan tristeza y desesperanza y no sirven para nada, son inútiles” (Paz, 2000, 101) pero contribuyen de manera negativa en el desarrollo de la autoestima.

Para Rosenberg (1973) la autoestima baja implica la insatisfacción, el rechazo y el desprecio de sí mismo, el autorrespeto es nulo y desearía ser distinto.

“La autoestima baja puede estar más motivada por la protección hacia si mismo que por el fortalecimiento de sí mismo” (Tice en Mruk, 1999, 85).

Rodríguez (1985) nos señala, que si una persona no se conoce a si misma, no es consciente de sus cambios, no reconoce su escala de valores, no desarrolla sus capacidades, su autoconcepto es pobre, no se acepta ni respeta entonces tendrá

baja autoestima, por todo ello piensa que no vale nada, o casi nada, por lo general es temerosa, insegura y tiene sentimientos de inferioridad, lo cual la llevan a sentir envidias y celos, sus manifestaciones son la tristeza, depresión, renuncia, ansiedad, agresividad y rencor, espera ser engañada, pisoteada, menospreciada, además se anticipa a situaciones negativas que por lo general se cumplen.

Branden (1999) dice que cuando la autoestima es poco adecuada es visible en una mala elección de pareja, en un patrimonio que sólo presenta frustraciones, en una profesión que no lleva a ninguna parte, a estar siempre dependiente de los comentarios que otros pronuncien de nosotros, en general a tener una manera de vivir destructivamente, en ocasiones dependiente de las drogas, siendo pesimistas y por lo mismo solo obtener fracasos.

Volí (1997) Señala que una persona con autoestima baja también puede sentirse como víctima, con vergüenza, culpable, codependiente, etc.

Para ambos casos, es decir con una autoestima alta o baja (Branden 1999), señala que, cada uno de nosotros se relaciona mejor con personas cuyo nivel de autoestima es similar al nuestro, el cual se proyecta en nuestro desenvolvimiento y participación en diferentes contextos.

CAPÍTULO II

LA AUTOESTIMA Y EL ADOLESCENTE.

Antes de tratar de explicar como funciona la autoestima en los adolescentes, conviene destacar algunos aspectos que se presentan en esta etapa, para tal efecto a continuación se desarrolla el tema de adolescencia e identidad.

Adolescencia e Identidad.

Aguirre (1996) “la adolescencia es la etapa en la que, de una manera clara, se toma conciencia de si mismo. El yo empírico del niño es sustituido por el yo reflexivo del adolescente”; descubre que además del mundo exterior, hay en él un mundo interior, el de sus sentimientos, deseos y esperanzas. Lo cual lo lleva a tomar decisiones condicionadas a diversos factores, entre ellos su autoestima (p.179).

Según Aberastury (1989) la adolescencia significa:

“Latín, adolescencia, ad: a, hacia, olecere: formación incoativa de oler, crecer) es la condición o proceso de crecimiento. El término se aplica específicamente al periodo de la vida comprendida entre la pubertad y el desarrollo completo del cuerpo, cuyos límites se fijan, por lo general, entre los 13 y los 23 años en el hombre, pudiendo extenderse hasta los 27 años, y en las adolescentes desde los 12 hasta los 21 años” (p. 158).

Para Dolot (1992) la adolescencia es una etapa de mutación donde el sujeto espera adaptarse a un nuevo mundo, el de los adultos. El adolescente es un ser sensible, sobre todo pone cuidado en los comentarios que hacen sobre él, y tales juicios surten efecto ya sea positiva o negativamente, lo cual como ya se trato anteriormente afecta en el nivel de su autoestima.

Aberastury (1989) nos dice que la adolescencia es un periodo confuso donde se dan una serie de contradicciones, se caracteriza por ser doloroso y por tener fricciones con el medio familiar y social.

Esta autora señala las siguientes características de la adolescencia:

Búsqueda de si mismo y de la identidad.

Tendencia grupal.

Necesidad de intelectualizar y fantasear.

Crisis religiosas que pueden ir desde el ateísmo más intransigente hasta el misticismo más fervoroso.

Desubicación temporal, en donde el pensamiento adquiere las características de pensamiento primario.

Evolución sexual manifiesta que va desde el autoerotismo hasta la heterosexualidad genital adulta.

Actitud social reivindicatoria con tendencias antisociales de diversa intensidad.

Contradicciones sucesivas en todas las manifestaciones de la conducta, dominadas por la acción. Que constituye la forma de expresión conceptual más típica de este periodo de la vida.

Separación progresiva de los padres, y

Constantes fluctuaciones del humor y del estado de ánimo.

Además de las características anteriores Bartolomeis (1986) dice que durante la etapa de la adolescencia se dan una serie de necesidades que son las siguientes:

Necesidad de participación y de aceptación; hace referencia a que los seres humanos deben vivir en sociedad, formarse como personas participando para ser aceptados y valorados.

Necesidad de seguridad. Los individuos necesitan tener la sensación de confianza, porque así aumenta la posibilidad de que pretendan ir hacia adelante, tener deseos de hacer cosas, o por el contrario si las personas se sienten inseguras, se generan sentimientos de angustia, de vergüenza, de culpa, y evitan lo más posible la participación.

Necesidad de independencia. Es la sensación de disponer de sí mismos, lo cual implica poner fin a la infancia, para posteriormente ya cuando se es adolescente buscar una vida propia, y poder ser diferente y único.

Necesidad de comprensión. Hace referencia a que los adolescentes no quieren que les digan qué es lo que debe hacer, ya que sienten que los humillan, les imponen, les quitan las responsabilidades de libre iniciativa, sin embargo si necesitan de una guía, pero en un sentido de comprensión.

Necesidad de conocimiento. Esta necesidad es equivalente a la necesidad de intelectualizar descrita por (Aberasturi, 1989) los adolescentes logran su mayor capacidad intelectual, buscan respuestas a todo, se vuelven muy reflexivos y críticos, se da la necesidad por experimentar, aunque no en todos los casos, drogas, fumar, e incluso algunas relaciones sexuales.

Necesidad moral. Es entendida la apertura sensible de los valores e ideas que incluyen, desde la necesidad de dar una explicación coherente a la propia vida, hasta la necesidad de vivir según un proyecto previamente ideado.

Necesidad sexual. Se debe entender en un sentido amplio que incluye multiplicidad de sentimientos y actitudes.

Sin embargo, no se puede garantizar que se de un buen desarrollo en todos los adolescentes, ya que como señala Erikson (1990) hacia el fin de la etapa de la adolescencia puede que haya una crisis de identidad, que se manifiesta con la fijación prematura de la identidad, en esta situación los jóvenes no consideran opciones, son cerrados a probar nuevas cosas, permanecen con cierto criterio y valores, poseen ya unas metas y son inamovibles. Según Weiner (1976) el joven con identidad prematura planea su vida adulta alrededor de los 15 ó 16 años, puede parecer maduro a los ojos de los adultos, pero puede elegir mal por su falta de experiencia en la vida.

Por otro lado Aberastury (1989) señala que, cuando hay presión e incompreensión por parte de los padres, el adolescente reacciona con violencia, por desesperación, es en este momento de la crisis adolescente donde se puede dar la dispersión de identidad, que nace del sentimiento de ignorar quién es, a dónde se pertenece o hacia dónde se va. Los jóvenes que caen en estos cuestionamientos a menudo abandonan la tarea de definirse a si mismos, y se convierten en solitarios sin rumbo, no ven su futuro, y dudan que las cosas cambien.

En este mismo sentido también se puede dar la formación de la identidad negativa, donde a algunos adolescentes les resulta difícil vivir el proceso de formación de la identidad, por lo cual tratan de ser exactamente lo contrario de lo que la familia desea, rechazan los valores éticos, morales, económicos, políticos, sociales o religiosos que poseen personas significativas en su vida, como pueden ser los padres.

Hopkins citado en Aguirre (1996) señala que el logro de la identidad es percibirse a uno mismo como algo distinto y separado de los demás, pero al mismo tiempo compartiendo con otras personas valores e intereses adecuados para si mismos y los demás. El adolescente hace un esfuerzo por dar sentido a sí mismo y al mundo, y consigue su identidad cuando descubre su destino en la vida, es decir cuando supera el deseo de otros, y hacer lo que él ha soñado ser.

“La identidad podría ser considerada como el resultado de la apropiación, asimilación e interiorización de las distintas identificaciones procesadas por el propio individuo, mediante constantes y sucesivas interacciones psicoafectivas, emocionales y sociales que hacen que tome conciencia de sí mismo” (Fernández, 1991, 36).

Según Erikson (1976) los adolescentes se forman una identidad modificando y sintetizando identidades anteriores, en una nueva estructura psicológica, mayor que la suma de sus partes, para formarse una identidad deben

establecer y organizar sus capacidades, necesidades, intereses y deseos a fin de expresarse en un contexto social.

En este mismo sentido Hopkins citado en Aguirre (1996) sostiene que la identidad es entendida como una versión privada que la propia persona hace sobre el conjunto de características personales que mejor la definen. Para Monedero, citado en Aguirre (1996) “la identidad es vista como la vivencia que cada persona tiene de sí misma “ (p. 179).

Como vemos según estos autores la identidad tiene que ver con el concepto de si mismo, lo que se relaciona de manera directa con el concepto de autoestima sin embargo carece de la valoración hacia si mismos que a grosso modo es la autoestima, por tal motivo a continuación se plantea el funcionamiento de esta ultima durante la adolescencia, y las posibles consecuencias de carecer de ella.

Autoestima en la adolescencia.

En la actualidad, como señala (Latapí, 1996) maestros y padres de familia exigen a nuestra escuela que vuelva a asumir su función de formar en los alumnos valores humanos, criterios éticos y la capacidad de usar responsablemente su libertad, siempre buscando un bien común. Sin embargo son estos mismos adultos los que deben llevar la tarea conjunta de su formación, es importante recalcar que en la adolescencia no se tiene un camino definido, por lo que es el primer paso, tratar de que los adolescentes consigan su propia identidad de una manera positiva, para que puedan funcionar en la vida y en la sociedad de la misma manera.

Erikson (1976, 1990) entiende el desarrollo humano como un proceso psicosocial, él señala ocho etapas por las cuales el hombre atraviesa en su vida, hace una exposición sobre la conformación de la identidad que entre otros aspectos incluye a la autoestima.

La primera de estas etapas, es la denominada “confianza básica versus desconfianza básica” , en ésta, se da el primer logro social del niño, que es permitir que la madre se aleje de su lado, sin experimentar angustia, es decir, se convierte en una certeza interior y algo exterior previsible. Se desarrolla entonces la confianza de saber que alguien externo proveerá de alimento, y al mismo tiempo empieza a confiar en si mismo, en la capacidad de sus propios órganos para enfrentar las urgencias. Le sirve al niño para conocer a las personas en las que puede confiar, pero al mismo tiempo tendrá miedo de confiar demasiado.

La segunda etapa, es “autonomía versus vergüenza y duda”, la cual impulsa al niño a determinarse por lo que quiere libremente, el control exterior debe ser firmemente tranquilizador. La firmeza debe protegerlo contra las experiencias de la vergüenza y la temprana duda; la vergüenza supone estar expuesto y consciente de ser mirado, es decir, consciente de si mismo. La vergüenza visual precede a la culpa auditiva, que es un sentimiento de maldad experimentado en la soledad, cuando nadie te observa, ni escucha, excepto la voz interior. Por lo tanto es en esta etapa donde se desarrolla la seguridad y el respeto a uno mismo, lo que representa un logro de autonomía.

La tercera etapa es “iniciativa versus culpa”, aquí la meta del niño es conquistar, buscando su propio beneficio, quiere tener una posición de privilegio frente a la madre, cuando fracasa experimenta la resignación, la culpa y la ansiedad; por otro lado, encuentra un logro placentero en el manejo de herramientas, armas y juguetes, ya que esta dispuesto a aprender rápida y ávidamente para hacerse más grande, en el sentido de compartir la obligación y la actividad, lo cual le brinda la oportunidad de imaginar los roles de su vida, plantearse metas imaginativas y aspiraciones no fantasiosas en el desempeño de su vida futura; se opone a todos los que frenan sus aspiraciones, e intenta menguar su sentimiento de culpa por su ambición mediante acusaciones a otros. Se trata de que el niño haga valer sus decisiones o capacidad de elección, lo cual forma parte del autorrespeto.

La cuarta etapa es “industria versus inferioridad” se manifiesta a partir de los años escolares ya que se despertará un sentimiento de competencia, el niño aprende a obtener reconocimiento mediante la producción de cosas, está dispuesto a aplicarse a nuevas habilidades y tareas, se cree capaz de realizar cosas importantes para el mundo. Desarrolla un sentido de industria, es decir se adapta a las leyes inorgánicas del mundo de las herramientas; pertenecer a una situación productiva constituye una finalidad que gradualmente reemplaza a los caprichos y deseos del juego; sin embargo, el peligro de esta etapa radica en un sentimiento de inadecuación e inferioridad, que se desarrolla cuando se compara con los demás. En esta etapa puede desarrollarse un primer sentido de si mismo a través de la autoevaluación y el autoconcepto.

Es “identidad versus confusión del rol” la quinta de las etapas psicosociales en ella la juventud comienza se da la formación de la identidad adolescente, cuyo objetivo es obtener una identidad que ofrezca una base firme para la vida adulta. El rápido crecimiento físico y la madurez sexual son los factores que alertan al niño de la inminente vida adulta, de manera que los adolescentes comparan lo que ellos sienten ser, con aseveraciones de los otros sobre ellos, es en este momento cuando por primera vez el adolescente se preocupa de manera consciente ¿Quién es?, y ¿Cuál es su papel en la sociedad?.

Esta etapa comprende de los 12 a los 18 años en ella se da la crisis de identidad, en la que el conflicto se da entre la identidad y la confusión. La persona se vuelve egoísta, solitaria, de carácter cambiante, no sabe qué le pasa ni qué quiere, es en esta etapa donde puede recuperar, aclarar y fortalecer su autoestima o no hacerlo.

Es en esta quinta etapa donde de una manera consciente se preocupa por desarrollar su autoestima, los adolescentes viven la fé y la aceptación de sí mismos, y también hacia los demás, ya que lo que el niño percibe de personas significativas es también lo que reproducirá en otros contextos, en el ámbito

escolar por ejemplo el logro de la autoestima hace que el niño sea responsable y autónomo.

Ramírez (1997) dice que “es en la adolescencia, donde realmente la propia autoestima e idea de autoeficacia percibida se aprecia en su verdadera dimensión” (p.133).

Fernández (1991) señala que es en la adolescencia donde las emociones llevan al individuo a la búsqueda de su desarrollo en todos los sentidos para que logre su autoafirmación, lo que se alcanza al hacerse comprender y tratando que otros lo reconozcan como diferente e individual, pero inevitablemente quienes lo tienen que reconocer son los demás.

Para que el adolescente tenga una imagen más clara y más positiva de si mismo es necesario que se autoconozca, dicha acción se puede ir desarrollando por medio de varios procedimientos o técnicas, una de ellas es la que propone (Rosenberg ,1973) se trata de contestar una serie de preguntas o frases que tienen cuatro opciones de respuesta (muy de acuerdo, acuerdo, no acuerdo, muy en desacuerdo). Las afirmaciones son las siguientes:

- 1.- “Siento que soy una persona digna de estima, al menos en igual medida que los demás.
- 2.- Creo tener varias cualidades buenas.
- 3.- Me inclino a pensar que, en conjunto, soy un fracaso.
- 4.- Puedo hacer cosas tan bien como la mayoría de las otras personas.
- 5.- Creo que tengo muchos motivos para enorgullecerme.
- 6.- Asumo una actitud positiva hacia mi mismo.
- 7.- En general, estoy satisfecho conmigo mismo.
- 8.- Desearía sentir más aprecio por mi mismo.

9.- A veces me siento realmente inútil.

10.- A veces pienso que no sirvo para nada” (p.258).

Estas frases pueden ser utilizadas y contestadas periódicamente, para un automonitoreo para saber en que aspectos estamos contribuyendo o no para mantener y/o elevar nuestra autoestima, y así lograr corregirlo.

A manera de cierre podemos decir, que lo ideal es tener una autoestima positiva desde una edad temprana, como es, en la etapa de la adolescencia, que es cuando se comienza a ser más consciente, y a preocuparse por el concepto o imagen que se proyecta; y que mejor, que los adolescentes vayan desarrollando su autoconocimiento, autoaceptación, autorespeto, se valoren y acepten con limitaciones y capacidades, para así, consolidar su identidad de una manera positiva y eleven su autoestima.

Influencia de los padres y profesores en la autoestima de los adolescentes.

La autoestima se va construyendo con base en la percepción que otras personas tienen sobre nosotros, y posteriormente la vamos haciendo nuestra, es decir se convierte en nuestra percepción, pero para tener una mayor claridad al respecto a continuación tratamos de dar una visión de cómo las personas significativas contribuyen para desarrollar nuestra autoestima.

La familia juega un papel muy importante en el desarrollo del sujeto, ya que como señala (Núñez, 1994) en un primer plano cubre las necesidades básicas para la supervivencia, y es también una fuente de aprendizajes ya que es el primer núcleo de formación de las personas, por lo tanto la familia es un potenciador de autoestima, ya que el hogar es el lugar propicio para que el sujeto desarrolle las primeras percepciones de si mismo, basándose en la información que le transmiten los padres.

El mismo Nuñez (1994) señala que cuando los padres establecen una buena comunicación, aceptación, respeto, e impulso hacia la madurez de sus hijos, se favorece el desarrollo de una imagen positiva, así como también sentimientos de autoconfianza y autoeficacia, que repercuten de manera positiva sobre la relación de los hijos con los demás y mejora su conducta social.

Para desarrollar una autoestima positiva en los hijos Paz (2000) y Mruk (1999) proponen una especie de guía para padres, sugieren que traerá grandes beneficios, especialmente en cuanto a la autoestima se refiere, algunas de las acciones propuestas son las siguientes:

Los padres deben crear un ambiente familiar donde el afecto siempre se encuentre presente, tanto en cantidad, como en calidad. Propiciar una conducta paterna basada en el respeto y democracia para lograr la independencia y responsabilidad en los hijos.

Deben evaluar de forma real a sus hijos. Cuando se trata de describir a sus hijos hay que hacerlo de la manera más parcial posible, sin pensar en lo que quisiera que tuviera.

No compare a sus hijos con los demás, ya que los padres deben estar muy conscientes que sus hijos son diferentes, que poseen un sinnúmero de cualidades únicas.

Premiar los logros de sus hijos, ya sean pequeños o grandes, sin menospreciar si los logros son pequeños, se debe reconocer al niño o adolescente por su esfuerzo.

Premiar los esfuerzos que sus hijos realicen, no solo el éxito.

Colaborar con sus hijos para que se fijen metas alcanzables, es decir que las expectativas propias de los hijos y los padres sean acordes a sus

posibilidades, ya que si se tienen expectativas muy altas de los hijos, y no se cumplen, ambos se frustraran, lo cual va en detrimento de la autoestima.

Prestar atención a lo que sus hijos digan, en este punto los autores señalan que es importante establecer contacto visual directo a los ojos o cara de la persona con quien se habla. Es necesario ponerle toda la atención y no distraerse, generalmente su hijo espera un comentario al respecto.

Cómo hablar a sus hijos, es importante hablar con un tono de voz adecuado, utilizando palabras que pueda comprender. Y cuando sus hijos realicen una acción que sea incorrecta, lo mejor es hacerles sentir cual es su estado de

ánimo al conocer esa mala acción, y no reprochándolo o juzgándolo.

Cómo elogiar a sus hijos, se debe acostumbrar a premiar a su hijo por algo bueno que haya dicho o hecho.

Cómo corregir a sus hijos, nunca poner etiquetas.

Cómo castigar a sus hijos, el castigo es sano cuando queremos cambiar una conducta negativa. Se recomienda no abusar de él. Es muy importante señalarle las consecuencias negativas que pudieran tener conductas incorrectas en términos claros, pero es muy importante que si se plantea un castigo se cumpla.

Darle a sus hijos responsabilidades.

Hacerles saber a sus hijos lo que quiere.

Todas estas acciones son necesarias para que los niños y adolescentes desarrollen su autoestima, porque como sabemos los padres siempre o

generalmente siempre son el primer contacto de los niños con el mundo, son también los más importantes y significativos para ellos, y lo que los padres digan y hagan saber y sentir a sus hijos repercutirá directamente en ellos y en la construcción de su autoestima, además el llevar a cabo los puntos anteriores conducirá a tener mejores relaciones entre padres e hijos.

Por lo anterior, sería razonable que los padres tuvieran una actitud tolerante y accesible con sus hijos adolescentes, tratar de negociar y razonar las situaciones, midiendo las ventajas y desventajas de todos sus actos para que tomen conciencia de ellos y se hagan responsables, pero al mismo tiempo los padres deben ir fijando límites, ya que un sano desarrollo dependerá de estos y otros factores, sin embargo, la mayor responsabilidad es de los padres, porque son modelos a seguir por los hijos.

Es importante señalar que estos puntos también se pueden aplicar en la escuela, es decir, el profesor de clase puede llevarlos a cabo para generar un ambiente favorable para el aprendizaje y desarrollo de la autoestima de sus alumnos.

En cuanto a la influencia que ejercen los profesores en el desarrollo de la autoestima de sus alumnos Paz (2000) señala que, el nivel de autoestima del profesor es una variable muy importante que afecta directamente las interacciones interpersonales y de desempeño escolar. El profesor es un modelo para los alumnos y si su autoestima es alta, eso refleja y contagia a sus alumnos y si es baja sucede lo mismo.

El profesor puede proyectar y enseñar autoestima en el aula, sólo cuando la tenga él mismo en grado suficientemente elevado; de no ser así, lo que proyecta y enseña es una imagen de insuficiencia como persona, y esta es la que los alumnos perciben e integran como ejemplo de adulto, complementario a las figuras paternas (Volí, 1997).

Que el profesor tenga una sana autoestima le permite por un lado proyectarse así, también le ayuda a decidir si es necesario algún cambio en cuanto a sus actitudes, hábitos y comportamiento en general. Por tal motivo se portará más perceptivo con sus alumnos, será capaz de identificar las distintas personalidades y necesidades de sus alumnos, y así su labor será aun más eficaz.

Es también importante conocer, como señala Núñez (1994) las expectativas que los profesores tienen acerca de sus alumnos, es decir lo que piensa y espera de cada uno de ellos, lo cual también repercutirá en la motivación y rendimiento de sus alumnos.

Sin embargo como señala Paz (2000) si el profesor expresa al alumno sólo aspectos negativos de su conducta, tiene expectativas negativas con respecto al alumno, y solo le brinda refuerzos negativos, esto puede llevar a que el profesor desarrolle baja autoestima en sus alumnos; es importante aclarar que las expectativas del profesor pueden cambiar.

Por otra parte los alumnos también se forman expectativas sobre ellos mismos y su rendimiento, sin embargo, están en función de la accesibilidad o inaccesibilidad que el profesor demuestre frente al grupo, ya que el profesor puede proyectarse disponible, equilibrado emocionalmente, autoritario. etc.

Para lograr identificar en que nivel de autoestima se encuentra el profesor, nos señala (Volí, 1997) que es necesario que realice un análisis hacia si mismo y trate de identificar lo que en su formación académica, lo marcó de una manera negativa o positiva, y ponga especial atención en lo que esta repitiendo en su práctica pedagógica, para mejorarla o en su defecto logre corregir lo negativo que está replicando.

Para Paz (2000) algunas de las cosas que los profesores deben hacer para generar una autoestima sana en sus alumnos son:

Darse el tiempo necesario para escuchar a los alumnos.

No esperar el mismo resultado de todos sus alumnos.

Reconocer la valía e importancia de sus alumnos.

Hacer que el alumno reflexione sobre sí mismo y sus posibilidades como persona.

Facilitar la posibilidad de elección a los alumnos.

Promover situaciones en las que cada alumno pueda compartir ideas, sentimientos y puntos de vista dentro del grupo.

Facilitar que el alumno se sienta respetado.

Proponer dinámicas para que el alumno compruebe su capacidad de salir del paso en situaciones difíciles. Establecimiento de planificaciones realistas.

Fomentar tareas de grupo para desarrollar relaciones de amistad entre los compañeros.

Es conveniente no corregir al alumno delante de sus compañeros, y es necesario reconocer los errores frente al grupo cuando el maestro los cometa.

Consideramos que tomar en cuenta los puntos anteriores en la práctica pedagógica propiciará un cambio en los alumnos, serán seguros de sí mismos, conformarán su identidad más positiva, y mejorará su integración en el grupo, en general se sentirán más cómodos con la gente y parte importante en diversos grupos como la familia, amigos, compañeros de clase, etc.

Es necesario reforzar los aspectos positivos globales de los alumnos, ya que así se volverán más perceptivos a ellos, y desarrollarán la capacidad de enviar mensajes positivos a otras personas, como compañeros, amigos, profesores y padres, sin embargo, como menciona Volí (1997) no se acostumbra reforzar lo que los alumnos hacen bien, ya que se da por hecho que lo tiene que hacer bien.

Por el contrario lo que un profesor no debe realizar en su práctica pedagógica es: educar en la culpa, la vergüenza, el castigo, la inferioridad, la inseguridad, la soledad, la incompetencia y el miedo, tampoco generar resentimientos en los alumnos.

Para que la relación maestro-alumno sea mejor, y se brinde un mayor impulso a la autoestima de los estudiantes, es necesario que se construya “una relación de fe, colaboración y apoyo mutuo para el desarrollo de cada uno. Necesita estar basada en el respeto, la dignidad, la integridad, la capacidad, la apertura, el amor y la comprensión mutua” (Volí, 1997, 141)

Como hemos visto la influencia de padres y profesores es determinante para el desarrollo de la autoestima, ya que la percepción acerca de si mismos se va formando a través de cómo el individuo siente que le perciben, aceptan y quieren; y según se hayan desarrollado desde la infancia su seguridad, autoconcepto, sentido de pertenencia, motivación y competencia, y las haya integrado a su personalidad, es como se forma su nivel de autoestima” (Volí, 1997, 49).

Autoestima en la escuela secundaria.

Nos parece importante y necesario incluir el presente tema en esta investigación, porque consideramos que mediante la descripción de algunos aspectos contenidos en él, podremos explicar el por qué y para qué diseñamos un programa de intervención para desarrollar la autoestima de los estudiantes, que a nuestro juicio servirá como complemento de la materia de formación cívica y ética.

Como antecedente de la materia “formación cívica y ética” en la secundaria se impartía la materia de “Orientación educativa”, que incluía en segundo grado, dentro de la Unidad II, el tema “Promoción del autoconocimiento y autoestima en la relación con los demás”.

En dicho tema se planteaba lo siguiente: La orientación es un proceso continuo que pretende que los individuos logren conseguir su identidad personal y la maduración psicosocial para participar en un grupo y más tarde en la sociedad.

La orientación pretende contribuir al desarrollo integral de los alumnos en su proceso de autoafirmación y maduración, adaptación al ambiente escolar, familiar y social. Pretende facilitar el autodescubrimiento, afirmación de su personalidad, formación de actitudes para enfrentar y responder a los problemas que les presenta la vida escolar, facilitar la decisión de su futuro educativo y/u ocupacional.

Consideramos importante tener éste precedente, con el fin de señalar que el tema de la autoestima a estado presente desde esa época (1998) dentro de los programas de estudio de secundaria, ya que se tenía la convicción de que generaría en los adolescentes una mejor apreciación de si mismos y que les serviría para un buen desarrollo social.

Formación cívica y ética.

En el año 1999 se comenzó a impartir en la secundaria de nuestro país la asignatura de formación cívica y ética, con la cual se trata de dar respuesta a la necesidad de reforzar la formación de valores en los jóvenes.

La materia de formación cívica y ética, pretende contribuir en la calidad de la formación de los estudiantes que han terminado la educación primaria, mediante contenidos que respondan a las necesidades básicas de aprendizaje

De la Barreda (2002) plantea que la formación cívica y ética enseña a los adolescentes, algunas pautas para que su capacidad de tomar decisiones los lleve al bienestar que es deseable para ellos, permitirá que los jóvenes identifiquen sus gustos, anhelos y el proyecto de vida que buscan.

Los cursos de formación cívica y ética han sido diseñados para ayudar a los jóvenes a desarrollar su conciencia crítica, tratan de aportar más elementos sobre el adolescente y la clase de vida que quieren llevar. En esta materia se trata de

discutir con los compañeros de clase, y llegar a conclusiones que les ayuden a tener un mejor desarrollo individual y colectivo.

En el libro de texto de De la Barreda (2002) se especifica acerca de la materia de “Formación cívica y ética” lo siguiente:

“La formación ética amplía tu visión del mundo y de las cosas y te dará ocasión de prepararte para tomar decisiones trascendentales en tu vida con la plena conciencia de las consecuencias e implicaciones de tus decisiones y de tus actos. Iras reflexionando por qué resulta una buena opción para ti adoptar un estilo de vida sana, plena responsable y apegada a las leyes.

La actitud cívica busca el acuerdo razonable con los demás sobre cosas que nos afectan a todos, mientras que en ética se trata de estar de acuerdo con uno mismo y tener la inteligencia y coraje de actuar en consecuencia” (p. 24).

Autoestima dentro del programa de la materia de formación cívica y ética de 2º grado de educación básica.

En principio, conviene señalar que para desarrollar el programa de intervención se tomo como base y fundamento, lo descrito en el programa de estudios de 1999, ya que aun no se había realizado ninguna reforma en la secundaria.

Dentro del programa de estudios de la materia “Formación Cívica y Ética II” de la (SEP, 1999), en cuanto al tema de autoestima, encontramos lo siguiente:

Unidad.	I. Valores de la convivencia.
Tema.	II. Valores de la convivencia.
Subtema.	2.1.1.1. Valoración de la propia dignidad e integridad personales.
Total de temas y subtemas.	Treinta y dos.
Tiempo destinado a la unidad.	26 horas.

El contenido del subtema “2.1.1.1”, desarrolla lo siguiente:

“La individualidad, entendida como el conocimiento de uno mismo, es fundamental porque permite saber qué se quiere y qué conviene realmente, más allá de las presiones o de las inercias del grupo en el que se este. La individualidad, además de su base biológica, tiene aspectos que el individuo puede desarrollar y que se relacionan con su proyecto de vida, pues lo que queremos ser nos perfila y singulariza.

La individualidad que se sustenta en aspiraciones, capacidades y criterios, al desarrollarse, otorga a quien la posee una identidad que le permite tener una idea más consciente de sí mismo y desearla hacia los demás. Ser capaces de valorar y defender nuestra dignidad e integridad personales es una de las consecuencias de tener consolidadas la identidad y la individualidad. La valoración de la propia dignidad e integridad personales también se conoce como autoestima. Un individuo que no conoce ni valora ni procura su dignidad no esta apto para una convivencia social sana y satisfactoria. De la misma manera, una persona que no cultiva su integridad entendida esta como coherencia entre los valores y actitudes en los diversos ámbitos y circunstancias en que se desenvuelve, tampoco logra una convivencia social digna y satisfactoria” (SEP,1999, 36).

Con base en lo anterior, podemos decir que no se le da ni el tiempo ni la importancia necesaria al tema de la autoestima, no parece ser relevante, ya que si se dividieran el total de horas (26), destinadas al tema general (“II. Valores de la convivencia”), entre el total de subtemas (33), la repartición en tiempo, da como resultado menos de una hora de trabajo para cada tema o subtema.

Sin embargo, en este mismo programa de formación cívica y ética II, se le da otro espacio al tema de la autoestima, el cual se presenta a continuación:

Unidad.	III. Participación en la sociedad: pertenencia a grupos.
Tema.	Amistad, compañerismo y otras relaciones afectivas.
Subtema.	3.2.2. Sentido de la autoestima y del respeto.
Total de temas y subtemas.	Sesenta y cuatro.
Tiempo destinado a la unidad.	50 horas

De una forma más detallada, el contenido del subtema “3.2.2”, es el siguiente:

“La autoestima, en relación con la amistad, puede ser definida como la forma de conservar la identidad propia, los valores y las opiniones personales, con la convicción de preservar la individualidad, aun dentro de un grupo. Para lograrlo, es necesario ser autónomo, tener confianza en uno mismo y aceptarse como individuo diferente de los demás. Es importante que los y las jóvenes mantengan su dignidad, incluso con el riesgo de no ser aceptados por un grupo determinado. Se fortalecerá la noción de que la pluralidad enriquece; sin embargo, se enfatizará la importancia que, en esta edad, tiene la cohesión y la identidad de grupo” (SEP, 1999, 46).

De acuerdo con lo descrito en este tema (Amistad, compañerismo y otras relaciones afectivas), vemos que la autoestima sólo se enfoca a las relaciones de amistad, sin tomar en cuenta que, los sujetos deben sentirse bien consigo mismos, para así, desarrollar su autoestima independientemente de las otras personas.

Además sucede lo mismo que en la unidad anterior, ya que si bien se le asignan 50 horas a la tercera unidad, ésta se conforma de sesenta y cinco temas y subtemas, lo que hace que al dividir el total de temas entre el tiempo destinado, a cada tema le correspondería menos de una hora para su desarrollo.

En los años 2005 y 2006 se realizaron reformas a los programas de estudio de la secundaria, y el de la materia de formación cívica y ética no fue la excepción, en él, encontramos varios cambios, y en específico señalaremos los relacionados con el tema de la autoestima.

A continuación se presenta la forma en cómo se tiene contemplado el tema de la autoestima, en la educación secundaria para el 2005:

Bloque.	II. Los adolescentes y sus contextos de convivencia.
Tema.	Identificación y pertenencia con personas y grupos.
Subtema	2.2.1. Significado de las relaciones de amistad y compañerismo en la adolescencia: autoestima y respeto en las relaciones afectivas. Reciprocidad y abuso en la amistad.
Total de temas y subtemas.	Diecisiete.
Tiempo sugerido	40 horas.

En la reforma del 2006, el tema se conserva intacto.

Consideramos que se le resta aun más tiempo e importancia al tema de la autoestima, con respecto de lo señalado en el programa de 1999.

A manera de conclusión podemos decir que dentro del programa de la materia de formación cívica y ética, el tema de la autoestima es simplemente un contenido más, ya que no presenta objetivos específicos para su impartición, consideramos que no se le da la importancia necesaria al no asignarle el tiempo suficiente, es decir, a lo sumo menos de dos horas en todo el año escolar, así mismo, los contenidos nos parecen poco adecuados porque no contemplan los aspectos que conforman a la autoestima como, el autoconcepto, el autoconocimiento, la autoevaluación, la autoaceptación y el autorrespeto, ya que el programa vigente, sólo refiere que afecta en las relaciones de amistad, y por último no se consideran las posibles implicaciones positivas o negativas de poseer una autoestima alta o baja y cómo esto es proyectado por los adolescentes en todas sus relaciones.

Por lo anterior reiteramos nuestro interés por llevar a cabo un programa de intervención para desarrollar la autoestima de los adolescentes, ya que con ello estaríamos complementando los contenidos previstos en la materia de formación cívica y ética, y creemos que también a sus propósitos de generar bienestar en los alumnos.

Por medio del programa de intervención lograremos que los adolescentes sean más conscientes de sus características, habilidades, destrezas, y en general de sus potencialidades y de sí mismos, en todas sus facetas y en todos los contextos y grupos en los que se desenvuelven.

CAPÍTULO III MÉTODO.

SUJETOS Y MUESTRA.

Se trabajó con 28 alumnos de 2º grado de secundaria pertenecientes a un grupo intacto, con edades comprendidas entre 13 y 16 años.

ESCENARIO.

La aplicación del programa de intervención se llevó a cabo en las instalaciones de una Escuela Secundaria Diurna de la delegación Álvaro Obregón, en la ciudad de México Distrito Federal.

TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Esta investigación es descriptiva, ya que Sampieri (2003) dice que los estudios de esta naturaleza “pretenden medir o recolectar información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a los que se refieren. Desde luego, pueden integrar mediciones o información de cada una de dichas variables o conceptos para decir cómo es y cómo se manifiesta el fenómeno de interés; su objetivo no es indicar cómo se relacionan las variables medidas” (119). En esta investigación se describen los niveles de autoestima antes y después de la aplicación del Programa de intervención, así como lo sucedido durante él mismo.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

Cuasiexperimental con un solo grupo aplicando pre-test y post-test.

G1 O1 X O2

En los cuasiexperimentos según Sampieri (2003) se “manipulan deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto y relación con una o más variables dependientes... los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya estaban formados antes del experimento: son grupos intactos” (p. 255-256).

INSTRUMENTOS.

1. AF5 (Autoconcepto forma 5)

Se utilizó la prueba estandarizada “Autoconcepto Forma 5 (AF5) de Fernando García y Gonzalo Musitu (1999)”. Dicha prueba abarca cinco dimensiones de la autoestima, que son: autoconcepto académico/laboral, autoconcepto social, autoconcepto emocional, autoconcepto familiar y autoconcepto físico con seis items cada una de ellas.

Dimensiones del AF5.

Académico/laboral, se refiere a la percepción que el sujeto tiene de la calidad de su desempeño o de su rol como estudiante y como trabajador.

La dimensión gira en torno a dos ejes. El primero es el sentimiento que el estudiante tiene de su desempeño a través de sus profesores; y el segundo se

refiere a las cualidades específicas valoradas especialmente en el contexto escolar (trabajador, inteligente).

Social, se refiere a la percepción que tiene el sujeto de su desempeño en las relaciones sociales.

Dos ejes definen a esta dimensión. El primero es la red social del sujeto y su facilidad o dificultad para mantenerla y ampliarla, y el segundo se refiere a algunas cualidades importantes en las relaciones interpersonales como ser amigable y alegre.

Emocional, hace referencia a la percepción del sujeto sobre su estado emocional y de sus respuestas a situaciones específicas, con cierto grado de compromiso e implicación en su vida cotidiana.

El factor tiene dos fuentes de significado. El primero hace referencia a la percepción general del estado emocional (soy nervioso, me asusto con facilidad), y el segundo es más específico, donde hay otra persona implicada de mayor rango o superior a los que hay que dirigirse.

Familiar, se refiere a la percepción que tiene el sujeto de su implicación, participación, e integración en el medio familiar.

El significado de este factor se articula en dos ejes, el primero se refiere a los padres en cuanto a las relaciones familiares de afecto y confianza; y el segundo hace referencia a la familia y al hogar, con cuatro variables, felicidad, apoyo, no ser implicado y no ser aceptado.

Físico, hace referencia a la percepción que tiene el sujeto de su aspecto físico y de su condición física.

El factor gira en torno a dos ejes, el primero alude a la práctica deportiva en su vertiente social y de habilidad, y el segundo hace referencia al aspecto físico, atracción, gustarse, ser elegante.

Los ítems se evalúan en una escala desde 1 hasta 99, con lo que se pretende que el individuo responda con más exactitud. El AF5 es válido para evaluar a niños de 9 años hasta adultos de 62. Su forma de aplicación es individual o colectiva. En esta investigación se aplicó de forma colectiva.

Es preciso aclarar que para éstos autores el autoconcepto y la autoestima tienen un significado igual, ambos implican la autovaloración del sujeto hacia los cinco aspectos que el instrumento evalúa (**ver anexo 1**).

Confiabilidad y Validez del instrumento.

La confiabilidad del instrumento está dada por el índice de consistencia interna que en el caso del test aplicado "AF5" (Autoconcepto Forma 5), el Alfa de Cronbach total es de .815 por lo que se puede decir que es una confiabilidad respetable.

En cuanto a su validez se utilizó el procedimiento del juicio de 35 expertos. En un primer momento se contó con 335 ítems contruidos con las definiciones de sí mismos aportadas por 315 sujetos. El grupo de expertos realizó la elección de seis ítems para cada una de las cinco dimensiones del instrumento, partiendo de la base de que cada ítem fuera representativo de la dimensión que tiene que evaluar (validez convergente) y que no estuviera relacionado con las otras dimensiones (validez discriminante).

2. Programa de intervención para desarrollar la autoestima de los estudiantes de 2º grado de secundaria.

Breve descripción del programa de intervención.

El programa de intervención consta de diecisiete sesiones, con duración de 50 minutos cada una, los objetivos generales del programa de intervención son los siguientes:

Desarrollar la autoestima de los estudiantes en sus distintas dimensiones, a través de la interacción con los demás y el medio en el que se desenvuelvan.

Desarrollar el propio conocimiento y reflexión acerca de sí mismos lo que facilitará la interacción y el desarrollo de los estudiantes.

El Programa incluye actividades para desarrollar: el autoconocimiento, el autoconcepto, la autoevaluación, la autoaceptación, el autorrespeto, y por tanto la autoestima, descritos por González (1994) ya que la forma de acceder a esta última es logrando los pasos anteriores, y aunque no son claramente observables o explícitos dentro del programa de intervención, se desarrollaron a través de las sesiones de trabajo **(ver anexo 2)**.

A continuación se presenta una tabla en donde se describen las áreas del programa de intervención, las actividades que se llevaron a cabo en las sesiones y los objetivos de cada una de las actividades.

CONTENIDO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.

#S	ACTIVIDADES	OBJETIVOS.
	ÁREA SOCIAL.	
1.	Presentación del programa de intervención. Presentación de cada estudiante.	Dar a conocer a los estudiantes las motivaciones y utilidad de llevar a cabo este programa de intervención. Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de tener una autoestima sana para su desarrollo integral. Generar un clima de confianza, participación y respeto.

	Fijar reglas y expectativas.	Fijar reglas durante la duración del programa de intervención. Generar expectativas claras sobre el programa de intervención.
2.	Circulando y platicando. Conversando en parejas.	Lograr un mayor conocimiento entre los estudiantes. Lograr un clima de confianza y participación. Lograr una mayor integración grupal. Lograr que los estudiantes tengan un mayor conocimiento e integración entre ellos. Lograr un mayor autoconocimiento de los estudiantes, y que logren también verbalizarlo.
3.	Si me fuera de este lugar. ¿quién es quién?	Que los estudiantes reflexionen sobre si mismos y el valor que se brindan como personas sociales. Que los estudiantes reflexionen y puedan replantear o cambiar aspectos de si mismos que ellos consideren no tan satisfactorios en su convivencia. Que los estudiantes se relacionen mejor en grupo. Que los estudiantes reconozcan que es necesario contar con amigos para la convivencia y su desarrollo social.
4.	Carta. Si yo fuera...	Que los estudiantes reconozcan que la amistad es algo importante para desarrollarnos favorablemente en un grupo. Que los estudiantes desarrollen sentimientos afectivos con sus iguales. Que los estudiantes imaginen todas las cosas que les gustaría hacer y las capacidades que tienen y podrían desarrollar para lograrlo.
	A. EMOCIONAL	
5.	Frases positivas a mis compañeros y amigos. Yo siento así.	Que los estudiantes logren un mayor conocimiento de sus cualidades. Que los estudiantes identifique cuales son sus sentimientos y puedan compartirlos en grupo.
6.	Resolviendo una situación importante. Poema al ser amado.	Que los estudiantes aprendan a reconocer situaciones en donde tengan que tomar decisiones y logren hacerlo. Que los estudiantes expresen sus sentimientos hacia una persona real o ficticia.
7.	¿Qué me diría mi...?	Que los estudiantes se autodefinan según su manera de pensar y en cuanto a su forma de ser.
8.	¿Ayudar o perjudicar?	Que los estudiantes hagan una valoración y emitan una respuesta de tipo emocional acerca de situaciones que los implican directamente.
	ÁREA FAMILIAR.	
8	En mi casa...	Que los estudiantes aprendan a dar la importancia que se merece la toma de decisiones en el ámbito familiar.
9.	La familia ideal.	Desarrollar el reconocimiento de sus relaciones

		familiares.
10.	Para convivir en armonía... Carta express.	Que los estudiantes identifiquen sus propios méritos y éxitos familiares. Que los estudiantes expongan aspectos familiares en cuanto a situaciones positivas.
11.	Lo que piensan sobre mí.	Que los estudiantes identifiquen y expresen lo que ellos creen que su familia piensa de ellos.
	ACADÉMICO/ LABORAL.	
11.	Arbol de la fortuna.	Que los estudiantes se vuelvan conscientes de sus recursos y posibilidades, así como de los logros que han obtenido gracias a sus propios recursos.
12.	Lista de mis cualidades y debilidades. Mis profesores son...	Que los estudiantes identifiquen sus cualidades y debilidades. Que los estudiantes reconozcan cualidades y debilidades de sus profesores y que logren expresar lo que piensan y sienten con respecto a ellos.
13.	Lo que mejor he hecho. Mi metáfora.	Que los estudiantes se reconozcan importantes y merecedores de reconocimiento social. Que los estudiantes se autoconozcan en su papel como estudiantes.
14.	¡Soy un (a) buen (a) estudiante!	Que los estudiantes reconozcan sus esfuerzos y logros en el ambiente escolar.
	ÁREA FÍSICA.	
14.	Yo.	Potenciar la conciencia de sí mismos y de su identidad personal.
15	Yo soy así. Caras vemos.	Que los estudiantes se reconozcan, y tal como son. Que los estudiantes se conozcan, y reconozcan que su cara es única e irrepetible.
16.	Lo que me gusta de mí y lo que no me gusta de mí. Sintiendo nuestro cuerpo.	Que los estudiantes logren reconocer en ellos cosas que les agradan y cosas que les desagradan. Lograr en los estudiantes un mayor autoconocimiento y aceptación de si mismos. Adquirir conciencia del propio cuerpo.
17.	Yo estrella de Holliwood. Abrazos.	Que los estudiantes se consideren como dignos e importantes, reconocidos y atractivos. Desarrollar mayor apertura al contacto físico entre los estudiantes. Ser conscientes de su propio cuerpo y de sus características físicas particulares.

Ambos instrumentos tienen en común las cinco áreas de la autoestima (académica, social, emocional, familiar y física) propuestas por García (1999) sin

embargo, el primero de los instrumentos solamente las evalúa y el segundo pretende desarrollarla.

PROCEDIMIENTO.

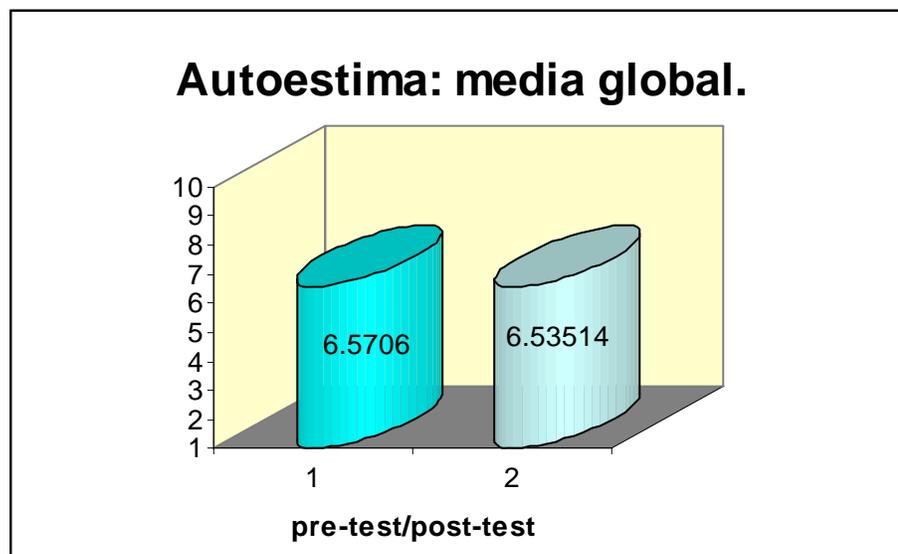
El estudio se llevó a cabo en cuatro fases que son las siguientes:

Primera fase	Selección de los participantes: Se contó con un grupo intacto de 28 estudiantes que cursaban el 2º de secundaria.
Segunda fase	Aplicación del pre-test. Ver anexo 1.
Tercera fase	Se desarrolló el programa de intervención. Se desarrollaron las diecisiete sesiones de trabajo con duración de cincuenta minutos cada una. Ver anexo 2.
Cuarta fase	Aplicación del post-test. Ver anexo 1.

CAPÍTULO IV RESULTADOS Y CONCLUSIONES.

RESULTADOS CUANTITATIVOS.

Para obtener los resultados cuantitativos, se procedió a calcular las puntuaciones directas de la prueba estandarizada *AF5* utilizando el programa estadístico *SPSS 11.0*, mediante el cual se aplicó la *t de student*, para evaluar si se presentan diferencias significativas entre el pre-test y el post-test tomando como punto de referencia la media.



Gráfica 1. Autoestima: media global.

En cuanto a la media global al inicio fue de 6.5706 y la final de 6.53514, lo que nos indica una disminución de 0.03546.

Creemos que los factores que contribuyeron a este resultado fueron:

Esta investigación se realizó al inicio del ciclo escolar y durante las primeras once sesiones se fueron integrando nuevos participantes, por lo cual el grupo inicial de

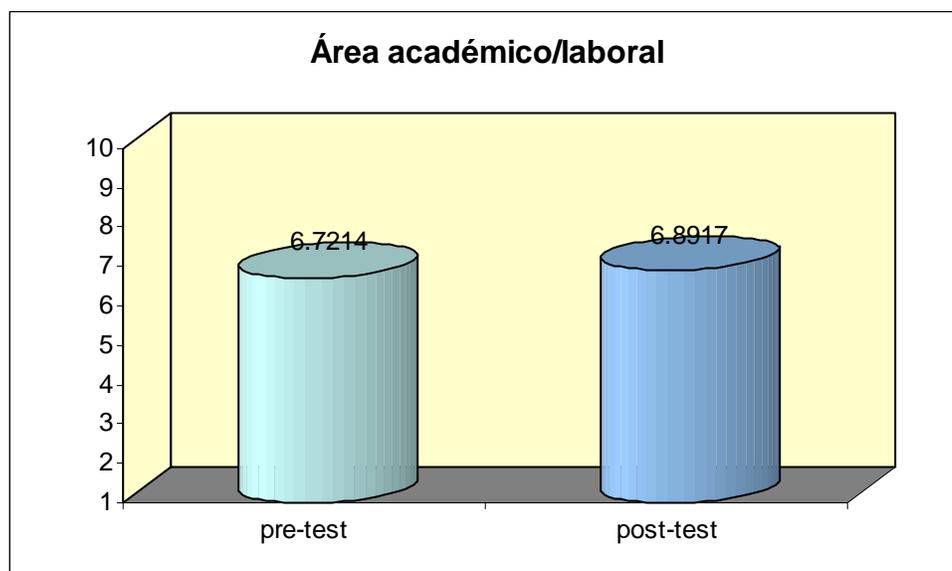
veintiocho estudiantes llegó a cuarenticinco. Lo anterior dio como resultado que no se llevara a cabo el programa de intervención tal y como se había planeado, ni se logró integrar a los nuevos estudiantes a la dinámica. Esta situación de interrupción constante pudo haber afectado.

Aunque aquí sólo se muestran los resultados del grupo de veintiocho estudiantes.

El número de sesiones destinadas para desarrollar cada área de la autoestima es insuficiente (tres).

A continuación se presentan los resultados por áreas de la autoestima.

En el área académico/laboral se obtuvieron los siguientes resultados:



Gráfica 2. Comparación de medias área académico/laboral.

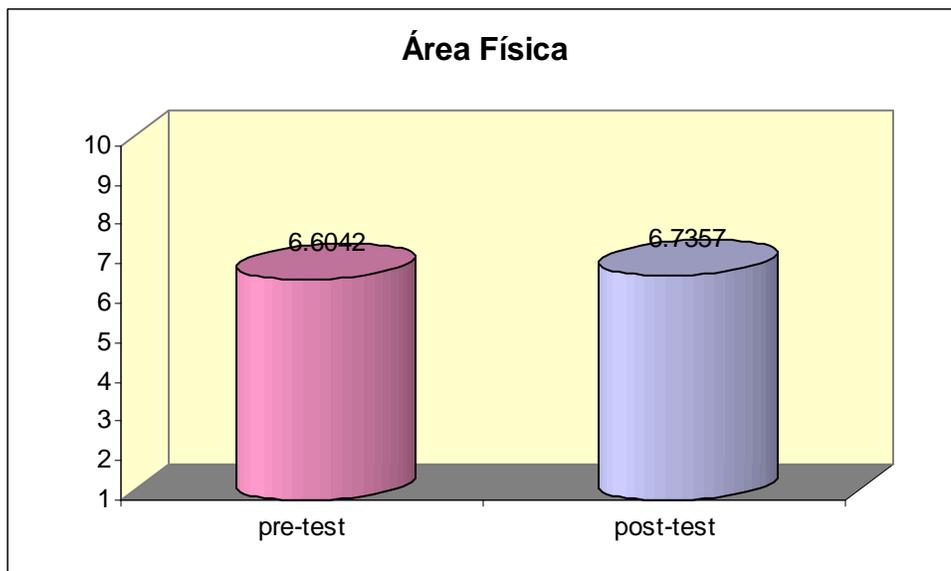
Como se aprecia en el pre-test la puntuación fue de 6.7214 y en el post-test fue de 6.8917, siendo ambas puntuaciones bajas si consideramos que la máxima calificación es 10.

En esta área hubo un incremento de 0.1703, es decir que la autoestima en esta área se fortaleció.

Dicho aumento lo atribuimos en parte a que las actividades realizadas durante el programa de intervención y los reactivos del test estuvieron muy relacionados, ya que ambos fueron enfocados a su desempeño escolar.

Volí (1997) menciona que contar con una autoestima elevada en los alumnos favorecerá su aprendizaje. Bricklin (1975) dice que un niño con un sentido sano de su valía siente que su trabajo en la escuela es razonablemente bueno y que va de acuerdo con las metas que se ha fijado. Es realista con respecto a lo que puede hacer y esperar de si mismo.

En el área física se obtuvieron los siguientes resultados:



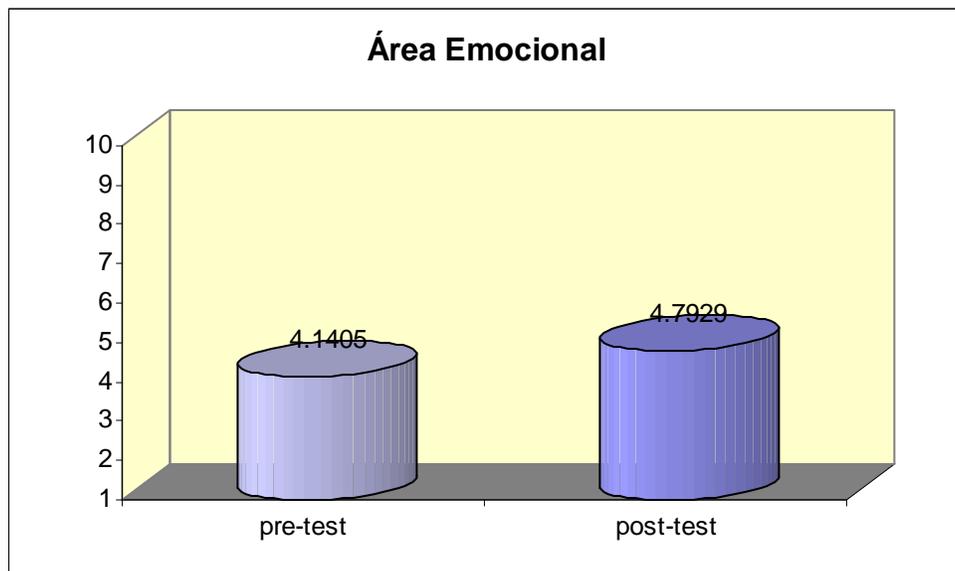
Gráfica 3. Comparación de medias área física.

Como vemos la puntuación obtenida en el pre-test fue de 6.6042 y en el post-test de 6.7357, de igual manera que en el área anterior (académico/laboral) nos damos cuenta que tanto la medición inicial como la final, resultan un tanto bajas.

En cuanto al área física se puede observar que hubo un incremento de 0.1315 después de la aplicación del programa de intervención.

Consideramos que el aumento se debió en parte a que las preguntas del test y las actividades que realizaron estuvieron muy ligadas, lo que seguramente ayudó a que los estudiantes se hicieran un poco más conscientes de su físico, en cuanto a aceptarse tal y como son.

En el área emocional se obtuvieron los siguientes resultados:



Gráfica 4. Comparación de medias área emocional.

Como se puede apreciar en esta gráfica las medias inicial y final, 4.1405 y 4.7929, son las más bajas de todas las puntuaciones obtenidas.

Sin embargo, en esta área hubo un incremento de 0.6524, en la comparación de medias final.

El incremento se puede explicar, ya que las actividades desarrolladas en el programa de intervención estuvieron en función de reconocer y expresar

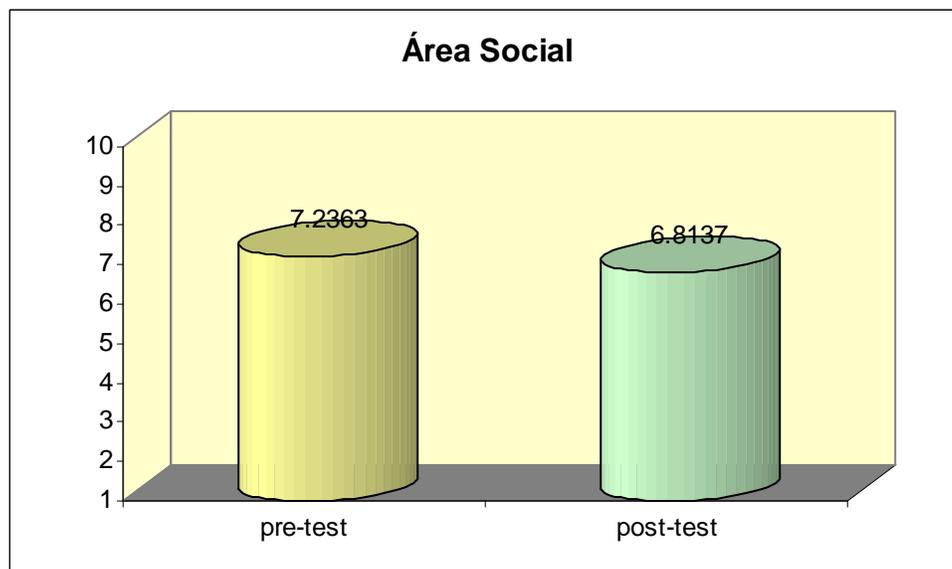
sentimientos y emociones ante situaciones específicas. Ello apoya a los estudiantes para su autoconocimiento emocional.

Por otro lado esta puntuación que es la más baja en de todas las áreas. Quizá tiene que ver con las características que se presentan en la adolescencia, es decir, que el adolescente descubre que además del mundo exterior hay en él un mundo interior, el de sus sentimientos, deseos y esperanzas (Aguirre 1996) que entran en contradicción y hacen que sus estados de ánimo sean cambiantes.

En este mismo sentido Dolot (1992) menciona que en la adolescencia temprana, los sujetos se encuentran más replegados sobre si mismos, se hunden en depresiones, en suma es la edad menos feliz.

Como se puede ver en tres de las áreas hubo un aumento, dichas áreas son la académico/laboral, la emocional y la física, por lo que se puede hablar de una tendencia favorable, sin embargo, en las áreas social y familiar por el contrario hubo retrocesos.

En el área social se obtuvieron los siguientes resultados:



Gráfica 5. Comparación de medias área social.

En esta gráfica observamos que la puntuación del pre-test es de 7.2363 y la del post-test de 6.8137, lo que nos da cuenta de que hubo un decremento de 0.4626. Esto se puede explicar en cuanto a que las actividades realizadas estuvieron enfocadas al desarrollo de su autoconcepto social, que como hemos tratado se forma a través del intercambio con sus iguales y con los adultos.

Consideramos que las actividades propuestas y los reactivos o preguntas del test aplicado si estuvieron relacionadas, sin embargo, quizá los estudiantes le dan mucho peso a comentarios de personas que realmente no deberían de representar importancia en sus vidas.

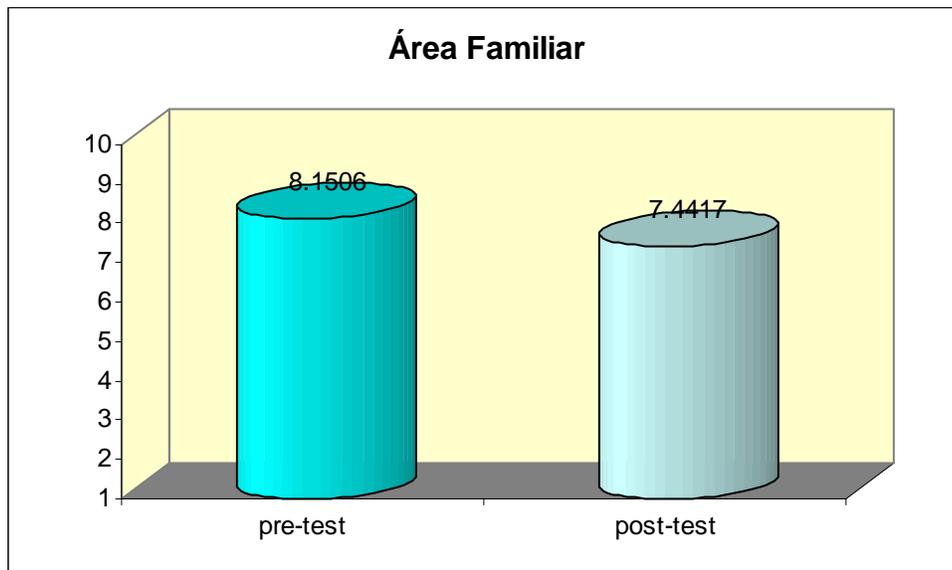
Lo anterior se fundamenta con lo dicho por teóricos, como Branden (1999), Volí (1997), Rosemberg (1973), quienes consideran que la consolidación de una sana autoestima depende de cómo el sujeto siente que lo perciben, aceptan y quieren las personas significativas en su vida, dichas personas también contribuyen en el grado de seguridad y autoconcepto.

Aberastury (1989) dice que la adolescencia está llena de contradicciones, es un periodo confuso, ambivalente, caracterizado por fricciones en el medio familiar y social.

Papalia (2005) dice que el grupo de pares constituye una fuente de afecto, simpatía, comprensión y orientación moral, un lugar para la experimentación, un entorno para lograr la autonomía y la independencia de los padres. Este mismo autor menciona que los adolescentes que tienen amistades estrechas y estables, tienen una opinión elevada de sí mismos; están en mejores posibilidades de considerar el punto de vista del otro, y tener amigos ayuda a los jóvenes a explorar sus propios sentimientos, definir su identidad y validar su valía personal.

Quizá los estudiantes aun no han construido lazos de amistad muy fuerte y como consecuencia de ello hacen caso a los comentarios de la mayoría de sus compañeros lo que puede llegar a debilitar su autoconcepto y autoestima.

En el área familiar se obtuvieron los siguientes resultados:



Gráfica 6. Comparación de medias área familiar.

Como vemos la puntuación obtenida en el pre-test fue de 8.1506 y en el post-test de 7.4417 lo cual nos muestra un decremento de 0.7889, después de haber aplicado el programa de intervención.

Consideramos que este resultado se ve influido por la relación que tienen los estudiantes con sus padres. Sobre todo por la etapa que atraviesan, ellos tienen el sentimiento de no llenar las expectativas de sus padres por lo que al darse cuenta de ello, su autoconcepto familiar es bajo, a pesar de que las actividades diseñadas para esta área pretendían desarrollarlo.

El concepto que tienen los padres sobre sus hijos adolescentes no es muy bueno; esto lo afirmamos ya que durante el desarrollo de las actividades del área familiar

en la intervención, sus respuestas hacían alusión a ello o lo decían de manera categórica, “expresaban que sus papás no tenían un buen concepto de ellos”.

En este sentido conviene retomar lo que Núñez (1994) señala al respecto de la familia, él dice que ésta juega un papel muy importante en el desarrollo del sujeto, ya que es una fuente de aprendizajes por ser el primer núcleo de formación de las personas, porque es el hogar donde el sujeto desarrolla las primeras percepciones de sí mismo, basándose en la información que le transmiten los padres.

Por último consideramos que tanto el resultado del área social como el del área familiar se encuentran ligados, ya que como sabemos la familia es el primer núcleo socializador y puede ser un potenciador de autoestima o no serlo en este sentido los sujetos que atraviesan por la etapa de la adolescencia y más aun al inicio de ella, están pendientes de lo que las personas opinan sobre ellos, en especial sus padres.

En la siguiente tabla se muestra la comparación de medias.

Áreas o factores.	Pares de variables	Media.	Diferencia.	N.
Académico/ Laboral.	Pre-test.	6.7214	+ 0.1703	28
	Post-test.	6.8917		
Social.	Pre-test.	7.2363	- 0.4226	28
	Post-test.	6.8137		
Emocional.	Pre-test.	4.1405	+ 0.6479	28
	Post-test.	4.7929		
Familiar.	Pre-test.	8.1506	- 0.7089	28
	Post-test.	7.4417		
Físico.	Pre-test.	6.6042	+ 0.1315	28
	Post-test.	6.7357		

Tabla 1. Comparación de medias.

Nota: Lo resaltado en negritas se refiere a un incremento en la media.

RESULTADOS CUALITATIVOS.

El Programa de intervención para desarrollar la autoestima se llevó a cabo durante los meses de agosto a octubre del 2006, impartándose dos sesiones por semana que fue el tiempo otorgada por la institución.

En primer lugar conviene describir a los participantes que estuvieron durante la intervención.

En la primera semana, eran 28 estudiantes 14 hombres y 14 mujeres, los cuales mostraban un comportamiento adecuado, eran atentos a la clase, “participaban”, aunque con un poco de reserva, como es natural en los estudiantes adolescentes.

Una semana después comenzaron a integrarse nuevos estudiantes gradualmente, hasta llegar a 45, lo cual sucedió hasta la sesión once de la aplicación del programa de intervención. Es conveniente destacar que algunos de estos nuevos integrantes del grupo habían reprobado materias el ciclo anterior y que se inscribieron hasta haberlas acreditado, otros eran repetidores de año de la misma escuela o provenientes de otras escuelas y otros más que se cambiaron de escuela. Con lo anterior queremos destacar que los nuevos integrantes del grupo llegaron de alguna manera a desestabilizar el desarrollo del programa de intervención.

En segundo lugar queremos aclarar algunas situaciones que se presentaron a lo largo del programa de intervención y que nos parece conveniente señalar desde este momento, con el fin de no volver a reiterarlas.

En cuanto al clima de clase podemos decir que al inicio era agradable y propicio para el desarrollo del programa, ya que los estudiantes y la facilitadora tuvimos un buen rapport, había buena disposición hacia el trabajo propuesto. Posteriormente cerca de la sesión siete del programa de intervención el ambiente se tornaba difícil

por la integración de los nuevos estudiantes al grupo, ya que en muchas ocasiones hacían desorden, jugaban, se burlaban de los compañeros, etc. Sin embargo, un poco después de la mitad de la intervención y hacia el final se logró un buen clima de clase, ya que los alumnos eran más disciplinados, realizaban el trabajo y su participación aumentó.

Por otro lado su disposición hacia el trabajo en general fue buena, los estudiantes siempre realizaron las actividades requeridas, completaron los anexos utilizados y por lo general sus respuestas eran bien elaboradas y de acuerdo con el tema. Sin embargo, en esta parte es necesario mencionar el aspecto de la participación en clase; al inicio los estudiantes fueron un tanto renuentes a participar, posteriormente, a mediados de la intervención la participación fue en aumento. Pero dependía en gran medida de las burlas de los compañeros, en otras ocasiones dependía del tema que se tratara y al final de la intervención la participación era muy buena ya que los estudiantes respetaban más las opiniones de sus compañeros. Consideramos que esto produjo un ambiente de confianza y hasta cierto punto de seguridad para poder expresarse con libertad.

En tercer lugar desarrollaremos las síntesis de las sesiones del programa de intervención durante su puesta en práctica, sin embargo, son pertinentes las siguientes aclaraciones:

Durante el desarrollo del programa de intervención la distribución del mobiliario permaneció casi todas las sesiones colocado en filas, salvo las primeras tres sesiones donde se colocaron las bancas como se describe en el programa de intervención (VER ANEXO 2), ya que nos dimos cuenta que mover dicho mobiliario era motivo para perder tiempo, hacer desorden y jugar.

En algunas ocasiones las actividades rebasaron el tiempo previsto, lo cual alargó el número de sesiones de trabajo.

Y en algunas actividades se realizaron modificaciones en el momento, esto último se describirá específicamente en las sesiones donde así ocurrió.

Desarrollo de las sesiones Área Social de la autoestima.

En las dos primeras sesiones introductorias conocimos a los participantes, pudimos darnos cuenta del agrado con el que recibieron la propuesta de ser parte de este taller. Por otro lado, nos percatamos de que fueron renuentes al contacto físico en la actividad “circulando y platicando” y también se noto un poco de desorden, ya que cuando empezaba la música corrían demasiado y se reían mucho, por lo que la duración de esta actividad excedió el tiempo previsto.

Por sus comentarios podemos decir que las actividades fueron de su agrado, además de que dijeron que con ellas pudieron conocer más a sus compañeros.

En las tres sesiones siguientes, específicas para desarrollar el área social de la autoestima notamos renuencia para comentar lo que habían escrito en sus anexos, por tal motivo pedimos la participación a estudiantes específicos; sin embargo, nos dimos cuenta de que esa renuencia se debía a que algunos compañeros se burlaban de los comentarios de quienes leían u opinaban.

En la sesión tres específicamente en la actividad “Quién es quién”, hubo una modificación y todo el grupo realizó su autodescripción que posteriormente mezclamos y se leyeron algunas para adivinar de quien se trataba; pero las descripciones resultaron bastante similares y en general describían el típico comportamiento adolescente lleno de contradicciones.

Al anexo 3 “si yo fuera” le agregamos la pregunta ¿por qué?, además de que la participación se modifico, cada estudiante contestó la frase que quiso y no la que le correspondía, con el fin de promover que la mayoría expresaran algo.

En la sesión cinco actividad “frases positivas a mis compañeros y amigos” no hicimos equipos, sino que cada estudiante escribió cuatro frases para los compañeros que quisieron, y luego fueron entregadas a sus destinatarios. Al final escuchamos comentarios de agrado hacia esta actividad.

En esta área descubrimos que en general a los estudiantes les gustaría ser más agradables y tener más amigos con quienes compartir sus puntos de vista, gustos y sueños, también nos percatamos de que el grupo a pesar de haber estado juntos durante el ciclo escolar anterior no se conocían mucho, ya que sus comentarios eran de asombro y sorpresa cuando otros compartían sus gustos, vivencias, deseos, etc.

Consideramos que las actividades estuvieron muy enfocadas al tema de la amistad, creemos que les sirvieron porque los estudiantes pudieron reflexionar acerca de quiénes son sus amigos y amigas y valoraron la amistad.

Desarrollo de las sesiones Área Emocional de la Autoestima.

Las actividades de esta área se enfocaron al autoconocimiento emocional de los participantes y al tema de la amistad.

En general las actividades se llevaron a cabo como estaban planeadas, excepto la actividad “resolviendo una situación importante”, donde se guió la elaboración del escrito con una serie de preguntas, ya que no quedaba claro qué debían escribir y el tiempo de esta actividad se extendió.

Consideramos que la actividad “yo siento así”, les ayudo mucho para identificar qué sentimientos y emociones les causan distintas situaciones en su vida, sin embargo, notamos mucha dificultad para expresar lo que escribieron al grupo.

En la actividad “poema al ser amado” hubo muy buena disposición para elaborar sus poemas, en general escribieron versos que ya sabían y que no elaboraron específicamente pensando en alguien. Observamos agrado al realizar esta actividad, sin embargo, cuando se pidió la participación voluntaria nadie quiso leer su verso, por lo que la facilitadora leyó los poemas al grupo y posteriormente un compañero leyó otros más en voz alta.

Por otro lado, consideramos que el anexo “¿qué me diría mi...? correspondiente a la sesión siete fue contestado de una manera muy superficial por los estudiantes, ya que sus respuestas hacían alusión a cosas concretas más que a emociones, y cuando leyeron las respuestas de otro compañero no lograron adivinar de quién era esa hoja. En esta actividad hubo muchas burlas por las respuestas que escribieron, por lo que se suspendió la lectura.

Por último en la actividad “¿ayudar o perjudicar?” de la sesión ocho, consideramos que realmente expresaron lo que pensaban y sentían de encontrarse en una situación como la planteada en la actividad, y al final la conclusión fue ambivalente, ya que algunos opinaron que es más importante la amistad y otros que terminarían con ella por que el o la que se decía su amigo (a) tomo una conducta desleal.

Desarrollo de las sesiones Área Familiar de la Autoestima.

En la actividad “en mi casa...” de la sesión ocho se realizó una modificación, esta fue que todos los participantes contestaron las preguntas en una hoja blanca. Y las opiniones estuvieron divididas ya que algunos opinaron que si eran importantes en su familia y si eran consideradas sus opiniones. Por el contrario otros pensaban que no eran tomados en cuenta porque en su casa son considerados muy chicos de edad.

En la siguiente actividad “la familia ideal” solicitamos una serie de materiales para realizar unos títeres que en general fueron llevados. Posteriormente se pidió que se colocaran en equipos para hacer a su familia ideal. Pero había cierta inconveniencia por un sector del grupo ya que se notaba que tenían un conflicto y algunos estudiantes no ponían atención, formaron pequeños grupos en el salón, por lo cual se dieron las instrucciones para los alumnos que si estaban atentos a la clase, sin embargo, el tiempo no fue suficiente por lo que se quedó como tarea y dos sesiones después fue retomada la actividad. Solo pasaron dos equipos a exponer y fue muy agradable escucharlos y observar que el resto del grupo estuvo atento.

Posterior a esta sesión el grupo se instaló en el desorden, por lo que se pidió apoyo a la dirección. El director de la escuela accedió a platicar con el grupo, dirigiéndose principalmente a los nuevos integrantes, ya que a nuestro juicio eran ellos quienes promovían el desorden e involucraban a más estudiantes en él. Después de esta plática, el grupo se centró en las actividades y las dinámicas fueron cada vez mejores.

En las dos sesiones siguientes se trató el tema de cómo son percibidos por su familia y en general escribieron cosas negativas, se describieron como malos hijos, flojos y que deberían ser diferentes.

Por último hicieron una carta para un miembro de su familia al que le expresaron sus sentimientos. Muchos estudiantes les pedían perdón a sus papás por ser flojos, resongones y rebeldes; otros hicieron cartas de agradecimiento a sus papás y parientes cercanos porque los consideran sus cómplices. La participación en esta actividad fue muy buena y todos fueron muy respetuosos.

En general observamos que las actividades de esta área fueron muy bien aceptadas por los estudiantes, consideramos que les sirvieron para poder expresarles a sus papás varias cosas, además de que comentaron lo que sucedía en estas

actividades lo que consideramos sirvió para los acercarlos y abrió un canal de comunicación en varios casos. Ya que algunos estudiantes nos comentaron que su relación familiar había mejorado a raíz de lo tratado en el programa de intervención.

Desarrollo de las sesiones Área Académico/laboral de la Autoestima.

Varias de las actividades de esta área, como: “árbol de la fortuna”, “lista de mis cualidades y debilidades” y “mi metáfora”, fueron difíciles de entender para los estudiantes, porque muchos no sabían el significado de estos conceptos por ese motivo fue difícil explicárselos y que lo comprendieran y más aun que lo trasladaran a ellos en cuanto a su desempeño académico, quizá por ello en los anexos correspondientes sus respuestas divagaban en otros temas, como deportivos, de relaciones sociales, de juegos, etc. Y no se enfocaron en esta área.

Por lo anterior consideramos que los anexos de esta área deben ser modificados y aterrizarlos siempre al ámbito académico.

Sin embargo, un aspecto rescatable de esta área fue el interés de los estudiantes por comprender qué debían hacer y tratar de entender el significado de las palabras que no comprendían.

El trabajo en el grupo era muy agradable ya que todos estaban concentrados en las actividades del programa de intervención.

Por ultimo, consideramos que la mejor actividad de esta área fue “soy un (a) buen (a) estudiante”, ya que en el anexo correspondiente realmente se describieron en su papel como estudiantes y la participación al leer lo que habían escrito fue muy buena en general.

Y aunque las actividades no estuvieron totalmente enfocadas al ámbito académico, los resultados en esta área fueron buenos, ya que en lo cuantitativo, hubo un aumento y en cuanto a lo cualitativo podemos decir que el ambiente de participación era muy bueno y agradable.

Desarrollo de las sesiones Área del aspecto Físico de la Autoestima.

En esta última área del programa de intervención los estudiantes en general se encontraban muy enfocados al trabajo propuesto, la participación era excelente, ya que muchos más estudiantes expresaban sus comentarios, se notaba mayor confianza y creemos que disminuyó el temor a las burlas, que eran cada vez menos.

En las actividades “sintiendo nuestro cuerpo” y “abrazos” hubo un poco de ruido y desorden y renuencia al contacto físico, sin embargo, las actividades se llevaron a cabo.

Consideramos que esta área fue la más fácil, en cuanto a la aplicación del programa, ya que como se menciono anteriormente fue el último y por ello tanto nosotros, como los estudiantes nos entendíamos mucho mejor y el trabajo era visto con entusiasmo.

A manera de cierre mencionaremos aspectos generales de la intervención; Consideramos que todo el programa tuvo cosas deseables e indeseables en todo el proceso, desde el diseño, la aplicación, y hasta la evaluación. Hubo cosas que fueron modificadas en el momento, y aun hay cosas que deben ser corregidas.

Sin embargo, y pese a las deficiencias y dificultades creemos que esta intervención sirvió en alguna medida para algunos estudiantes, ya que ellos mismos hicieron comentarios al respecto, y en general porque consideramos que

es difícil que algún docente de las instituciones públicas acerque a sus alumnos un programa de intervención como éste a los estudiantes.

Por último queremos comentar que los participantes del programa comentaron que éste les gustó porque las clases eran diferentes.

Para concluir, podemos decir que el trabajo realizado fue satisfactorio ya que los estudiantes se adaptaron al programa de intervención, al trabajo, a la facilitadora, y al final la dinámica que se desarrolló fue muy buena, la participación aumentó y desorden disminuyó. Sin embargo, los resultados obtenidos no son los que esperábamos, ya que se pretendía que la autoestima aumentara y sucedió lo contrario; aunque en ciertas áreas que ya mencionamos hubo avances.

CONCLUSIONES.

Como primer punto, queremos destacar que el presente trabajo se realizó con un grupo muy peculiar, como ya se mencionó en el apartado de resultados cuantitativos, lo cual dificultó el trabajo y dio como resultado un inadecuado desarrollo del programa de intervención. Sin embargo, consideramos que si hubo logros y que al final del programa tanto los estudiantes como la facilitadora tuvieron una agradable experiencia de participación.

Aunado a lo anterior el grupo con el que se trabajó estuvo compuesto de adolescentes, quienes están atravesando por una etapa de transición y cambios en todos los aspectos su vida Erikson (1990), Aberastury (1989), Dolot (1992). En la adolescencia los sujetos se vuelven especialmente perceptivos a los comentarios de otros, que son significativos para ellos como padres, profesores y sus iguales, esto se pudo observar en el desarrollo de las sesiones, ya que hasta la primera mitad del programa, muchos estudiantes no querían participar por temor a las críticas y/o burlas de los compañeros.

Como segundo punto y basándonos en los resultados obtenidos, podemos decir que los resultados no fueron satisfactorios. A la pregunta de investigación plantada, que fue: ¿Un programa de intervención fortalecerá la autoestima de los estudiantes de 2º grado de secundaria? le corresponde una respuesta negativa, ya que este programa **no desarrolló la autoestima de los estudiantes**, el resultado global muestra un ligero retroceso. Aunque en tres áreas de la autoestima (académico/laboral, emocional y física) se obtuvieron avances, en las dos áreas restantes (social y familiar) hubo retrocesos.

En tercer lugar mencionaremos el objetivo propuesto por esta investigación que fue: “Diseñar, aplicar y evaluar un programa de intervención para apoyar el proceso de construcción de la autoestima de los estudiantes”, y dicho objetivo solo se logró parcialmente. Ya que se diseñó el programa de intervención, sin

embargo, no podemos decir que desarrolle la autoestima de los estudiantes, ya que en los resultados cuantitativos no hay avances. El programa se aplicó con deficiencias, situaciones que no estaban previstas, y por ello se salieron un tanto de control, como la incursión de nuevos participantes que no fueron incluidos adecuadamente en la dinámica por la facilitadora, el tiempo planteado para las actividades fue excedido, entre otros. Y por último se evaluó el programa de intervención, y los resultados no fueron los deseados, al encontrarse en la media global general de la puntuación un ligero retroceso.

En cuarto lugar comentaremos respecto al resultado general, la autoestima global bajo, esto se debió principalmente a que en las áreas familiar y social, hubo decrementos más importantes en comparación con los avances obtenidos. El autoconcepto que se han formado los adolescentes es en general pobre ya que las creencias sobre si mismos son negativas, quizá porque como se sabe, la autoestima baja tiene sus orígenes en las comparaciones externas y a la información que reciben de sus padres, profesores e iguales, y si estas por separado o en suma resultan negativas, se desarrolla un autoconcepto negativo y baja autoestima (Nuñez y González, 1994).

En este mismo sentido consideramos que las áreas social y familiar están ligadas, ya que como sabemos el primer núcleo socializador es la familia, especialmente en los primeros años de vida, y cuando los niños crecen ésta sigue siendo un punto de referencia y quizá nunca deja de serlo. Sin embargo, cuando los seres humanos conforman su identidad, y adquieren valores propios, es cuando son capaces de tomar sus propias decisiones y formarse un autoconcepto que no esta basado en la percepción de los otros.

La relación de los adolescentes con sus padres es ambivalente ya que como nos dice (Bartolomeis, 1986) necesitan de sus padres para obtener respeto, apoyo, comprensión y buenas criticas; pero al mismo tiempo rechazan lo que les dicen,

sin embargo, les interesa tener buenas relaciones sociales con sus iguales, con sus padres y en general con el mundo adulto.

Los adolescentes pretenden desarrollar su seguridad, sin embargo, el autoconcepto que se han formado y que se forman diariamente en su interacción en los ambientes, familiar, social y escolar no es positivo, ya que su participación en estos contextos es limitada. Lo anterior se sustenta con base en lo expresado por los estudiantes durante el desarrollo del programa de intervención, en general ellos piensan que sus padres no tienen una buena percepción de ellos en su desempeño escolar, en el hogar y con la familia.

Nos parece importante señalar lo que (Pope citado en Mruk, 1999) recomienda para conformar una autoestima positiva, él nos dice que es necesario disponer de creencias y habilidades positivas sobre nosotros mismos ya que esto brinda mayor adaptación y capacidad de percibir situaciones con mayor realismo. Y consideramos que durante la adolescencia es necesario que principalmente padres y profesores refuercen aspectos como habilidades, cualidades, aptitudes, esfuerzo, logros, etc., con el fin de fortalecer la autoestima de los sujetos, sin olvidar que finalmente la autoestima es absoluta responsabilidad del individuo.

Por último queremos comentar que quizá los resultados obtenidos tienen que ver o podrían ser explicados con lo que se conoce como “un efecto después (after effect) es un impacto que ocurre algún tiempo después, a veces años, de que ha terminado el tratamiento. Puesto que el postest se suele aplicar inmediatamente después de haber finalizado el tratamiento, no suele detectarse este efecto. Si se sospecha que puede ocurrir, debe planificarse un postest diferido. A veces se le denomina efecto del dormilón” (Ball, 1988) citado en (Bisquerra, 1996, 310).

Sugerencias para futuras investigaciones.

En cuanto a los sujetos.

Asegurarse de que el programa de intervención se desarrolle con un grupo establecido, sin la incorporación de nuevos estudiantes.

En cuanto al entorno.

Realizar una intervención sobre el tema de la autoestima con padres.

Realizar una intervención sobre el tema de la autoestima con profesores.

En cuanto a las actividades.

Replantear algunas actividades, particularmente las que tienen que ver con el contacto físico como “Circulando y platicando”, y “Abrazos”. En cuanto a los anexos replantear los siguientes: “Qué me diría mi”, (anexo 6), “Lo que mejor he hecho”, (anexo 10) y “Yo”, (anexo 12), para que realmente los estudiantes reflexionen acerca del área a desarrollar y no divaguen en temas diversos.

En cuanto a los resultados.

Para obtener resultados significativos y desarrollo en todas las áreas sería necesaria una ampliación del programa de intervención en cuanto al número de sesiones por área, ya que la intervención fue realmente corta (diecisiete sesiones, tres para desarrollar cada área y las primeras dos de integración).

Aberastury, A. & Knobel, M. (1989). ***La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico.*** México: Paídos.

Aguirre, B. (1996). ***Psicología de la adolescencia.*** Colombia: Alfaomega grupo editorial S.A de C.V.

Bartolomeis, de F. (1986). ***La psicología del adolescente y la educación.*** México: Roca, S.A.

Bisquerra, R. (1996). ***Métodos de investigación educativa.*** España: ediciones ceac.

Branden, N. (1997). ***Cómo mejorar su autoestima.*** México: Paídos.

Branden, N. (1999). ***Los seis pilares de la autoestima.*** México: Paídos.

Bricklin, B. & Bricklin, P. (1975). ***Causas psicológicas del bajo rendimiento escolar.*** México: Pax.

De la Barreda, L. (2002). ***Formación cívica y ética 1.*** México: Santillana.

Dolot, F. (1992). ***La causa de los adolescentes.*** México: Seix Barval.

Erikson, E. (1976). ***Infancia y sociedad.*** Argentina: Hormé.

Erikson, E. (1990). ***El ciclo vital completado.*** México: Siglo XXI.

Escamilla, B. (2001-2002). ***Revista de la universidad Cristóbal Colón.*** 13/14, 4, 137-142.

Fernandes, E. (1991). ***Psicopedagogía de la adolescencia.*** Madrid España: Narcea.

García, F. & Musitu, G. (1999). ***Autoconcepto forma 5.*** Madrid: TEA Ediciones.

González, A. (1994). Autoestima. ***Padhia Desarrollo.*** 2, 7, 3-5.

Haeussler, I. (1998). **Confiar en uno mismo. Programa de autoestima. Libro del profesor.** Santiago de Chile: Dolmen ediciones.

Latapí, P. (1996). **Tiempo educativo mexicano III.** México: Universidad de Aguascalientes. UNAM.

Mruk, C. (1999). **Auto-Estima Investigación, teoría y práctica.** España. Biblioteca de psicología Descleé de Brouvver.

Núñez, P. & González, P. (1994). **Determinantes del rendimiento académico (variables cognitivo-motivacionales, atribucionales, uso de estrategias y autoconcepto).** España. Universidad de Quevedo servicio de publicaciones.

Papalia, E., Wendkos, O., Duskin, F. (2005). **Psicología del desarrollo.** México: Mc Graw Hill.

Paz, B. (2000). **Déficit de autoestima. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia.** México. Pirámide.

Ramírez, A. (1997). **La sociedad y tú todo un reto. (Comunicación estrés y autoestima).** Salamanca. Amarú.

Rodríguez, E. & Pellicer, F. (1985). **Autoestima. La clave del éxito personal.** México. El Manual Moderno.

Rosenberg, M. (1973). **La autoimagen del adolescente y la sociedad.** Buenos Aires. Paidós.

Sánchez, V. (2001). Autoestima y Habilidades Sociales en Adolescentes. **Psicología Iberoamericana.** 9, 4, 36-45.

Sampieri, R. & Fernández, C. & Baptista, P. (2003). **Metodología de la investigación.** México: Mc Graw Hill.

Secretaría de Educación Pública. (1999). **Programas de estudio comentados. Educación secundaria. Formación cívica y ética.** México.

Sureda, G. (2001). **Cómo mejorar el autoconcepto. Programa de intervención para la mejora de habilidades socio-personales en alumnos de secundaria.** Madrid. CCS.

Volí, F. (1997). **La autoestima del profesor. Manual de reflexión y acción educativa.** Madrid España. PPC editorial y distribuidora S.A.

Weiner, I. & Elkind, D. (1985). **Desarrollo normal y anormal del adolescente.** Buenos aires. Paidós.

ANEXOS

ANEXO 1.

AF5. Pre-test y post-test.

Nombre completo: _____

Edad: _____ Grupo: _____

Fecha: _____

A continuación encontraras una serie de frases. Lee cada una de ellas cuidadosamente y contesta con un valor entre 1 y 99 según tu grado de acuerdo con cada frase.

Por ejemplo:

Si una frase dice “La pintura sensibiliza a la gente” y tu estas muy de acuerdo contestaras con un valor alto, como el 94.

“La pintura sensibiliza a la gente”

9	4
---	---

“La pintura sensibiliza a la gente”

Por el contrario si tu estas muy poco de acuerdo, elegirás un valor bajo, como el 09.

“La pintura sensibiliza a la gente”

0	9
---	---

No olvides que dispones de muchas opciones de respuesta, en concreto puedes elegir entre 99 valores.

Escoge el que más se ajusta a tu criterio.

CONTESTA CON LA MÁXIMA SINCERIDAD.

Anverso de la hoja.

1.- Hago bien los trabajos escolares		
2.- Hago fácilmente amigos		
3.- Tengo miedo de algunas cosas		
4.- Soy muy criticado (a) en casa		
5.- Me cuido físicamente		
6.- Mis superiores (profesores) me consideran un (a) buen (a) estudiante		
7.- Soy una persona amigable		
8.- Muchas cosas me ponen nervioso		
9.- Me siento feliz en casa		
10.- Me buscan para realizar actividades deportivas		
11.- Trabajo mucho en clase		
12.- Es difícil para mi hacer amigos		
13.- Me asusto con facilidad		
14.- Mi familia esta decepcionada de mi		
15.- Me considero elegante		
16.- Mis superiores (profesores) me estiman		
17.- Soy una persona alegre		
18.- Cuando los mayores me dicen algo me pongo nervioso (a)		
19.- Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas		
20.- Me gusta como soy físicamente		
21.- Soy un (a) buen (a) estudiante		
22.- Me cuesta hablar con desconocidos		
23.- Me pongo nervioso (a) cuando me pregunta el profesor (a)		
24.- Mis padres me dan confianza		
25.- Soy bueno (a) haciendo deporte		
26.- Mis profesores me consideran inteligente y trabajador		
27.- Tengo muchos amigos		
28.- Me siento nervioso		
29.- Me siento querido (a) por mis padres		
30.- Soy una persona atractiva		

**POR FAVOR, COMPRUEBA QUE HAS CONTESTADO
TODAS LAS PREGUNTAS**

Reverso de la hoja.

ANEXO 2.
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA
DE LOS ESTUDIANTES DE 2º GRADO DE SECUNDARIA.

Antes de pasar al desarrollo del programa de intervención diseñado, consideramos pertinente mencionar que éste se diseñó con base en la literatura revisada acerca de la autoestima, para tratar de esclarecer cuáles son sus componentes y las repercusiones que tiene en nuestra vida, con especial énfasis en la etapa de la adolescencia, para la elaboración de este programa se revisaron aspectos de otros programas de intervención, como los de Haeussler (1998) y Sureda (2001).

En este sentido es importante señalar que los programas de Haeussler (1998) "Confiar en uno mismo: Programa de autoestima" y Sureda (2001) "Cómo mejorar el autoconcepto. Programa de intervención para la mejora de habilidades socio-personales en alumnos de secundaria" son similares, ya que en ambos la primera sección corresponde al desarrollo de los elementos teóricos de la autoestima, en la segunda parte se dan las características generales del programa, se desglosan las unidades de trabajo con sus respectivas actividades y objetivos específicos, y por último se realiza la medición de la efectividad de los programas a través de diversas técnicas y con diferentes instrumentos.

El presente programa de intervención pretende desarrollar la autoestima en cinco áreas que son: área social, área académico/laboral, área emocional, área familiar y área física.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.

- Desarrollar la autoestima de los estudiantes en sus distintas dimensiones a través de la interacción con los demás y el medio que se desenvuelven.
- Desarrollar el autoconocimiento que facilitará la interacción y el desarrollo de los estudiantes.

CONTENIDO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

# SESIÓN.	ACTIVIDADES	# ANEXO
	ÁREA SOCIAL.	
1.	Presentación del programa de intervención. Presentación de cada estudiante. Fijar reglas y expectativas.	
2.	Circulando y platicando. Conversando en parejas.	
3.	Si me fuera de este lugar. ¿quién es quién?	
4.	Carta. Si yo fuera...	3
	ÁREA EMOCIONAL	
5.	Frases positivas a mis compañeros y amigos. Yo siento así.	4
6.	Resolviendo una situación importante. Poema al ser amado.	5
7.	¿Qué me diría mi...?	6
8.	¿Ayudar o perjudicar?	7
	ÁREA FAMILIAR.	
8	En mi casa...	
9.	La familia ideal.	
10.	Para convivir en armonía... Carta express.	
11.	Lo que piensan sobre mí.	8
	ÁREA ACADÉMICO/LABORAL.	
11.	Arbol de la fortuna.	
12.	Lista de mis cualidades y debilidades. Mis profesores son...	9
13.	Lo que mejor he hecho. Mi metáfora.	10
14.	¡Soy un (a) buen (a) estudiante!	11
	ÁREA FÍSICA.	
14.	Yo.	12
15	Yo soy así. Caras vemos.	
16.	Lo que me gusta de mí y lo que no me gusta de mí. Sintiendo nuestro cuerpo.	13
17.	Yo estrella de Holliwood. Abrazos.	14

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EL ÁREA SOCIAL DE LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES.

Desarrollar la autoestima de los estudiantes en el área social quiere decir que nos estamos enfocando a que distingan cuál es la percepción que tienen los estudiantes de su desempeño en las relaciones sociales. Los estudiantes deben desarrollar su autoconocimiento y autoconcepto sociales, los cuales se forman a través de la interacción y la percepción de la estima de compañeros padres y profesores principalmente (García, 1999).

SESION 1	DURACIÓN 15 Minutos.
ACTIVIDAD	1.Presentación del programa
OBJETIVOS	Dar a conocer a los estudiantes las motivaciones y utilidad de llevar a cabo este programa de intervención. Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de tener una autoestima sana para su desarrollo integral.
MATERIAL	Manual para la facilitadora.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

La facilitadora presentará de una manera esquemática el programa que se llevara a cabo, las sesiones y la importancia y relevancia de este programa de intervención para favorecer la autoestima. Se les dará a conocer a los estudiantes la duración y objetivos generales del programa.

SESIÓN 1	DURACIÓN. 15 Minutos.
ACTIVIDAD	2.Presentación de cada estudiante.
OBJETIVO	Generar un clima de confianza, participación y respeto.
MATERIAL	Cartulina cortada en rectángulos de 10x15 cms. Plumones gruesos de agua.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Se pedirá a los estudiantes que acomoden sus sillas formando un semicírculo.

Se les planteara que es necesario se presenten ya que aunque entre ustedes se conocen la facilitadora del programa no, por lo que es necesario para una buena comunicación llamarnos por nuestro nombre. Se les pedirá que cada uno diga su nombre y una palabra que crea que define su personalidad. Por último se les pasaran unas tarjetas de cartón para que escriban su nombre para tenerlos visibles y poder dirigirnos a todos por nombre.

De ser posible la facilitadora anotara los nombres de los participantes y la palabra que ellos crean que los caracteriza.

SESIÓN 1	DURACIÓN. 20 Minutos.
ACTIVIDAD	3. Fijar las reglas y expectativas.
OBJETIVOS	Fijar reglas durante la duración del programa de intervención. Tratar de generar un buen clima de trabajo y expectativas claras sobre el programa de intervención.
MATERIAL	2 pliegos de papel bond, y un plumón grueso.
EVALUACIÓN	A través de la participación del grupo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Dentro de esta actividad se pretende motivar a los estudiantes a que participen en cuanto a externar lo que ellos esperan a partir del conocimiento de lo planteado por la facilitadora sobre el programa de intervención, además de que también la facilitadora comenta algunos aspectos que se consideran básicos para llevar a cabo dicha intervención, como, el respeto, la tolerancia, no burlas, participación activa, etc.

La facilitadora plantea a los estudiantes que necesita de su cooperación, y participación, pero que está no se puede dar sin una adecuada comunicación entre todos, y sobre todo respetando siempre las opiniones y participaciones que todos tengan durante el desarrollo del programa.

Se trata de que los estudiantes comprendan que el trabajo en autoestima es muy importante, pero requiere de un profundo respeto a los demás, ya que todos merecen ser tratados con respeto y dignidad, sin burlas, ni malos tratos.

Para llevar a cabo el programa lo más importante es que participen todo el tiempo, externando lo que ellos piensan, sienten, creen, y hacen, sin temor a ser señalados por los demás. Se les motivara a la participación, lanzando preguntas abiertas, pero, que en la mayoría de los casos tendrán que ser resueltas personalmente y/o en pequeños grupos, así como en plenaria.

Posteriormente se les preguntara a los estudiantes ¿qué les parece esta dinámica de trabajo?, ¿están dispuestos a participar?, ¿quieren agregar alguna petición?.

Lo anterior quedará asentado en una lamina de papel que iremos construyendo todos , y que durante todas las sesiones estará pegada en alguna parte del salón, por si en algún momento se viola alguno de los acuerdos, poder intervenir al respecto.

SESIÓN 2	DURACIÓN. 30 Minutos
ACTIVIDAD	1.Circulando y platicando.
OBJETIVOS	Lograr un mayor conocimiento entre los estudiantes. Lograr un clima de confianza y participación. Lograr una mayor integración grupal.
MATERIAL	Grabadora con reproductor de CD's, de 2 a 3 discos de música.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Se pedirá a los estudiantes que pongan las sillas alrededor del salón dejando el mayor espacio posible en el centro del aula.

La facilitadora pedirá a los estudiantes que se numeren, y la mitad de ellos, más dos de la otra mitad se deberán tomar de las manos formando un círculo, la otra mitad menos dos estudiantes, hará lo mismo, pero dentro del círculo formado, y de frente al otro círculo de estudiantes.

Las instrucciones son las siguientes: A continuación voy a poner música, cuando comience, los dos círculos, que se han formado rotarán en sentidos opuesto, y cuando la música deje de sonar, contestarán la pregunta que yo haga.

Siempre tendrán que contestar la pregunta primero los del círculo del centro, y después los del círculo exterior.

No importa que los estudiantes no queden en parejas exactas, lo importante es que quienes están lo más cerca de ellos conozcan sus respuestas.

Se dará el tiempo necesario solo para responder a la pregunta. Las preguntas son las siguientes:

¿Cuál es tu edad?, ¿Cuál es tu fecha de nacimiento?, ¿Cuántos hermanos tienes?, ¿Qué lugar ocupas entre ellos?, ¿Cuál es tu signo zodiacal?, ¿Qué música te gusta?, ¿Cuál es tu grupo favorito?, ¿Cuál es tu pasatiempo favorito?, ¿Cuál es la materia que más te gusta?, ¿Cómo te gusta que te digan? Y ¿Qué es lo que más detestas?

Después de responder a las preguntas se les pedirá a los estudiantes que tomen su lugar, dejando las bancas formadas en círculo, y se pedirá que comenten lo que han platicado con sus compañeros, qué descubrieron de sus compañeros. Qué les pareció la actividad, e inquietudes y comentarios que puedan tener. Esta actividad puede desarrollar la integración grupal.

SESIÓN 2	DURACIÓN. 20 minutos.
ACTIVIDAD	2.Conversando en parejas
OBJETIVO	Lograr que los estudiantes tengan un mayor conocimiento e integración entre ellos. Lograr un mayor autoconocimiento de los estudiantes, y que logren también verbalizarlo.
MATERIAL	Pizarrón, gis, cartas de lotería cortadas en mitades
EVALUACIÓN	Se basará en las respuestas obtenidas de los estudiantes, acerca de los nuevos descubrimientos sobre aspectos de sus compañeros y amigos, que antes no conocían. Se evaluará la participación activa en las parejas, a través de la observación directa.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Se pedirá a los estudiantes que coloquen las sillas de dos en dos frente a frente, con el fin de que cuando se les pida que ocupen un lugar, todos queden frente a uno de sus compañeros.

Si algún estudiante quedara sin pareja, la instructora será la pareja de dicho estudiante.

Posteriormente la facilitadora les pedirá a dos compañeros del grupo que le ayuden a repartir unas cartas de lotería, que estarán cortadas en mitades, (el número de mitades de cartas estará previamente determinado por el número de participantes del programa), se dará la instrucción de buscar a su otra mitad de carta y luego deberán entablar una conversación en cuanto a las siguientes preguntas: ¿Cuál es tu color favorito?, ¿Cuál es tu comida favorita?, ¿Cuál es tu pasatiempo favorito?, ¿Cuál es tu música favorita?, ¿Qué es lo mejor que te ha pasado? Y ¿Cómo te llevas con tu familia?

Posteriormente se les pedirá que reubiquen sus sillas y formen un círculo con ellas, y lo que haremos será comentar la experiencia en grupo, es decir hablar de; ¿Cómo fue que se sintieron?, ¿Qué les gustó de la actividad? Y ¿Qué descubrieron de su compañero (a)?

La facilitadora guiará a los alumnos con las anteriores preguntas y las que surjan dependiendo de lo que los estudiantes manifiesten.

Esta actividad puede desarrollar el autoconocimiento y el autoconcepto.

SESIÓN 3	DURACIÓN. 30 minutos.
ACTIVIDAD	1.Si me fuera de este lugar.
OBJETIVOS	Que los estudiantes reflexionen sobre si mismos y el valor que se brindan como personas sociales. Que los estudiantes reflexionen y puedan replantear o cambiar aspectos de si mismos que ellos consideren no tan satisfactorios en su convivencia.
MATERIAL	Papel y lápiz o bolígrafo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

La facilitadora pedirá a los estudiantes que imaginen que la próxima semana tendrán que cambiar de localidad, por una causa externa a ellos, es definitivo que se irán, tampoco saben si volverán y quizá tardaran varios años en regresar.

La facilitadora les pedirá que piensen y escriban qué es lo que sus compañeros de clase pensarían de ellos ahora que ya no están aquí.

Deberán responder las siguientes preguntas: ¿Qué es lo más relevante que tus compañeros pensarían de ti? Y ¿Qué es lo que más extrañarían de ti?.

Posteriormente formaremos al grupo en círculo y pediremos que cada participante diga lo que escribió, qué cree que los demás pensarían de él, o ella ahora que no esta y que responda brevemente a las preguntas: ¿Te gusta la huella que has dejado?, ¿Cambiarías algo? ¿Por qué?, ¿En que concepto te gustaría que te recordaran? Y ¿Por qué?.

Esta actividad puede desarrollar el autoconocimiento de los estudiantes.

SESIÓN 3	DURACIÓN. 20 minutos.
ACTIVIDAD	2. ¿Quien es quien?
OBJETIVOS	Que los estudiantes se relacionen mejor en grupo. Que los estudiantes reconozcan que es necesario contar con amigos para la convivencia y su desarrollo social.
MATERIAL	Cuaderno de la materia de F,C y E, pluma.
EVALUACIÓN	A través de las preguntas de cierre de la actividad 1, donde los estudiantes reconocen la importancia de la amistad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Lo primero que haremos será pedir tres voluntarios para llevar a cabo la actividad, ellos pasaran al frente y les pediremos que en una hoja de papel se describan, (no descripción física) sino en cuanto a su forma de ser, de pensar, cuáles son sus gustos y metas.

Después de darles esta instrucción, le pediremos a todo el grupo que haga las mismas descripciones de sus compañeros que han pasado al frente. Tal

descripción se puede hacer solo en la mente de los participantes, pensando en las características, forma de ser y de actuar de los voluntarios.

Posteriormente leeremos en voz alta las tres descripciones, sin que el resto del grupo se de cuenta de quién fue quién escribió cada una, con el fin de que los participantes del grupo traten de identificar a quien corresponde cada descripción.

Se trata de ver como se perciben los estudiantes entre ellos. En el caso de que las identificaciones se realicen muy rápidamente, la actividad será concluida, y haremos la reflexión sobre la percepción que tienen unos de otros y cómo esto nos afecta.

Comentaremos la importancia de conocerse como personas y no solo como compañeros de clase, mencionaremos que es importante conocerse para poder apoyarse.

Esta actividad puede desarrollar el autoconocimiento.

SESIÓN 4	DURACIÓN. 20 Minutos.
ACTIVIDAD	1. Carta.
OBJETIVOS	Que los estudiantes reconozcan que la amistad es algo importante para desarrollarnos favorablemente en un grupo. Que los estudiantes desarrollen sentimientos afectivos con sus iguales.
MATERIAL	Hojas blancas, plumas, sobres, una caja de cartón pequeña.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Las bancas deberán estar formadas en filas. Se pedirá a los estudiantes que lleven un sobre y hojas en blanco.

Se les dará la instrucción de escribir una carta a su mejor amigo (a) de preferencia para alguien que se encuentre en ese salón, se mencionará que deben escribir sobre cómo se fue dando su amistad, cómo se conocieron, las cosas que han vivido juntos (as), que los (las) une, y qué han hecho para continuar con esa amistad.

Se les dirá que es importante escribir también sobre algún aspecto que quieran resaltar, o que jamás le habían dicho a esa persona, y que en esta ocasión y por este medio tienen la oportunidad de hacerlo.

Cuando todos (as) hayan terminado su carta, se les pedirá que la coloquen dentro del sobre, que la cierren y que pongan su nombre y el nombre del destinatario. Todas las cartas se colocaran en una caja y al final de la sesión serán entregadas por la facilitadora a los destinatarios.

Los estudiantes decidirán si quieren leer su carta a los demás compañeros o no.

Esta actividad puede desarrollar el autorrespeto y el autoconcepto.

SESIÓN 4	DURACIÓN. 20 Minutos.
ACTIVIDAD	2. Si yo fuera.
OBJETIVO	Que los estudiantes imaginen todas las cosas que les gustaría hacer y las capacidades que tienen y podrían desarrollar para lograrlo.
MATERIAL	Anexo 3 “Si yo fuera” y pluma.
EVALUACIÓN	A través de la elaboración de su carta, y resolución del material de la actividad 2. Además de sus participaciones en grupo para lograr que se autoconozcan y reconozcan sus posibilidades.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Se pedirá que las bancas sean colocadas en círculo. Se proporcionara a cada estudiante un cuestionario de frases incompletas, que deberá ser completado.

VER ANEXO 3.

Al término de la resolución del cuestionario se comentaran las respuestas, la facilitadora leerá la primera pregunta y un estudiante seleccionado al azar la tendrá que contestar, los demás escucharán las respuestas de sus compañeros, después la facilitadora leerá la segunda frase, y el compañero del lado derecho al que contesto la primera pregunta contestara esta segunda, así seguirá la dinámica hasta terminar las nueve frases, y se vuelve a comenzar con la primera.

Esta actividad puede contribuir en autoevaluación y autoaceptación.

SESIÓN 5	DURACIÓN. 20 Minutos.
ACTIVIDAD	1. Frases positivas a mis compañeros y amigos.
OBJETIVO	Que los estudiantes logren un mayor conocimiento de sus cualidades.
MATERIAL	Hojas de cuatro colores diferentes cortadas en cuartos, pluma personal.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Como introducción a la actividad la facilitadora pedirá en forma de lluvia de ideas a los estudiantes que digan frases positivas para otras personas y las anotaremos en el pizarrón, lo cual será como una guía para la actividad posterior.

Ejemplos:

Tu actitud merece un 10. Eres lo máximo. Me encanta estar contigo. Me gusta tu sentido del humor. Me gusta tú...

Se pedirá a los estudiantes que coloquen las sillas en equipos de cinco personas, les daremos a cada uno cuatro trozos de papel de colores, para que escriban frases positivas a sus cuatro compañeros (as) de equipo, o podrán elegir a cuatro compañeros (as) de clase a los que han tenido deseos de decirles lo que sienten pero que hasta ahora no lo habían podido hacer.

Se hará hincapié en que todos tienen cualidades y es importante decírselas.

Se les solicitará que doblen cada papel a la mitad escribiendo el nombre del destinatario (a) al frente.

Posteriormente la facilitadora pedirá que le sean entregados todos los papeles y después de recolectarlos, los hará llegar a sus destinatarios.

Regresamos las sillas en filas y para finalizar se les pedirá a los estudiantes un comentario sobre esta actividad, que comenten lo que otros han escrito para ellos.

Esta actividad puede desarrollar el autoconcepto.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EL AREA EMOCIONAL DE LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES.

Cuando hablamos de desarrollar el área emocional de la autoestima de los estudiantes nos estamos refiriendo a que ellos puedan identificar cuál es su estado emocional, lo cual se logra identificar a través de las respuestas que ellos emitan en situaciones específicas, donde sea importante y necesaria su implicación (García, 1999). Se trata de desarrollar el autoconocimiento de sus emociones en situaciones determinadas. Pero claro que esto también se logra gracias al afecto, la comprensión y el apoyo mutuo. etc., entre los estudiantes y sus padres principalmente así como con las personas significativas con las que conviven.

SESIÓN 5	DURACIÓN. 30 Minutos.
ACTIVIDAD	2. Yo siento así.
OBJETIVO	Que los estudiantes identifique cuales son sus sentimientos y puedan compartirlos en grupo.
MATERIAL	Anexo 4 "Yo siento así" y pluma.
EVALUACIÓN	Con la elaboración de las frases y participación en grupo, para poder reconocer sus cualidades. Y con la elaboración de su material de la actividad 2, donde deberán expresar sus sentimientos al leer lo que han escrito al grupo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Pediremos a los estudiantes que completen el cuestionario de frases incompletas.
VER ANEXO 4.

Se pedirá la participación voluntaria de los estudiantes para leer sus respuestas.

Esta actividad puede desarrollar el autoconocimiento, la autoaceptación y el autorrespeto.

SESIÓN 6	DURACIÓN. 20 Minutos.
ACTIVIDAD	1. Resolviendo una situación importante.
OBJETIVO	Que los estudiantes aprendan a reconocer situaciones en donde tengan que tomar decisiones y logren hacerlo
MATERIAL	Anexo 5 “Resolviendo una situación importante”

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

La facilitadora hablara acerca de las responsabilidades y la importancia de reconocer que como seres individuales deben aprender a tomar decisiones ya sea para su futuro o para su presente.

Posteriormente se pedirá a los estudiantes que coloquen las sillas en filas, y se repartirá a cada estudiante el material para completar.

VER ANEXO 5.

Imagina una situación concreta que quieres conseguir o una situación actual que no te sea completamente satisfactoria y que te gustaría modificar.

Ejemplos.

Estoy peleado (a) con mis papas. Estoy peleado (a) con mi novio (a). Llevo reprobadas X materias, Bajo mi promedio, etc.

Para cerrar esta actividad la facilitadora pedirá a tres o cuatro voluntarios que describan brevemente su situación, su decisión y su plan a seguir para dar solución a su problema.

Por ultimo la facilitadora hará una síntesis y reflexión con el grupo acerca de las situaciones planteadas por los voluntarios, así como la importancia y necesidad de tomar decisiones adecuadas.

Esta actividad puede desarrollar los siguientes aspectos para acceder a la autoestima: autoevaluación, autorrespeto, y autoaceptación.

SESIÓN 6	DURACIÓN. 30 Minutos.
ACTIVIDAD	2. Poema al ser amado.
OBJETIVO	Que los estudiantes expresen sus sentimientos hacia una persona real o ficticia.
MATERIAL	Una hoja blanca y pluma.
EVALUACIÓN	A través de los productos obtenidos de ambas actividades, así como de su participación oral acerca de los mismos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

En un primer momento los estudiantes se encontraran en filas y se les repartirá una hoja blanca, se les pedirá que escriban un poema al ser amado, dicha persona puede ser real o imaginaria, este poema debe decirle a esta persona tan importante para ellos (as), todo lo que significa en su vida o puede ser un poema a un amigo (a) que apreciamos mucho.

No es necesario que pongan a quien va dirigido este poema, lo importante es que puedan expresar sus sentimientos.

Se darán al rededor de 15 minutos para la realización del poema, no debe ser tan elaborado ni extenso.

Para finalizar se pedirá a algunos voluntarios que lean su poema.

Por ultimo, la facilitadora hará una reflexión acerca lo bueno y sano que es expresar sus sentimientos a todas las personas (padres, hermanos, amigos, familiares, etc.).

Esta actividad puede desarrollar autoconcepto, autorrespeto, y autoaceptación.

SESIÓN 7	DURACIÓN. 50 Minutos.
ACTIVIDAD	1. ¿Qué me diría mí...?
OBJETIVO	Que los estudiantes se autodefinan según su manera de pensar y en cuanto a su forma de ser.
MATERIAL	ANEXO 6 “¿qué me diría mí...?”
EVALUACIÓN	Con la resolución de su material, y participación leyendo y observando las características diferenciales entre sus compañeros.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Organizarán el mobiliario en filas, como introducción a esta actividad la facilitadora hablará sobre las diferentes personalidades de los participantes, diremos que todos tienen un carácter diferente y que aun con ello son afines a otras personas porque les agrada su forma de ser y de pensar, y que seguramente saben que las demás personas también se han formado un concepto de ustedes, o que quizá

esto no ha ocurrido, pero en esta ocasión vamos a conocer y decir qué es lo que pensamos de nosotros mismos, y que esto lo resolveremos preguntándole a nuestros artículos de uso personal. **VER ANEXO 6.**

Se les pedirá que pongan nombre a su hoja, pero deberá ser un nombre ficticio.

Cuando todos hayan completado sus respuestas la facilitadora las recolectara, las mezclara y pedirá a los estudiantes que formen un círculo con las sillas, posteriormente repartirá a cada estudiante una de las hojas, siempre cuidara que nadie se quede con su propia hoja.

Luego pedirá que un voluntario vaya leyendo las respuestas de su hoja, el lector deberá tener idea de quién es el dueño de la hoja, primero tiene que leer las respuestas y al final dirá: “Creó que esta hoja pertenece a...”.

En el caso de acertar se le preguntara: ¿Cómo lo supiste?, ¿Cómo llegaste a esa conclusión?, ¿Cómo lo (la) conoces tanto?

En caso de que no haya acertado el dueño (a) de la hoja podrá o no decir que él o ella es el dueño (a).

Esta actividad puede desarrollar aspectos como autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación y autorrespeto.

SESIÓN 8	DURACIÓN. 30 Minutos
ACTIVIDAD	1. ¿Ayudar o perjudicar?
OBJETIVO	Que los estudiantes hagan una valoración y emitan una respuesta de tipo emocional acerca de situaciones que los implican directamente.
MATERIAL	Anexo 7 “¿Ayudar o perjudicar?”

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Se colocaran las sillas de manera circular, luego se repartirá a cada estudiante el material ¿Ayudar o perjudicar? **VER ANEXO 7**, que es un texto que leerán para hacer una valoración y responder a las preguntas que aparecen al final.

Después de que cada participante haya contestado las preguntas la facilitadora guiara la discusión en grupo, deberá ir sacando conclusiones e ir propiciando el debate entre los compañeros del grupo.

Para finalizar la facilitadora y los estudiantes llegaran a una conclusión global con base a las respuestas que los estudiantes hayan aportado.

Esta actividad puede desarrollar el autoconocimiento y el autorrespeto.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EL ÁREA FAMILIAR DE LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES.

Cuando hablamos de desarrollar el área familiar de la autoestima de los estudiantes queremos decir que trataremos de que los estudiantes identifiquen el grado de implicación que tienen en su ambiente familiar, su participación e integración dentro del mismo (García 1999) lo cual también tiene implicación en la formación de su autoconcepto y autoevaluación.

SESIÓN 8	DURACIÓN. 20 Minutos.
ACTIVIDAD	2. En mi casa...
OBJETIVO	Que los estudiantes aprendan a dar la importancia que se merece la toma de decisiones en el ámbito familiar.
MATERIAL	No se requieren.
EVALUACIÓN	Con la elaboración de materiales de las actividades, donde tienen que emitir juicios en aspectos como la amistad y familiar.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Pondremos las sillas en círculo y la facilitadora platicara en grupo acerca de cómo es que se toman las decisiones en su casa para saber que tanto son tomados en cuenta, se les preguntara: ¿Qué tanta participación tienes en tu hogar en cuanto a opiniones propias?, ¿Quién toma las decisiones en tu familia?, ¿A qué crees que se debe?, ¿Te gusta que te tomen en cuenta para tomar decisiones?, ¿Te gustaría que te tomaran en cuenta para tomar decisiones?, ¿Consideras que tu opinión es importante?, ¿Por qué crees que si o que no toman en cuenta tus opiniones? Y ¿Por qué?.

Después de que todos o la mayoría de los estudiantes hayan participado, la facilitadora dará una conclusión general a lo dicho por los estudiantes.

Esta actividad puede desarrollar el autoconocimiento y el autorrespeto.

SESIÓN 9	DURACIÓN. 50 Minutos.
ACTIVIDAD	1. La familia ideal.
OBJETIVO	Desarrollar el reconocimiento de sus relaciones familiares.
MATERIAL	Cartulinas o cartoncillo de colores, palitos de bandera, estambre o hilo grueso y materiales diversos como; tela, pintura, plumas de ave de colores, fomi, sopa de pasta, resistol, tijeras, entre otros.
EVALUACIÓN	Con la participación e implicación de los estudiantes en la actividad y con los productos obtenidos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Se pedirá a los estudiantes que formen seis o siete equipos de trabajo, se colocaran los materiales solicitados en una mesa o escritorio para que todos los estudiantes puedan tener acceso a ellos.

La facilitadora pedirá que cada equipo haga con los materiales unos títeres o marionetas de personas que conformen una familia, los integrantes del equipo tendrán que llegar a acuerdos en cuanto al número de integrantes de la familia, deberán dotar a cada miembro de la familia de una personalidad y de sus cualidades, tendrán que hacer una descripción más o menos detallada de cada personaje y del rol que juega en esa familia, así como de la conformación física de los títeres de acuerdo con los materiales proporcionados.

Como ultimo punto un representante del equipo expondrá para el resto del grupo por qué se trata de “la familia ideal”. Con cada intervención la facilitadora deberá exhortar a la participación y agradecer a los equipos que van participando, y exaltar las características positivas de su familia ideal.

Esta actividad puede desarrollar en los estudiantes aspectos como el autoconocimiento, autoconcepto y autoevaluación.

SESIÓN 10	DURACIÓN. 30 Minutos.
ACTIVIDAD	1. Para convivir en armonía...
OBJETIVO	Que los estudiantes identifiquen sus propios méritos y éxitos familiares.
MATERIAL	Hojas blancas y pluma.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

La facilitadora pedirá que pongan sus sillas en filas y les hablara acerca de la importancia de reconocer sus méritos o éxitos en el terreno familiar, ya que su familia es la única que siempre va a estar con ustedes, sus padres y sus hermanos siempre lo van a ser, y aunque aveces sientan que no los apoyan o comprenden, ellos siempre están con ustedes.

Es también importante el reconocer que ustedes y cada miembro de la familia contribuye en algo con su familia para una buena y sana convivencia.

Se repartirán hojas blancas a los estudiantes y se les pedirá que narren sus vivencias personales en cuanto a que expliquen lo que ellos consideran que aportan en su familia para una convivencia armoniosa.

EJEMPLOS:Me modero en mi carácter. Trato de llevarme bien con todos. Trato de no pelear. Ayudo en mi casa, etc.

Para cerrar esta actividad la facilitadora pedirá a los estudiantes su participación, ya sea leyendo o solo comentando al resto del grupo las cosas que hacen para tratar de estar bien con su familia. La facilitadora deberá ir exaltando los rasgos positivos que los estudiantes vayan diciendo, por mínimos que sean, para exhortar la participación, y para que todos se den cuenta que es importante reconocer nuestras buenas actitudes con nuestra familia.

Esta actividad puede desarrollar el autoconocimiento y el autoconcepto.

SESIÓN 10	DURACIÓN. 30 Minutos.
ACTIVIDAD	2. Carta express.
OBJETIVO	Que los estudiantes expongan aspectos familiares en cuanto a situaciones positivas.
MATERIAL	Sobres aéreos, hojas blancas, pluma.
EVALUACIÓN	Con la elaboración de los dos materiales de la sesión, expresando también oralmente los motivos por los que se consideran exitosos dentro de su familia, así como del logro de aspectos y situaciones familiares positivos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Las sillas permanecerán en filas, se les repartirá a cada estudiante una hoja blanca y un sobre aéreo, posteriormente se les pedirá que escriban una carta con calidad de urgente a una persona de su familia (padres, hermanos, tíos, abuelos, etc.), dicha carta debe expresar con claridad algo positivo acerca de esta persona.

Puede ser que tengan la necesidad de decirle a alguien de su familia cuanto lo (a) quieren, admiran, les gusta como los trata, y por alguna razón no lo han hecho y quizá con esta carta puedan solucionar una situación que les preocupa, de igual manera, expresar claramente la situación que quieran remediar, exponiendo los motivos de su sentir, y los motivos por los cuales quieren estar bien con esa persona importantes de su familia.

Cuando todos hayan terminado su carta se pedirá que coloquen las sillas en circulo y que voluntariamente algunos estudiantes comenten qué fue lo que escribieron.

Para finalizar, la facilitadora recordara a los estudiantes la importancia de estar bien en todos los sentidos con los miembros de su familia, porquesiempre serán parte de ustedes y de su historia personal, deben apoyarse en ellos, por su experiencia y porque los quieren.

Se les dirá a los estudiantes que entregar la carta o quedarse con ella es una decisión que cada quien debe tomar poniendo en una balanza lo positivo o negativo de hacerlo.

Esta actividad puede desarrollar el autoconcepto y el autorrespeto.

SESIÓN 11	DURACIÓN. 20 Minutos.
ACTIVIDAD	1. Lo que piensan sobre mí.
OBJETIVO	Que los estudiantes identifiquen y expresen lo que ellos creen que su familia piensa de ellos.
MATERIAL	Anexo 8 “lo que piensan sobre mí”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Se pedirá a los estudiantes que pongan sus sillas en círculo, se les repartirá el material “Lo que piensan sobre mí” **VER ANEXO 8**, el cual consta de una serie de frases que ellos deberán completar.

Para finalizar la facilitadora pedirá la participación voluntaria de los estudiantes acerca de la lectura de sus frases ya resueltas, así como preguntarles:

¿Cómo es que llegaron a esa conclusión?, ¿Te han dicho lo que escribiste o solo lo intuyes?, ¿Por qué consideras que piensan eso de ti?, etc.

Por ultimo, la facilitadora hará una reflexión y conclusión acerca de las participaciones.

Esta actividad puede desarrollar autoconcepto, autoconocimiento, autoevaluación.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EL ÁREA ACÁDEMICO/LABORAL DE LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES.

Desarrollar el área académica de la autoestima de los estudiantes se refiere a que se tratara de hacerlos conscientes de su desempeño en su rol como estudiantes, y que reconozcan la calidad de sus trabajos y de su esfuerzo, también se desarrolla a partir de lo que los padres, profesores o compañeros les dicen acerca de su desempeño, pero también importa lo que cada estudiante piensa que es y lo que hace (García 1999).

SESIÓN 11	DURACIÓN. 30 Minutos
ACTIVIDAD	2. Arbol de la fortuna.
OBJETIVO	Que los estudiantes se vuelvan conscientes de sus recursos y posibilidades, así como de los logros que han obtenido gracias a sus propios recursos.
MATERIAL	Hojas blancas, lápices de colores, plumones, diamantina, estambre, serpentinas, confeti, resistol, etc.
EVALUACIÓN	A través del primer material y participación oral en grupo acerca de lo que ellos creen que su familia piensa sobre ellos. Así como con la producción de su árbol, donde deberán exponer sus cualidades, así como también comentar esto en grupo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Se colocaran las sillas en filas, la facilitadora repartirá a cada estudiante una hoja blanca y les pedirá que dibujen un gran árbol que abarque toda la hoja, les pedirá que el tronco sea bastante ancho y que escribir en él su nombre.

Deberán dibujarle raíces al árbol y líneas salientes de ellas, a cada línea le deben escribir una cualidad, habilidad o destreza; **ejemplos:** (hacer amigos, ser estudioso, simpático, tenaz, divertido, trabajador).

De igual modo en las ramas del árbol deberán poner líneas salientes y deberán escribir en ellas los logros que consideren importantes en sus vidas. **Ejemplos:** (obtener buenas calificaciones, obtener dinero, resolver problemas, conseguir buenos amigos).

Deben poner por lo menos cinco raíces y cinco ramas.

Posteriormente deben decorar su árbol con los materiales solicitados, que estarán al alcance de todos en una mesa.

Cuando estén listos los arboles, la facilitadora pedirá a los estudiantes que se coloquen en equipos de cinco personas, donde compartirán con sus compañeros la relación que consideran que hay entre sus cualidades y sus logros.

Para finalizar la facilitadora pedirá una conclusión global por equipo, les preguntara: ¿Hubo relación entre sus cualidades y sus logros?, ¿Por qué creen que si o que no?, ¿Integraron otras cualidades o logros?, ¿Modificaron algo a su árbol al estar en equipos?, ¿Les gustaría modificar algo de su árbol?, etc.

Esta actividad puede desarrollar en los estudiantes autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación y autoaceptación.

SESIÓN 12	DURACIÓN. 20 Minutos.
ACTIVIDAD	1. Lista de mis cualidades y debilidades.
OBJETIVO	Que los estudiantes identifiquen sus cualidades y debilidades.
MATERIAL	Anexo 9 “lista de mis cualidades y debilidades”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

La facilitadora repartirá a cada estudiante un formato de cualidades y debilidades, **VER ANEXO 9.**

Como primer paso se les dará la instrucción de que deben escribir 5 cualidades y 5 debilidades que crean que son las más representativas de ellos en el área académica.

Posteriormente a la identificación de estas 10 características personales, pediremos que se coloquen en equipos de cinco personas, donde cada quien leerá primero las cualidades, y de ahí deberán obtener un consenso de cual fue la que con mayor frecuencia apareció. Se realizara lo mismo con las debilidades, pero se tratará de buscar una solución en equipo para la debilidad que más se ha repetido.

Para finalizar, algún integrante de cada equipo deberá externar los resultados y la solución a la debilidad que con más frecuencia apareció.

Esta actividad puede desarrollar en los estudiantes autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptacion y autorrespeto.

SESIÓN 12	DURACIÓN. 20 Minutos.
ACTIVIDAD	2. Mis profesores son...
OBJETIVO	Que los estudiantes reconozcan cualidades y debilidades de sus profesores y que logren expresar lo que piensan y sienten con respecto a ellos.
MATERIAL	No se requieren
EVALUACIÓN	Con la elaboración de su lista de cualidades y debilidades, donde los estudiantes hablen sobre su desempeño académico. Participación en la segunda actividad, en cuanto a las cualidades y debilidades de sus profesores, además de su participación en las pregunta de cierre de esta segunda actividad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Se colocaran las sillas en circulo, y en el centro se colocara una silla vacía, donde supuestamente se colocara una persona, que será uno de los profesores de los estudiantes. La persona no estará presente físicamente.

La facilitadora pedirá a los estudiantes que imaginen en la silla vacía a un profesor determinado, y se pedirá a cada alumno que exprese algún comentario ya sea positivo o negativo acerca de su practica pedagógica.

Ejemplos:

Usted deja mucha tarea y no me alcanza el tiempo porque tengo muchas materias más, usted no aprecia mis esfuerzos, usted no aprecia mis avances, etc, pero a la vez tendrá que decirle a ese profesor alguna buena cualidad que crea que tiene.

Los profesores ficticios irán pasando a la silla vacía de acuerdo a las peticiones de la mayoría de los estudiantes.

Para finalizar la facilitadora comentara con los estudiantes este ejercicio, les preguntara cosas como: ¿Cómo se sintieron?, ¿Lo que les dijeron a sus profesores les ayudo en algo?, ¿Creen que esta actividad los beneficia?, etc.

Esta actividad puede desarrollar el autoconcepto, la autoaceptación y el autorrespeto.

SESIÓN 13	DURACIÓN. 20 Minutos.
ACTIVIDAD	1. Lo que mejor he hecho.
OBJETIVO	Que los estudiantes se reconozcan importantes y merecedores de reconocimiento social.
MATERIAL	Anexo 10 “Lo mejor que he hecho”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Se trata de hacer una recapitulación de las cosas que a los estudiantes les han salido mejor, **VER ANEXO 10.**

Al terminar de completar las fases colocaremos las sillas en circulo y pediremos la participación voluntaria de los estudiantes para platicar sobre sus mayores logros o anécdotas de éxito que quieran compartir con el grupo.

La facilitadora debe exhortar a la participación y brindar palabras de apoyo y felicitación a los estudiantes que comenten sus logros, y en general a todos, ya que todos han escrito sus logros, el anexo será recogido por la facilitadora.

Esta actividad puede desarrollar el autoconcepto, el autoconocimiento, la autoevaluación y el autorrespeto.

SESIÓN 13	DURACIÓN. 30 Minutos.
ACTIVIDAD	2. Mi metáfora.
OBJETIVO	Que los estudiantes se autoconozcan en su papel como estudiantes.
MATERIAL	Hojas blancas y pluma.
EVALUACIÓN	Completando la primera actividad de frases incompletas, donde se reconocen como importantes. Y con la elaboración de su metáfora en la segunda actividad, así como con su participación con base en sus materiales, reconociendo su papel como estudiantes.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Pondremos las sillas en filas, la facilitadora pedirá a los estudiantes que se identifiquen con algo, ya sea un objeto, un animal, o algo de la naturaleza y que se describan como ese algo, es decir que digan las características de esa cosa, y que

digán cómo se asemeja con ellos, sobre todo en su papel como estudiantes, deberán hacerlo por escrito.

Ejemplo:

Con una piedra. Me identifico con una piedra porque soy fuerte, tengo un carácter fuerte, y en ocasiones siento que me cierro al mundo y no dejo que los demás se metan conmigo. En el aspecto académico me gusta saber muchas cosas, aprender mucho y leer, pero mis conocimientos no lo comparto con nadie.

Luego la facilitadora pedirá la participación comentando sus escritos.

Esta actividad puede desarrollar el autoconocimiento y el autorrespeto que son bases para lograr una autoestima sana.

SESIÓN 14	DURACIÓN. 30 Minutos.
ACTIVIDAD	1. ¡Soy un (a) buen (a) estudiante!
OBJETIVO	Que los estudiantes reconozcan sus esfuerzos y logros en el ambiente escolar.
MATERIAL	Anexo 11 “Soy un buen estudiante”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Se colocaran las sillas en circulo, la facilitadora pondrá música ambiental relajante, repartirá el material “Soy un buen estudiante” **VER ANEXO 11**, al mismo tiempo hablara sobre lo importante que es reconocer sus logros como estudiantes, mencionar que quizá nadie se ocupa de reconocer ese aspecto, y que quizá obtienen buenas o malas calificaciones y parece que a nadie le importara, pero en realidad los más interesados y los únicos que saben el esfuerzo realizado para obtener cualquier calificación son cada uno de ustedes, y que deben reconocerlo y hasta cierto punto premiarse por ello.

Después de completar las frases la facilitadora pedirá que cada estudiante que lea una de ellas, hasta que hayan pasado todos, y así concluirá la actividad.

Esta actividad puede desarrollar autoconocimiento, autoconcepto y autorrespeto.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EL ÁREA DEL ASPECTO FÍSICO DE LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES.

Desarrollar el área del aspecto físico de la autoestima de los estudiantes quiere decir hacerlos conscientes de su cuerpo y de su aspecto físico, así como la aceptación y valoración de sus características físicas (García 1999).

SESIÓN 14	DURACIÓN. 20 Minutos.
ACTIVIDAD	2. Yo
OBJETIVO	Potenciar la conciencia de sí mismos y de su identidad personal.
MATERIAL	Anexo 12 "Yo" y pluma.
EVALUACIÓN	A través de que completen el material de la primera actividad, donde reconozcan sus logros como estudiantes. Y completando el segundo material, donde puedan lograr un poco más de autoconocimiento y toma de conciencia acerca de los aspectos de su personalidad y a través de su participación oral con base en los materiales.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

En esta actividad se les proporcionara a los alumnos un cuestionario de frases incompletas "Yo" **VER ANEXO 12.**

Se les pedirá que lo contesten de acuerdo con lo que ellos consideran que hay en su personalidad, sin dejarse influenciar por nadie. Que escriban lo que realmente piensan de si mismos.

La facilitadora recolectara los cuestionarios de frases incompletas.

Al término de esta actividad la facilitadora solicitara a los estudiantes comentarios, realizando preguntas como: ¿Qué les pareció la actividad?, ¿Alguien más les había preguntado esto?, ¿Cómo te sientes al describirte?, ¿Antes habías reflexionado sobre alguna de estas preguntas?, etc.

Esta actividad puede desarrollar el autoconocimiento y la autoaceptación.

SESIÓN 15	DURACIÓN. 20 Minutos.
ACTIVIDAD	1. Yo soy así.
OBJETIVO	Que los estudiantes se reconozcan, y tal como son.
MATERIAL	Una fotografía, cartulina y material que los estudiantes elijan para el adorno de su fotografía.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Solicitar a los estudiantes que coloquen sus sillas alrededor del salón, en forma circular.

Lo primero que haremos será pedir que saquen las cartulinas para cortarlas en cuatro partes iguales y a cada estudiante le corresponderá solo un cuarto de cartulina.

Les pediremos que doblen su trozo de cartulina a la mitad y explicaremos que de un lado coloran su fotografía la adornaran de acuerdo a los materiales y creatividad. En el espacio que ha quedado en blanco deben escribir su nombre y lo que más los represente o lo que cada quien elija de la descripción que hicieron en el cuestionario de la actividad anterior.

Por último les pediremos que coloquen sus trabajos (aun si estos no han sido terminados) sobre su mesa, y luego todos se levantarán ordenadamente y caminarán frente a las mesas observando las creaciones de todos los compañeros.

Esta actividad puede desarrollar el autoconocimiento, la autoaceptación y el autoconcepto.

SESIÓN 15	DURACIÓN. 20 Minutos.
ACTIVIDAD	2. Caras vemos.
OBJETIVO	Que los estudiantes se conozcan y reconozcan que su cara es única e irrepetible.
MATERIAL	Un espejo pegado dentro de una caja de madera con tapa.
EVALUACIÓN	A través de la elaboración de su retrato y con la exposición de los trabajos realizados. Con las respuestas orales en la segunda actividad, donde se valoren y aprecien como únicos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Pediremos a los estudiantes que pongan sus sillas formando un círculo, la facilitadora pasará al primer estudiante inmediato a ella la caja con el espejo, y les dirá que miren dentro de él, que ahí encontrarán a la persona más valiosa del mundo, y no solo eso, sino a la persona más bella del mundo, explicarles que es el ser al cual ellos conocen más a fondo y que es la persona con la que ellos se identifican porque es a quien más conocen y que sabe todo de ustedes.

Y que además tiene algo que nos gusta y que estamos felices al verlo.

Para finalizar se les preguntará a los estudiantes: ¿cómo se sintieron?, ¿les gusto lo que vieron?, etc. Además se hará hincapié en el hecho de que cada uno es diferente y hermoso, decir que tienen algo maravilloso siendo ustedes mismos, y que deben estar orgullosos de ustedes mismos y de su belleza, porque todos los seres humanos son hermosos.

Esta actividad puede desarrollar aspectos como el autoconcepto, la autoaceptación y el autorrespeto.

SESIÓN 16	DURACIÓN. 20 Minutos.
ACTIVIDAD	1. Lo que me gusta de mí y lo que no me gusta de mi.
OBJETIVO	Que los estudiantes logren reconocer en ellos cosas que les agradan y cosas que les desagradan. Lograr en los estudiantes un mayor autoconocimiento y aceptación de si mismos.
MATERIAL	Anexo 13 “Lo que me gusta de mí y lo que no me gusta”

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

La facilitadora debe dar una pequeña introducción sobre las diferentes personalidades de los participantes del programa, de sus diferencias y afinidades, así como de lo importante que es el respeto dentro del aula. Ya que pese a las diferencias se puede convivir y aceptar a los demás. Comentar que existen cosas dentro de cada uno que no se pueden cambiar, y otras que si se pueden cambiar solo si se reconocen y se tiene el deseo de cambiarlas.

Posteriormente se entregara a los estudiantes el material “Lo que me gusta y lo que no me gusta de mí” **VER ANEXO 13**, para completarlo individualmente.

Cuando los estudiantes estén contestando sus cuestionarios, en el pizarrón la facilitadora escribirá todas las frases incompletas tal como están estructuradas en el cuestionario.

Cuando los estudiantes terminen de contestar se les pedirá que coloquen sus sillas formando un círculo y la facilitadora dará la instrucción siguiente:

A continuación leerán sus respuestas de la siguiente manera: un alumno voluntario o elegido al azar elegirá una de las preguntas del cuestionario y también a la persona que quiere que lea la respuesta de dicha pregunta. Después de que este participante lea su respuesta elegirá a otra persona y podrá también elegir cuál respuesta quiere que lea en voz alta para todos. Y así hasta terminar con todos los participantes del programa.

Esta actividad puede desarrollar la autoaceptación y el autorrespeto.

SESIÓN 16	DURACIÓN. 20 Minutos.
ACTIVIDAD	2. Sintiendo nuestro cuerpo.
OBJETIVO	Adquirir conciencia del propio cuerpo.
MATERIAL	Grabadora con reproductor de cd's y algunos discos de música relajante. Papel periódico
EVALUACIÓN	Con la elaboración del material en la actividad 1, así como su participación en las preguntas de cierre en ambas actividades. Y a través de su participación activa en la segunda actividad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Se pondrá música ambiental relajante, pediremos a los estudiantes que se recuesten en el piso.

Lo que se tratara de hacer en esta actividad es recorrer y sentir todas las partes de su cuerpo.

Es importante ir tomando conciencia de que cada parte de su cuerpo esta viva y la función que desempeña es fundamental.

La facilitadora les ira diciendo a los participantes que se estiren, que se relajen, que sientan su cuerpo, que lo recarguen bien en el piso e ira nombrando cada parte, pies, piernas, rodillas, cadera, cintura, espalda, pecho, cuello, cabeza, cara, ojos, boca, nariz, etc. Y cada que se nombre una de estas partes se pedirá a los participantes que la sientan y que vayan reflexionando acerca de cómo es esa parte del cuerpo, sin importar su aspecto, o si les gusta o no, sin embargo, pensar que es tan importante y vital para ustedes, porque realiza una función muy importante.

Para cerrar esta actividad se les preguntara: ¿Qué sintieron?, ¿Cómo se sintieron?, etc. Y decir que es necesario e importante valorar cada parte de nuestro cuerpo.

Esta actividad puede desarrollar utoconocimiento, autoconcepto y autoevaluación en los estudiantes.

SESIÓN 17	DURACIÓN. 20 Minutos.
ACTIVIDAD	1. Yo estrella de hollywood.
OBJETIVO	Que los estudiantes se consideren como dignos e importantes, reconocidos y atractivos.
MATERIAL	Anexo 14 "Ficha técnica", grabadora con reproductor de cd's y cd's de música electrónica.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Se les pedirá a los estudiantes que recuerden en una estrella de cine a la cual admiran se les pedirá que piensen en esa persona, respondiendo algunas preguntas como las siguientes: ¿qué tiene esa persona?, ¿cómo es?, ¿qué características posee?, ¿por qué te gusta?, ¿por qué te parece importante?, ¿te identificas con esa persona?, y ¿por qué es digno (a) de admiración?.

Luego se les pedirá que reflexionen y expongan espontáneamente las características o rasgos que tienen los artistas de cine en general.

A lo cual la facilitadora, sin importar la variedad de las respuestas debe decirles que, en el cine hay actores y actrices muy diferentes y diversos, con características físicas totalmente distintas y que el aspecto no es fundamental para aparecer en una película, por lo que podemos decir que todos podríamos ser estrellas de cine, y que lo único que nos haría falta es buscar los medios y una oportunidad.

Se les planteara la posibilidad de que en esta ocasión se les ha presentado una gran oportunidad para ser parte de una película.

Se pedirá a los estudiantes el requisito de llenar su “Ficha técnica” **VER ANEXO 14.**

Para finalizar la facilitadora pedirá la participación voluntaria de los estudiantes, se enfocara a la ultima respuesta del anexo y si los estudiantes quieren comentar otro punto será aun mejor.

Esta actividad puede desarrollar Autoconcepto, autoevaluación y autorrespeto.

SESIÓN 17	DURACIÓN. 20 Minutos.
ACTIVIDAD	2. Abrazos
OBJETIVOS	Desarrollar mayor apertura al contacto físico entre los estudiantes. Ser conscientes de su propio cuerpo y de sus características físicas particulares.
MATERIAL	Grabadora con reproductor de CD's, discos compactos de música rítmica.
EVALUACIÓN	Con la elaboración del material de la primer actividad. Y en la segunda actividad se observara su participación activa dando brazos a sus compañeros así como con participaciones con fundamento en las respuestas de su material.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

En esta actividad se pedirá que recorran todas las bancas en las orillas de salón.

Se utilizará una grabadora para reproducir música muy rítmica que sonará casi todo el tiempo.

La dinámica es la siguiente: Se pedirá a los estudiantes que se pongan de pie y que al comenzar la música todos caminaran en direcciones encontradas, luego detendremos la música y todos se detendrán dándole un abrazo a quien haya quedado frente a ustedes.

Cuando todos hayan dado un abrazo, volverá a sonar la música, posteriormente volverá a dejar de sonar y tendrán que dar un abrazo nuevamente a otro

compañero (a), y así durante un periodo corto de tiempo. Después de cinco o seis abrazos con personas diferentes, los estudiantes regresaran a sus sillas y se pedirán comentarios generales sobre la actividad, preguntas guía como:

¿Qué fue lo que sintieron?, ¿Les agrado esta actividad?, ¿Por qué?, ¿No les agrado?, etc.

ANEXO 3. Si yo fuera.

RESPUESTA

Si yo fuera un animal sería:	
Si yo fuera una fruta sería:	
Si yo fuera una ciudad sería:	
Si yo fuera un deporte sería:	
Si yo fuera un cantante sería:	
Si yo fuera música sería:	
Si yo fuera un niño (a). ¿Cómo sería?:	
Si yo fuera anciano (a). ¿Cómo sería?:	
PERO LO QUE MÁS ME GUSTARÍA SER ES:	

ANEXO 4. Yo siento así.

Me siento feliz cuando: _____

Me siento triste cuando _____

Me siento muy importante cuando: _____

Me enojo cuando: _____

Me da miedo cuando: _____

Me siento valiente cuando: _____

Me preocupo cuando: _____

Amo a: _____

ANEXO 5.
RESOLVIENDO UNA SITUACION IMPORTANTE.

Paso 1. Piensa en una situación que consideras que no es satisfactoria en tu vida, algo que crees que no esta funcionando como tu quisieras, por ejemplo:

Estoy peleado (a) con mis papas.

Estoy peleado (a) con mi novio (a).

Llevo reprobadas X materias, Bajo mi promedio, etc.

Paso 2. A continuación describe la situación.

Paso 3. Responde: ¿estoy haciendo algo para resolverlo? ¿qué? ¿cómo?

Paso 4. Describe las posibles consecuencias positivas y negativas de la situación que estas viviendo_____

PASO 5. Por último escribe qué puedes hacer para solucionar tu situación, desarrollando un plan de acción a seguir_____

ANEXO 6. ¿Qué me diría mí...?

Imagina que eres cada uno de los objetos siguientes y escribe qué diría cada uno sobre ti.

 <p>1. Tus zapatos.</p>	
 <p>2. Tu cama.</p>	
 <p>3. Tu pupitre.</p>	
 <p>4. Tu cepillo dental.</p>	
 <p>5. Tu peine.</p>	

 <p>6. Tu uniforme.</p>	
 <p>7. Tu cuaderno de matemáticas.</p>	
 <p>8. El lugar donde guardas tu ropa.</p>	
 <p>9. Tu cuarto.</p>	
 <p>10. Tus calcetines.</p>	

ANEXO 7. ¿Ayudar o perjudicar?

Imagina que tu mejor amigo (a) y su familia están pasando una situación económica muy difícil, tanto que a veces no tienen nada que comer.

Tú en varias ocasiones has invitado a ese o esa amigo (a) a tu casa.

Supongamos que el viernes de esta semana tú sabes que no habrá nadie en tu casa, motivo por el cual tú invitas a tu mejor amigo (a) a tu casa;

Tu sabes que en tu casa hay un lugar donde tus papas guardan dinero cada quincena porque están ahorrando para comprar un equipo de sonido, tu amigo (a) no lo sabe, y no tiene porque saberlo.

Llega el viernes, y tu mejor amigo (a), llega a tu casa, y sin querer tu amigo (a) ve el dinero guardado, pero ni tú ni él hacen ni dicen nada al respecto.

Ese día se la pasan muy bien y todo sigue normal.

A la siguiente semana otra vez no hay nadie en tu casa el viernes y lo (a) vuelves a invitar; se divierten mucho y no pasa nada; pero la tercer semana que lo invitas, una parte del dinero que estaban ahorrando tus papas desaparece, y además tú sabes que tu mejor amigo (a) es la única persona ajena que ha entrado a tu casa.

Ahora contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Tú qué pensarías? ¿Por qué? _____

2. ¿Tú que harías? ¿Por qué? _____

3. ¿Le dirías algo a tu mejor amigo (a)? ¿Qué? ¿Por qué? _____

4. ¿Le dirías a tus papas? _____

5. ¿Terminarías con su amistad? _____

ANEXO 8. Lo que piensan sobre mi...

Completa las frases siguientes.

Mi mamá piensa que soy:	Como hijo:
	Como estudiante:
	Como hermano:
	Como persona:
	En mi forma de ser:

Mi papá piensa que soy:	Como hijo:
	Como estudiante:

	Como hermano:
	Como persona:
	En mi forma de ser:

Mi hermano (a) piensa que soy:	Como hijo:
	Como estudiante:
	Como hermano:
	Como persona:
	En mi forma de ser:

En caso de tener más hermanos agregar las frases y completarlas.

ANEXO 9.
Lista de mis cualidades y debilidades.

CUALIDADES	DEBILIDADES

ANEXO 10. Lo que mejor he hecho.

Lo mejor que hice ayer fue: _____

Hace una semana realice _____ y me salio como yo quería porque: _____

La última vez que saque una buena calificación me sentí: _____

El mes pasado realice _____ y me sentí orgulloso porque: _____

Mi mayor logro del año pasado fue: _____

A mí me gusta que me reconozcan cuando: _____

ANEXO 11.
¡Soy un (a) buen (a) estudiante!

CONSIDERO QUE MI INTERES POR LA ESCUELA ES: _____

YO ME CONSIDERO UN (A) _____ ESTUDIANTE.

ME INTERESA OBTENER CALIFICACIONES: _____

QUE HAGO PARA SUPERARME EN LA ESCUELA: _____

CUANDO ALGO EN LA ESCUELA ME SALE MAL ME SIENTO: _____

MI ÚLTIMO LOGRO ESCOLAR ES: _____

ESTOY ORGULLOSO (A) DE MÍ PORQUE: _____

ME SIENTO BIEN PORQUE: _____

ME SENTIRIA MEJOR SI: _____

LO QUE DEBO HACER ES: _____

ANEXO 12. Yo.

Físicamente yo soy.

Yo me considero.

a) Atractivo (a)

b) Mas o menos atractivo (a)

c) Menos atractivo (a)

En cuanto a mis sentimientos yo soy: _____

Mi carácter es: _____

Mis habilidades son: _____

Mis debilidades son: _____

Mis aptitudes son: _____

Mi carácter es: _____

A mi me gusta: _____

Mis pasatiempos son: _____

Las demás personas me han dicho que yo soy: _____

ANEXO 13.
Lo que me gusta y lo que no me gusta de mí.

1. Físicamente lo que más me gusta de mí es: _____

Físicamente lo que menos me gusta de mí es: _____

¿Qué puedo hacer para cambiarlo? _____

2. En cuanto a mi forma de ser lo que más me gusta es: _____

En cuanto a mi forma de ser lo que menos me gusta es: _____

¿Qué puedo hacer para cambiarlo? _____

3. En cuanto a mis actitudes lo que más me gusta es: _____

En cuanto a mis actitudes lo que menos me gusta es: _____

¿Qué puedo hacer para cambiarlo? _____

4. En cuanto a mi forma de relacionarme con las demás personas lo que más me gusta es: _____

En cuanto a mi forma de relacionarme con las demás personas lo que menos me gusta es: _____

¿Qué puedo hacer para cambiarlo? _____

5. Lo mejor de mí es: _____

Lo peor de mí es: _____

¿Qué puedo hacer para cambiarlo? _____

6. Yo me veo a mismo (a) como una persona: _____

ANEXO 14. FICHA TECNICA.

NOMBRE:

EDAD:

OCUPACION:

CARACTERISTICAS FISICAS.

ESTATURA APROXIMADA:

COLOR DE OJOS:

COLOR DE CABELLO:

COLOR DE PIEL:

TIPO DE NARIZ:

TIPO DE OJOS:

TIPO DE BOCA:

CORTE DE CABELLO:

ESCRIBE POR QUÉ CREES QUE ERES APTO (A) PARA PARTICIPAR EN UN FILM: _____

ESCRIBE EL MOTIVO POR EL CUAL ESTAS ORGULLOSO DE TU FISICO:
