



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Unidad Ajusco

Coordinación de Psicología Educativa

**“PROGRAMA PSICOEDUCATIVO SOBRE AUTOESTIMA,
DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE
SECUNDARIA.”**

T E S I S

PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

P R E S E N T A N:

YERITZY ARELI BOLAÑOS SÁNCHEZ

NUVIA MARTÍNEZ SÁNCHEZ

Asesora: Mtra. Magdalena Aguirre Tobón.

México D. F. Mayo del 2009.

Índice

Introducción.....	7
Pregunta de investigación	9
Justificación.....	9
Objetivo.....	10

Capítulo I Marco Teórico

1.1 Definición de autoestima	
1.1.1 ¿Qué es la autoestima?	11
1.1.2 Desarrollo de la autoestima	14
1.1.3 Factores que influyen en la formación de la autoestima	18
1.2. Autoestima y adolescencia	
1.2.1 Concepción de la adolescencia.....	22
1.2.2 La adolescencia.....	23
1.2.3 Importancia de la autoestima en la adolescencia.....	26
1.2.4 Diferencias de autoestima en cuanto al género en adolescentes	28
1.3 Autoestima y educación	
1.3.1 ¿Por qué es importante la autoestima en la educación?.....	29
1.3.2 Programas sobre autoestima.....	30
1.3.3 Investigaciones sobre autoestima.....	33

Capítulo II Método

2.1 Tipo de estudio	37
2.2 Diseño de la investigación.....	37
2.3 Sujetos.....	37

2.4 Escenario.....	37
2.5 Descripción del contexto de la investigación.....	38
2.6 Instrumentos.....	38
a) Pretest y Postest	
b) Evaluación del programa	
2.7 Programa Psicoeducativo.....	40
2.8 Procedimiento.....	46
Capítulo III. Análisis de resultados	
3.1 Resultados del análisis del pretest y postest.....	47
3.2 Desarrollo del programa psicoeducativo	50
3.3 Evaluación del programa psicoeducativo por parte de los alumnos.....	62
Conclusiones y recomendaciones.....	66
Referencias.....	71
Anexos.....	74

Agradecimientos

A mi Mamá

Porque sin ti no soy nada, gracias por ser la mejor madre del mundo, por tu amor y sacrificio, por tenderme tu mano cuando más lo he necesitado, por apoyarme siempre, eres mi inspiración, todo lo hago por ti.

A mi Papá

Gracias por apoyarme y por todas las cosas que me has dado, porque gracias a eso soy esta persona, te quiero mucho.

A mis Hermanos

Pillito por ser un ejemplo de valentía y fortaleza, por ser un gran ejemplo de vida para mí. Eric por ser mi todo, porque no puedo estar en ningún lugar donde no estés tú. José Luis por ser mi hermano y por todos los momentos vividos. Roberto gracias por todo tu apoyo, por tu cariño, por estar conmigo siempre.

A mis Sobrinos

Por y José Luis, mis niños gracias por darme los momentos más felices de mi vida, son mi inspiración, los amo.

A mis Amigas

Aché, Guanita, Tis, Guenta, Javi, Jenny, Condi, Martuchis, Vero, y Ala, creo que Dios te pone a ciertas personas en tu camino que te ayudan a crecer y ser mejor persona y ustedes han hecho eso conmigo, gracias a todas ustedes por caminar de la mano conmigo, por creer en mí y por ser uno de los grandes motivos de mi vida, por todos los momentos felices que hemos vivido juntas. Aché gracias por ser mi amiga desde el primer día y por ayudarme a realizar este sueño que teníamos juntas.

A todos mis Maestros

Porque este trabajo es el reflejo de todas sus enseñanzas, en especial a mi asesora la Altra, Magdalena Aguirre Felón, por ser la guía de este trabajo, por su paciencia y disciplina, por el apoyo y tiempo brindado.

No importa a que hora llegue nunca será demasiado tarde. Gracias . . .

Nuvia

Agradecimientos

A Dios

Por darme la oportunidad de vivir y aprender de los momentos difíciles, alegres y motivadores, que me hacen crecer día a día.

A mis padres

Porque me han brindado su apoyo incondicional, su fortaleza y cariño sin pedir nada a cambio. Porque con gran sacrificio y lucha han dado lo que es mejor para mí . . . Estoy aquí por ustedes.

Por eso y más gracias papitos, este logro no es mío sino de ustedes, porque siempre han estado ahí para cuidar de mí. Los amo.

A mi familia

A mi abuelita, hermano, tíos, primos y a mi sobrina hermosa Nivanna. En agradecimiento a todo el apoyo y comprensión, para poder lograr este hermosa realidad.

A mis amigas

Gracias a ustedes, Nuvia, Ala, Karis, Ekrin, Rocío y Seli y a todas las que han estado en este largo camino de lucha. Por darme su cariño y apoyo en el momento que lo necesitaba, porque ustedes comparten conmigo mis momentos de alegría y tristeza, para ofrecerme sus abrazos o su hombro para llorar, se que siempre contaré con ustedes amigas. Las quiero . . .

Ya te Nuvia porque fue un largo camino difícil, y desde el primer día en el que entramos a la universidad encontré tu apoyo y demostramos la amistad incondicional que nos tenemos. Gracias. Por fin amigos! Se lo agradezco! . . .

A mi tati

Porque ahora tú eres la inspiración que me motiva a seguir progresando y cumplir con esta etapa de mi vida, para heredarte lo que mis padres me dieron a mí, lucha, amor y fortaleza. Te amo . . .

A mis maestros

Por darme una valiosa huella en mí, por sus grandes enseñanzas y consejos. A la Profesora Inédita, al profesor Raymundo y al profesor Germán por aportar su sabiduría y experiencia a este trabajo.

A mi asesora

A la Prof. Magdalena Aguirre Felón.

Como muestra de agradecimiento, por todo el apoyo, tiempo y esfuerzo y sobre todo por confiar en nosotras. Con su guía logramos culminar una etapa más de nuestra vida. Muchas gracias . . .

Resumen

El presente trabajo tiene como propósito promover la autoestima en estudiantes de primer año de secundaria, con la finalidad de proporcionarles información y estrategias socioafectivas que contribuyan a promover en ellos una autovaloración positiva. A través del diseño, aplicación y evaluación de un Programa Psicoeducativo.

El programa se aplicó a 37 alumnos de primer año de secundaria, el cual consta de 15 sesiones en donde se retomaron ideas de los autores Quiles y Espada (2004), las cuales se aplicaron satisfactoriamente.

Entre los resultados más relevantes se encuentra que el programa fue efectivo, ya que se encontraron diferencias significativas entre los puntajes del pretest y postest. Además de que se logró que aprendieran los puntos importantes respecto a ésta; tomaron conciencia y adquirieron habilidades para hablar en público, expresar sus sentimientos, afrontar situaciones difíciles, aceptar críticas constructivas, creer y confiar en sus capacidades. Esto refleja que los alumnos lograron fortalecer su autoestima, lo cual más adelante les ayudará a afrontar las situaciones que les presente la vida, siendo responsables, logrando una madurez psicológica y social.

Finalmente, se recomienda continuar desarrollando intervenciones de tipo socioafectivas con alumnos de educación básica; ya que se considera que beneficia al ámbito educativo y al aprovechamiento escolar.

INTRODUCCIÓN.

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros: la opinión y el sentimiento que cada uno tiene acerca de sí mismo de los propios actos, los propios valores y las propias conductas (Pick y Vargas, 1999).

Para Kaufma, Raphael, Espeland (2000), la autoestima es de gran importancia dentro de la educación, porque ésta puede ser enseñada. A todos los niños se les deben enseñar las habilidades del poder personal y de la autoestima tanto en el hogar como en el salón de clases.

De esta forma, el desarrollo de la autoestima durante la adolescencia es fundamental, ya que es una etapa de conflictos y de transformaciones físicas, psicológicas y emocionales. Si el desarrollo de la autoestima en los adolescentes es favorable, es probable que se consideren capaces de lograr sus deseos (Izquierdo, 2003).

Se considera que en la actualidad, el sistema educativo no le ha dado la importancia adecuada a la autoestima, y ésta es indispensable para el mejoramiento integral de cada individuo.

Por ello en este documento se presenta todo lo relacionado con el tema autoestima en primer lugar, el planteamiento del problema y la justificación para el desarrollo de este trabajo.

Este trabajo está dividido en varios capítulos, en el capítulo I, se hizo la revisión de los principales aspectos teóricos en donde se plantean diversas conceptualizaciones de la autoestima, su desarrollo y la importancia que tiene ésta en la adolescencia y en la educación. Se retomó el concepto de autoestima, las características que definen a una persona con autoestima adecuada o con autoestima baja, desde el punto de vista de varios autores, también se señaló la autoestima en la etapa de la adolescencia, los factores que influyen en el desarrollo de ésta, así como varias investigaciones realizadas acerca de la autoestima.

En el capítulo II, se desarrolla el método, utilizado para el diseño y aplicación del programa psicoeducativo, en donde se presenta el objetivo, tipo de estudio, variable de estudio, diseño de investigación, los sujetos, el escenario, la descripción del contexto de investigación, los instrumentos utilizados, las adecuaciones al programa y el procedimiento que se llevó a cabo para realizar esta investigación.

En el capítulo III, se muestran los resultados encontrados de esta investigación, su análisis e interpretación, tanto de los resultados del análisis del pretest y posttest, el análisis del programa psicoeducativo y la evaluación del programa psicoeducativo por parte de los alumnos.

Finalmente se presentan las conclusiones y recomendaciones acerca del trabajo de investigación, las referencias que se consultaron para realizar la investigación, así como los anexos utilizados.

Pregunta de investigación.

¿En qué medida un programa de intervención fortalecerá la autoestima de un grupo de alumnos de primer año de secundaria?

Justificación.

Un ser humano no puede esperar realizarse en todo su potencial sin una autoestima adecuada, tampoco puede hacerlo una sociedad cuyos miembros no se valoran a sí mismos y no confían en su mente.

En este caso, en el ámbito académico se presentan altos índices de devaluación personal, la cual se piensa puede estar asociado a los problemas de autoestima de los alumnos ya que cuando un alumno es consciente de que se siente valioso para estudiar y tener buenos comentarios en la escuela, puede también ser consciente de que es menos capaz o hábil para el deporte o para tener amigos.

Si un alumno se valora a sí mismo, muestra interés y motivación por aprender nuevas cosas que le pueden dar grandes satisfacciones al comprobar que sabe más cosas, ya que para adquirir nuevos aprendizajes es necesario tener confianza, valoración adecuada y respeto por uno mismo.

Como afirma Branden (citado en Álvarez, 1999), la autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar y enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida; es la confianza en nuestro derecho a triunfar y ser felices, el sentimiento de ser respetados, dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, alcanzar nuestros principios morales y gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

Por eso, la influencia de la autoestima en los adolescentes es de vital importancia, ya que ésta actúa como un filtro a través del cual se perciben los jóvenes, valorando las distintas experiencias vividas (Quiles y Espada, 2004).

De acuerdo con lo anterior una buena autoestima fomenta el aprendizaje y el éxito refuerza los sentimientos positivos.

Por otro lado, como sabemos la educación busca el desarrollo integral del individuo en sus áreas cognitiva, afectiva y social; sin embargo los programas curriculares sólo se han enfocado a promover el área cognitiva restándole importancia al desarrollo emocional en la cual se incluye la autoestima por ello se cree que no se le ha dado el lugar adecuado. Por ello, es necesario que el sistema educativo y los profesores que son parte esencial de este sistema, por su enorme significación para los jóvenes asuman un rol activo en el desarrollo de la autoestima y tomen conciencia de los efectos emocionales que tienen la aprobación o el rechazo hacia los jóvenes (Haeussler y Milic, 1998).

Por lo tanto trabajar la autoestima en el ámbito educativo es una cuestión importante, pues la existencia y construcción de aspectos positivos en los alumnos, especialmente en los adolescentes, permite fortalecer en ellos expectativas de estudio favorables y enriquecedoras para su formación escolar y personal, permitiendo la posibilidad de éxito y de realización a nivel profesional en los mismos, lo que les permitirá adquirir las herramientas necesarias para forjar un proyecto de vida exitoso, tanto en el plano personal como en el profesional.

Según, Clemens (citado en Izquierdo, 2003) el adolescente con alta autoestima y responsabilidad, afrontará retos, disfrutara sus logros, tolerará decepciones y será capaz de influir en otros; todo lo cual repercutirá favorablemente en proceso de su educación.

Por ello, la necesidad de comenzar a promover un programa de intervención de autoestima, con el fin de formar jóvenes críticos, apreciativos hacia sí mismos y hacia los demás, que sean afectivos y tolerantes de sus debilidades, errores y fracasos, así podrán formar un papel importante en la sociedad, capaces de enfrentarse a cualquier situación, se establecerán metas para progresar buscando siempre un bien personal y social.

Objetivo.

Diseñar, aplicar y evaluar un programa psicoeducativo sobre autoestima dirigido a estudiantes de primer año de secundaria, con la finalidad de proporcionarles información y estrategias socioafectivas que contribuyan a promover en ellos una autovaloración positiva.

Capítulo I Marco Teórico

1.1 Definición de autoestima.

1.1.1 ¿Qué es autoestima?

En este apartado se revisan distintos conceptos de autoestima, y en la diversidad de autores aquí citados se encuentra que, la mayoría de las definiciones se complementan.

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

Quiles et al., (2004) definen la autoestima como la apreciación que realizamos de nosotros mismos, basada en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que se han ido recogiendo a lo largo de la vida.

Del mismo modo, Aguilar (2001) afirma que la autoestima es la valoración que el sujeto hace sobre aquello que conoce de sí mismo, es decir, aquella característica, cualidad, o peculiaridad, que conoce de sí y que valora positiva o negativamente.

Coopersmith (1967, citado en Mruk, 1999:26) considera la autoestima como la evaluación que efectúa y mantiene comúnmente el individuo en referencia a sí mismo: “Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en que el individuo se cree capaz, significativo, con éxito y merecedor”.

En síntesis, la autoestima es un juicio de la persona sobre el merecimiento que se expresa en la actitud que mantiene ésta hacia sí misma. Es una experiencia subjetiva que

el individuo transmite a otros mediante informes verbales o mediante la conducta abierta.

Uno de los primeros autores que trató el tema de la autoestima, fue James William (1890, citado en Aguilar 2001:24) quien la describía en cuanto a la valoración subjetiva del éxito que se pretende alcanzar, relacionándola con lo que el sujeto desea ser o hacer.

Por su parte Bednar et al. (1989, citados en Mruk, 1999:28) definen la autoestima como un sentido subjetivo y duradero de autoaprobación realista, la autoestima es un sentido duradero y efectivo del valor personal basado en autopercepciones.

Branden (2001) también afirma que, la autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros. Comprende mucho más que ese sentido innato de autovalía que presumiblemente es nuestro derecho al nacer. La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente, consiste en:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
2. La confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

Por lo tanto, la autoestima sería un juicio personal de valor que el sujeto se atribuye a sí mismo, una valoración positiva o negativa, que hace el sujeto de su persona, a partir de su experiencia vivida.

Para tener más claro el concepto de autoestima es preciso profundizar en el origen de ésta, ya que en él se hace referencia a la necesidad que tenemos los seres humanos de supervivencia, pues la autoestima es la base y el centro del desarrollo humano y como tal, si una persona se conoce, se acepta y respeta tendrá una autoestima

adecuada, y será capaz de enfrentar la vida responsablemente y podrá aceptar a los demás.

La autoestima es un rasgo típico y exclusivamente humano. El ser humano tiene capacidad de juicio, y de todos, el más importante es el que hace consigo mismo.

Rob Solomon (citado en, Álvarez 1999:5) destaca que, la autoestima es la visión honesta, sin adornos ni adulteraciones, que tenemos de nosotros mismos, de nuestro valor, de nuestra importancia. “No hay nadie en el mundo que no tenga autoestima; a todo ser humano le sería imposible sobrevivir sin ella”.

La autoestima es vital para todos los seres humanos; consiste básicamente en la confianza en nosotros mismos y en nuestra capacidad de acción, en una visión honesta de lo que somos.

También es una actitud hacia uno mismo, que consiste en la forma de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos.

Para Carl Ranson Rogers (citado en, Alcántara, 1993:17) constituye el núcleo básico de la personalidad. Es una estructura consistente, estable, difícil de mover y cambiar. Pero su naturaleza no es estática, sino dinámica y por tanto puede crecer, arraigarse más íntimamente, ramificarse e interconectarse con otras actitudes nuestras; o puede, empobrecerse debilitarse y desintegrarse. La autoestima es la meta más alta del proceso educativo, el quicio y el centro de nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Es el máximo resorte motivador, el oculto y verdadero rostro de cada hombre esculpido a lo largo de su proceso vital.

Para Kaufma et., al (2000), la autoestima es la habilidad psicológica más importante que podemos desarrollar con el fin de tener éxito en la sociedad. Tener autoestima significa estar orgullosos de nosotros y experimentar ese orgullo desde nuestro interior. Sin autoestima, las personas dudan de sí mismos, ceden frente a la presión de los demás. Cuando se tiene autoestima, las personas se sienten seguros en su interior, están más dispuestos a arriesgarse y a ser responsables de sus actos, pueden enfrentar los cambios y desafíos de la vida, y tienen la flexibilidad necesaria para enfrentar el rechazo, de decepción, el fracaso y la derrota.

Por lo tanto, la autoestima es una representación efectiva que nos hacemos de nosotros mismos. Es un juicio positivo hacia nosotros, referido a nuestras cualidades y habilidades. Es la capacidad de conservar en la memoria estas representaciones positivas, haciéndolas un conjunto de actitudes y creencias que nos permitan enfrentarnos al mundo y las dificultades de la vida, superándolas y viviendo en la esperanza.

1.1.2 Desarrollo de la autoestima.

La autoestima nace en los primeros años de vida, día con día, y surge de las experiencias e interacciones que tenemos con los otros y de cómo nos sentimos frente al mundo.

La autoestima tiene, por supuesto, un considerable componente social, dada la importancia de cómo los demás nos miran. Sin embargo, sus cimientos se encuentran en la primera infancia, cuando el pequeño va construyendo su propia imagen (Rigon, 2002).

Desde que nacemos recibimos muchos estímulos que nos ponen en contacto con el mundo que nos rodea. Desde los primeros meses de vida identificamos a esos dos seres que están siempre cerca y que nos protegen, nos alimentan y nos llenan de cariño: los padres. Conforme crecemos, conocemos a los demás parientes, vecinos, amigos donde se establece una relación cada vez más precisa (Álvarez, 1999).

En esta etapa los niños aprenden a verse en los ojos de las personas que son importantes para ellos: sus padres, sus hermanos y hermanas, sus profesores y sus amigos. Por esta relación de afecto, desarrollan un sentimiento de valor personal que se enriquece después con distintas retroalimentaciones positivas del entorno.

Estas retroalimentaciones confirman al individuo sus fuerzas, sus cualidades y sus éxitos. Al recibir regularmente retroalimentaciones positivas, el niño interioriza la estima que tienen de sí mismo. La alimenta de forma intrínseca por medio de su monólogo interior, por esa conversación que mantiene consigo mismo y cuyo contenido

puede ser positivo o negativo. Así, evoca sus aciertos y sus éxitos (Beauregard, Bouffard y Dudos, 2005).

De esta manera, el proceso de formación de la autoestima continúa en los años siguientes en casi todos los sitios en que se encuentre el niño: en la escuela, por la influencia tanto de los profesores como de los compañeros de estudios o de juego; en el jardín, con sus amigos, en todos lados se forma, conforma y pone a prueba la naciente autoestima del niño (Álvarez, 1999).

Las interacciones con los iguales le son necesarias para evaluarse positivamente en un grupo. Sus compañeros le sirven a la vez de espejo y de modelos donde adquiere varios comportamientos nuevos, gracias a la observación y a la imitación de los demás, los modelos más influyentes para él son los compañeros, que percibe como semejantes y a los cuales estima. Si un niño estimula el comportamiento de otro niño en un clima de recíproca estima, éste tendrá tendencia a repetir este comportamiento para ser apreciado y aceptado (Beauregard et al., 2005).

Al crecer, el joven sigue relacionándose con sus compañeros de escuela, continúa su crecimiento, su desarrollo físico y emocional, y ahí también se pone a prueba la autoestima. Ya para ese momento, sobre todo en la adolescencia y poco después, hay momentos importantes de reflexión en que el, o la, adolescente se “miran en el espejo” y no sólo analizan los cambios de sus cuerpos, sino de toda su persona; cada adolescente se pregunta quién es, para qué está aquí, qué le espera en el futuro, etc. La autoestima sólida le permite sentirse seguro de sí mismo, y desarrollar plenamente todas sus facultades físicas y mentales (Álvarez, 1999).

Branden, menciona [...] “Sabemos que comprometerse sinceramente con la comprensión inspira confianza en uno mismo, y que eludir el esfuerzo provoca el efecto contrario. Sabemos que las personas que viven conscientemente son mucho más competentes que las que viven sin pensar. Sabemos que la integridad engendra respeto hacia uno mismo, y que la hipocresía no lo hace” [...] (Branden, 2001:18).

Por lo tanto, se puede señalar que la autoestima va a depender de la interacción que el niño establezca con sus padres y con las personas que lo rodean desarrollando su autoestima positiva o negativamente.

A continuación se puntualizan las características que se presentan durante el desarrollo de la autoestima en el sujeto durante las dos etapas principales de su vida: la infancia y la adolescencia.

Para Rigon, (2002:15) la autoestima es una consecuencia de la construcción de la personalidad. No es posible adquirirla antes de forjarse una identidad personal. Por lo tanto, en la construcción de la personalidad del niño, siempre estará presente la evaluación positiva o negativa de sí mismo.

Al respecto, se considera que son los ámbitos y las personas con las que el niño socializa lo que contribuye en el desarrollo de la autoestima.

Continuando con Rigon, menciona que, desde temprana edad, el niño tendrá una idea de sí mismo, de su identidad, frecuentemente conforme a la manera cómo interioriza la mirada de sus padres, si se ha sentido amado, deseado, aceptado o no. Se va haciendo a la idea de lo que esperan de él, y esta idea le indica si se siente conforme o no con el medio en el que vive. Ahí es donde se ponen los cimientos de la futura autoestima del niño cuando sea un adolescente y más tarde, un adulto.

Nadeau (citado en Aguilar, 2001:27), hace una interesante aportación, al considerar el desarrollo de la autoestima en los bebés, desde dos etapas, la primera de 0 a 1 año, en la que construye: “Soy digno de ser amado porque existo” o “Valgo porque existo”, y la segunda, que va hasta los tres años, “Soy digno de ser amado porque sé hacer muchas cosas”. Para ello, el niño necesita unos padres que le permitan explorar, probar, experimentar con ellos, para avanzar en sus pequeños logros como gatear, caminar, hablar; en este contexto el niño se regocija ante sus éxitos, construyendo un sentimiento de confianza en sus propias posibilidades.

De esta manera, es importante que en la etapa infantil, se refuerce la autoestima y que la familia acepte al niño tal como es, que fomenten en él una actitud de aceptación hacia él mismo de forma que aprenda a valorar sus logros y conquistas, y aceptar sus limitaciones. Esta actitud será aprendida por el niño, si el adulto lo acepta como es, y lo incorpora a las experiencias y tareas de la vida cotidiana, para que se sienta involucrado en ellas.

De igual forma, Cardenal (1999) agrega que, posteriormente al establecimiento de la identificación con el sexo, el niño va tomando sus primeros contactos con el medio escolar, la cual le llevará a darse cuenta de sus logros académicos, de la popularidad entre sus semejantes y de las reacciones de los profesores ante sus gestos, actitudes, éxitos o fracasos. Todo lo cual irá incrementando el sentido de identidad y repercutirá sobre la aceptación de sí mismo, formándose y consolidándose autoestima o valor de sí mismo.

Durante el periodo de los cinco a los once, el niño comienza a mirarse a sí mismo y, por tanto, a tomar realmente conciencia de su autoestima. Pues, durante años anteriores, se han puesto las bases para la formación de dicha autoestima (Rigon, 2002).

En la adolescencia, periodo crítico en el que se producen cambios a todos los niveles, el niño accede a una nueva identidad de vital importancia para la consolidación de la autoestima. La manera como ésta se ha ido forjando hasta entonces durante la infancia determina en parte la imagen que el adolescente tendrá de sí mismo.

De este modo, es en esta etapa cuando se debe fortalecer aun más la autoestima de los jóvenes, debido a que es la adolescencia la etapa en donde se generan crisis y conflictos, es importante generar la aceptación de sí mismo, y la confianza en sus capacidades.

Álvarez (1999) menciona que algunos expertos consideran cinco pasos importantes en el proceso de autoestima, ya que ésta se lleva a cabo de forma constante en cualquier etapa de la vida; estos pasos son los siguientes:

1. Conocimiento.

Es indispensable para cualquier proceso mental; en este caso, para la autoestima; desde los primeros meses de vida, que el sujeto conozca lo que sucede a su alrededor, y de lo que ocurre dentro de él. Conoce a sus seres queridos, el mundo en que vive, el ambiente que le rodea, su lenguaje, etc. Y además, poco a poco va conociendo sus cualidades, habilidades y destrezas; así como sus necesidades, desde las básicas de alimento y vestido, hasta las más complejas de instrucción, educación y recreación.

2. Comprensión.

Al conocimiento sigue, obviamente, la comprensión; qué significa lo que ocurre al interior de la persona y su alrededor. En la medida en que el sujeto entiende lo que pasa, se relaciona mejor con el mundo exterior y con su mundo interior, puede ser un mejor individuo y un ser humano más completo.

3. Aceptación.

En todo ser humano, eso que llamamos “madurez” es la aceptación de la condición humana y el reconocimiento de que así somos. El sujeto acepta ser de tal o cual estatura, haber nacido en tal o cual lugar, ser hijo de los padres que tiene, vivir en el país en que esta, y de esta aceptación dependen muchas cosas: la actitud, de los individuos hacia sí mismos y el aprecio de su propia valía que son fundamentales para su crecimiento y pleno desarrollo.

4. Respeto.

El respeto a sí mismo es necesario para lograr una autoestima sólida y fuerte. Además de que el sujeto se conozca, entienda y acepte, tiene que respetarse a sí mismo, lo que lo lleva a expresar sus sentimientos y emociones, sin dañarse ni sufrir sentimientos de culpa; por otra parte, el autorespeto hará buscar aquello que le haga sentirse orgulloso, satisfechos y en paz consigo mismo.

5. Amor.

La consecuencia lógica de todo este proceso será el amor a nosotros mismos, como seres humanos importantes y valiosos. Este amor, como síntesis de lo anterior, surgirá espontáneamente y desembocará en una autoestima sólida y vigorosa. El ser humano se ama en la medida que se descubre, se conoce, se acepta y se respeta.

1.1.4 Factores que influyen en la autoestima.

Existen factores que influyen en la formación de la autoestima del sujeto especialmente en su infancia y adolescencia; estos resultados serán positivos o negativos dependiendo del contacto que tenga con éstos. Los factores fundamentales para este proceso de autoestima son: los padres y la escuela.

- **Los padres.**

La primera fuente de formación de la autoestima sería los padres.

El desarrollo de la autoestima está estrechamente relacionado con la consideración, valorización y crítica recibida por los niños de parte de los adultos.

La formación de la autoestima está estrechamente ligada al trato que recibe el niño en el núcleo familiar, dentro del cual, los factores determinantes que se han identificado son la aceptación del niño con sus cualidades y defectos, el respeto hacia el niño y sus intereses, la presencia de límites claros y consistentes en la familia y el apoyo hacia las decisiones del niño para que llegue a conseguir sus metas (Coopersmith, 1967; citado en Verduzco, Lara, Acevedo y Cortés, 1994:55).

El punto de partida de la valorización personal del niño se encuentra en el juicio de los otros, especialmente de las personas significativas. Mientras más importante sea una persona para el niño, mayor valor tendrá su opinión y, por lo tanto, afectará de manera más decisiva la percepción que el niño se vaya formando de sí mismo (Haeussler et al., 1998).

Al construir su personalidad, el niño experimenta el mundo gracias a la manera cómo su madre se lo presenta, y esto viene a añadirse a la forma como él mismo se construye interiormente (Rigon, 2002:35).

El sentimiento de seguridad que la madre proporcione será necesario en todo el desarrollo del niño, pues le permitirá alcanzar su autoestima.

Por lo tanto, el desarrollo de la autoestima del niño va a depender del medio real en el que se desenvuelva y de la interacción que se tenga con los padres, esto va a ser importante para la construcción de sí mismo.

Los padres pueden alimentar la confianza y el amor propio o colocar enormes obstáculos; transmitir que creen en la capacidad y bondad de su hijo o bien lo contrario; crear un ambiente en el cual el niño se sienta seguro; fomentar el surgimiento de una buena autoestima o hacer todo lo concebible para subvertirla (Branden, 2003:34).

Para Coopersmith (citado en Branden, 1999), el objetivo principal en su estudio era la calidad de la relación entre el hijo y los adultos. Encontró cinco condiciones asociadas a una alta estima en los niños:

1. El niño experimenta una total aceptación de sus pensamientos, sentimientos y el valor en su propia persona.
2. El niño funciona en un contexto de límites definidos e impuestos con claridad que son justos, no opresores y negociables.
3. El niño experimenta respeto hacia su dignidad como ser humano. Los padres no utilizan la violencia, humillación o el ridículo para controlar y manipular. Los padres se toman en serio las necesidades y deseos del niño.
4. Los padres tienen normas elevadas y altas expectativas por lo que respecta al comportamiento y al rendimiento. Tienen expectativas morales y de rendimiento que transmiten de forma respetuosa y no opresiva.
5. Los padres son modelos de eficacia personal y tienen respeto a sí mismos

La autoestima del niño pequeño es extremadamente dependiente de la opinión de sus padres. El niño pequeño se adapta a lo que cree ser el deseo de los adultos de referencia. Por lo que es necesario una buena relación padre e hijo en donde exista respeto y fortalezcan su confianza en sí mismos sin criticar sus logros y sus capacidades, de esa manera se fomentará una adecuada autoestima en él.

Por lo que se construye a veces una representación de sí mismo condicionada por lo que debería ser, en función del deseo de los padres, y no por lo que él es en realidad (Rigon, 2002).

El niño llega a la adolescencia con una opinión sobre sí mismo que habrá adquirido durante su infancia, y que se verá radicalmente transformada durante la nueva etapa, al sumársele gran cantidad de impresiones que le brindarán un nuevo sentido de valía mucho más personal.

Un adolescente que haya desarrollado una imagen positiva de sí mismo estará más capacitado para:

- o Actuar de forma autónoma e independiente.

- Asumir responsabilidades.
 - Afrontar con entusiasmo nuevos retos y dificultades.
 - Sentirse orgulloso de sus logros.
 - Expresar con mayor amplitud sus emociones y sentimientos.
 - Tolerar la frustración.
 - Valorar a los demás.
- **Los profesores.**

Por otro lado, la escuela también forma parte esencial en el desarrollo de la autoestima del niño.

Machargo (1991, citado en Cava y Musitu 2000:18) menciona que el ámbito escolar constituye un contexto de especial relevancia en el desarrollo de la autoestima del niño. La imagen de sí mismo que ha comenzado a crear el niño en el seno familiar continuará desarrollándose en la escuela a través de la interacción con el profesor, el clima de las relaciones con los iguales y las experiencias de éxito y fracaso académico.

Durante la edad escolar del niño, ya tiene formada su autoestima pero ésta puede alterarse por las interacciones que tenga con su profesor o compañeros. Tanto los profesores como los compañeros de aula son personas significativas para el niño, puesto que le aportan información relevante sobre su identidad.

La figura del profesor y su forma de interactuar son decisivas para la autoestima tanto positiva como negativa de sus alumnos. De la autoestima de los niños va a depender, en gran medida, su conducta y la relación con sus profesores. Si la autoestima es alta, los alumnos se comportan en forma agradable, son cooperadores, responsables, rinden mejor y facilitan el trabajo escolar. Si su autoestima es baja, se ponen agresivos, irritables, poco cooperadores y poco responsables (Haeussler et al., 1998:11).

Esto es importante porque tiene que ver también con su rendimiento, con la motivación con el desarrollo de la personalidad, con las relaciones sociales y con el contacto efectivo del niño consigo mismo.

De igual forma, Alcántara (1993) menciona que la autoestima condiciona el aprendizaje, pues, las malas notas muchas veces pierden su valor formativo y llegan a

acentuar el desaliento o por el contrario cuando se posee una autoestima positiva se observa un buen rendimiento en sus estudios.

Para Pequeña y Ecurra (2006), la interacción es también un modelo acerca de cómo se establecen relaciones interpersonales. Si el niño percibe que el profesor es cercano, acogedor y valorativo con los alumnos, va a introyectar formas de establecer relaciones interpersonales con esas características. Si por el contrario observa y aprende formas distantes, críticas o descalificadoras de relacionarse, interiorizará de forma casi automática este tipo de interacciones.

De esta forma, es necesario que los padres y los profesores, asuman un papel activo en el desarrollo de una autoestima positiva y tomen conciencia de los efectos emocionales que tiene la aprobación y el rechazo que hacen hacia los niños.

1.2 Autoestima y adolescencia.

1.2.1 Concepción de la adolescencia.

Durante la adolescencia, las personas se revisan críticamente a sí mismas y revisan el mundo que los rodea, en busca de ideas y principios propios, en busca de planes y proyectos que marquen un rumbo propio que den una nueva dimensión a su futura vida de adulto (Chapela, 1999).

Para Stanley Hall, “la adolescencia es una edad especialmente dramática y tormentosa en la que se producen innumerables tensiones, con inestabilidad, entusiasmo y pasión, en la que él/la joven se encuentra dividido entre tendencias opuestas” (Palacios y Oliva, 1999:545).

Por su parte, Izquierdo (2003) señala que la adolescencia significa “crecimiento”, periodo en el que el individuo deja de ser niño pero aún no es adulto. Representa, una compleja etapa de tránsito entre la niñez y la edad adulta y esta situación crea una desconcertante ambigüedad.

La adolescencia es una etapa incierta de la vida durante la cual se van estructurando los medios que le permiten al individuo ir perfilando una personalidad madura, aun en situaciones de extrema dificultad.

También, Nicolson y Ayers (2002) afirman que la adolescencia es un periodo de desarrollo biológico, social, emocional y cognitivo que, si no se trata satisfactoriamente, puede llevar a problemas afectivos y de comportamiento en la vida adulta. Por regla general, se considera que comienza, aproximadamente, entre los 10 y los 13 años y termina entre los 18 y los 22 años.

La adolescencia es también una época en la que los adolescentes tratan de crear su propia identidad personal y un sentido de autonomía que, a veces, puede conducir a desacuerdos más o menos importantes, temporales o permanentes, con sus padres, las personas que los tenga a su cargo o el profesorado.

El carácter más determinante de la adolescencia es la entrada y la inserción en el mundo de los adultos. Que desde el punto de vista psicológico, los rasgos esenciales son que el niño deja de ser niño, porque ya ha crecido y tiene características físicas de los adultos, y tiene que obtener un lugar en el mundo de éstos. Esto supone intentar ser como éstos y, al mismo tiempo, oponerse a ellos, tratando de ocupar su puesto. Recíprocamente, el adolescente encuentra una oposición de los adultos que le consideran todavía como inmaduro y falto de experiencia (Delval, 1994).

Así, Ortega (1999) define a la adolescencia como un fenómeno social e individual que tiene repercusiones en todas las dimensiones del desarrollo. El sujeto llega a este periodo como niño/a y sale convertido en un adulto que debe integrarse en el mundo social y reconocerse como miembro de la sociedad en un nuevo status.

Finalmente, Harter (citado en Quiles et al., 2004:49) considera que la adolescencia se caracteriza por una serie de cambios físicos, avances en el desarrollo cognitivo y cambios en las expectativas sociales. A estos cambios se unen los esfuerzos que hacen los jóvenes por afrontarlos, superar las dificultades y establecer un sentido de identidad y autonomía. En la adolescencia tiene lugar un proceso de maduración global de la personalidad, con importantes consecuencias para el resto de etapas de la vida, ya que supone el proceso de llegar a la autonomía responsable y lograr la madurez psicológica y social.

1.2.2 La Adolescencia.

Por adolescencia solemos entender la etapa que se extiende, desde los 12-13 años hasta aproximadamente al final de la segunda década de la vida.

Son adolescentes que pueden caracterizarse por estar aún en el sistema escolar, dependientes de sus padres y viviendo con ellos y que se encuentran realizando la transición en un sistema de apego centrado en gran parte de su la familia, a un sistema de apego centrado en el grupo de iguales, a un sistema de apego centrado en una persona del otro sexo, los cual los hace sentirse miembros de una cultura (la cultura adolescente) que se caracteriza por tener sus propias modas y hábitos, su propio estilo de vida, sus propios valores; por tener preocupaciones e inquietudes que no son ya las de la infancia, pero que todavía no coinciden con las del adulto (Palacios et al., 1999).

Para, Castillo (citado en Quiles et al., 2004: 49) los cambios que se producen en el proceso de maduración de la adolescencia se pueden clasificar en tres planos, biológico, social, y psicológico.

- En el plano biológico, la maduración se concreta en la transformación del organismo infantil en uno adulto. Estos cambios pueden aturdir a los adolescentes que no siempre se sienten satisfechos con su nueva imagen y es frecuente que desarrollen complejos en relación con aquellas partes de su físico que no les agradan.
- En el plano social, la maduración consiste en el paso de las relaciones en un marco restringido (de la familia y la escuela) a las que se establecen en un contexto más amplio (en el grupo de iguales y el de amigos).
- A nivel psicológico, distinguimos el área afectiva, la cognitiva y la de personalidad.
 - a) A nivel afectivo, la maduración incluye el aprendizaje del autocontrol de las emociones y sentimientos, así como el desarrollo de la capacidad para expresarlos
 - b) Cambios a nivel cognitivo: la maduración se centra en la consecución del pensamiento abstracto, propio del adulto.
 - c) La adolescencia es una etapa en la que se produce un cambio cuantitativo y cualitativo que expresa maduración de la personalidad. Con el desarrollo se amplían los centros de interés, uniendo a los objetos externos, la exploración de su intimidad y los rasgos esenciales de la personas.

Para comprender de mejor manera los cambios por los que pasan los adolescentes, se describen a continuación las etapas de la adolescencia:

Erikson (Grace, 2001) define cuatro etapas de la adolescencia y la relación con la identidad.

- Crisis de la identidad. Es un periodo de toma de decisiones sobre cuestiones como ¿Quién soy y a dónde me dirijo?
- Estado de exclusión. Estado de quienes no han pasado por una crisis de identidad ni han hecho compromisos.
- Estado de difusión. Estado de quienes no han pasado por una crisis de identidad ni han hecho compromisos.
- Estado de moratoria. Estado de quienes se encuentran en una crisis de identidad.
- Consecuencia de la identidad. Estado de quienes han pasado por una crisis de identidad y han hecho compromisos.

Erikson (citado en Santrock, 2002) afirma que, la quinta etapa es la que caracteriza el período de la adolescencia. Es la etapa de la identidad frente a la confusión de roles. El individuo se enfrenta con la tarea de lograr una síntesis trascendiendo las identificaciones infantiles y adoptando los roles sociales previstos.

La formación óptima de la identidad debe incluir un compromiso con los roles, los valores y la orientación sexual que reflejan las capacidades y necesidades particulares del individuo.

Para Erikson, la adolescencia es el periodo en el que los individuos deben formar su identidad personal y evitar la difusión del rol y la confusión de la identidad.

La Teoría de Kohlberg (citado en Nicolson et al., 2002) habla sobre el razonamiento moral que es una función del desarrollo cognitivo, que continua en la adolescencia como la habilidad para pensar, permitiendo a los jóvenes comprender principios valores universales.

Las etapas del razonamiento moral:

- Preconvencional. El razonamiento moral es egocéntrico y se basa en las provisiones de recompensas o el temor a los castigos.

De acuerdo con esto, Nadeau (citado en Aguilar, 2001) hace una importante aportación mencionando que, los niños en sus primeros años son egocéntricos, pero al paso del tiempo y gracias a la confianza que los padres proporcionen, los niños desarrollarán una autoestima adecuada, de confianza y sobre todo firme ante sus éxitos y fracasos.

- Etapa Moralidad heterónoma. Los niños defienden lo correcto y lo erróneo con la obediencia y desobediencia a las autoridades.
- Etapa Moralidad instrumental. Los niños deciden lo correcto y lo erróneo dependiendo de las necesidades personales que les satisfagan.

Así, en estas líneas se refleja la importancia de las críticas o halagos por parte de los adultos hacia los niños, ya que como se ha mencionado, esto va a depender de cómo el niño al llegar a la etapa de la adolescencia afronte los conflictos que se le presenten y de cómo se valore a sí mismo. Aspectos que se encontrarán al iniciar la etapa que Kohlberg denomina Convencional.

- Convencional. Los niños quieren cumplir las expectativas sociales.
 - Etapa Conformidad interpersonal. Los niños consideran que ser bueno es conseguir la aprobación de los demás y ser malo recibir su desaprobación.
 - Sistema social y moralidad. Los niños cumplen la ley por miedo y con el fin de evitar el castigo.
- Posconvencional. Las personas escogen sus principios morales, que ya no se basan en el egoísmo.
 - Derechos humanos. El razonamiento moral se basa en las ideas de los derechos humanos, la igualdad ante la ley y las obligaciones mutuas.
 - Moralidad de principios éticos. Se basa en los principios supremos de la dignidad y la igualdad humana.

Al cumplir éstas etapas con éxito, se formarán individuos que se autoestimen lo suficiente y seguramente tendrán características como: aprecio hacia sí mismo, de tal manera que se considera igual, aunque diferente, a cualquier persona; se aceptará y será

tolerante hacia sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos; tendrá una actitud positiva y de afecto hacia sí mismo, tendrá apertura, una actitud abierta y atenta al otro (Quiles et al., 2004).

1.2.3 Importancia de la autoestima en la adolescencia.

Durante los años previos a la adolescencia, la autoestima había empezado a diversificarse, y ya era frecuente que niños y niñas se valorasen a sí mismos de forma diferente en distintos dominios como el aspecto físico, el rendimiento académico o las relaciones con padres e iguales (Palacios et al., 1999).

Ahora, este proceso va a continuar en la adolescencia, entrando además en escena nuevas dimensiones como las relaciones afectivo-sexuales, las capacidades relacionadas con la orientación profesional o el atractivo físico.

En el proceso de la adolescencia se agudiza la necesidad de sentirse valioso, para sí mismo y para los demás, dando una buena imagen. Se produce un fenómeno de retroalimentación, que, según Castillo (citado en Quiles et al., 2004:52), se desarrolla del siguiente modo:

1. Descubrimiento de la valía del propio yo.
2. Reconocimiento y aceptación por parte de los demás de esa valía.
3. Reforzamiento del sentimiento de valía original.
4. Aumento del reconocimiento y aceptación por parte de los otros.
5. Nuevo reforzamiento de la valía personal.

Ahora, el joven ha de pasar de la confianza en sus padres y familiares a la confianza en sus propias fuerzas. Tomará decisiones importantes respecto a la profesión y estudios, así como a las relaciones con el sexo opuesto. La presión social también llega a su máximo punto de influencia, conforme la atención del adolescente va pasando de la familia hacia los amigos y la pandilla.

Para, García (1999, citado en Quiles et al., 2004:53) la autoestima es uno de los factores fundamentales del desarrollo personal y social de los jóvenes. Niveles bajos de esta variable llevan a generar problemas en las relaciones con los demás, problemas de rendimiento escolar, sentimientos de incompetencia para realizar determinadas

actividades de la vida cotidiana y, en definitiva, un sentimiento de infelicidad y autodesprecio que invade a toda la persona.

Si bien, la autoestima se va formando a lo largo de la vida, en la adolescencia la percepción y valoración que tiene el joven de sí mismo toma un auge importante para lograr una de las tareas más esenciales que es el logro de la identidad. Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un adolescente.

Si tenemos una percepción positiva de nosotros mismos y nos consideramos capaces de lograr nuestros deseos, es muy posible que éstos se cumplan.

1.2.4 Diferencias de autoestima en cuanto al género en adolescentes.

Otra variable importante es el género. Pues, Crain (1996 citado en Quiles et al., 2004:53) aporta un dato importante donde señala que, los niños tienen una percepción de sí mismos mucho más alta que las niñas, lo que indica el mayor grado de adaptación personal de los chicos con respecto a las chicas y explicaría el que éstas sean más propensas a padecer grados elevados de ansiedad, inestabilidad emocional o depresión. Este declive de la propia imagen más frecuente en las adolescentes puede ser debido a factores relacionados con los estereotipos de género.

Según López (citado en Cardenal, 1999), la identidad sexual es un juicio (soy hombre o mujer) sobre la propia imagen corporal, basado en las características biológicas (órganos sexuales, estructura física). La identidad de género es un juicio por el que el niño se clasifica como hombre o mujer.

Durante los años de la niñez, los procesos de socialización suelen actuar eficazmente, de forma que antes del inicio de la adolescencia niños y niñas han ido ajustando sus valores, actitudes y comportamientos a los roles que la sociedad define para cada sexo (Palacios et al., 1999).

Esta identidad sexual y de género se ha ido adquiriendo a través de los estereotipos sexuales. Y los estereotipos sexuales, condensan la ideología y las tradiciones populares sobre las actividades, las funciones y los rasgos físicos que son específicos de hombres y mujeres. Por tanto a partir de los 12 y 13 años, se puede

afirmar que los jóvenes han adquirido casi totalmente su tipificación sexual (Cardenal, 1999).

De esta forma los jóvenes ya están más que estereotipados por la sociedad por lo que, en esta etapa evitan actitudes o comportamientos que puedan considerarse del otro sexo. Así que, tratarán de ellas comportarse más femeninas y ellos más masculinos.

Como se ha visto, son muchas las influencias que el adolescente requiere para poder desarrollar una autoestima positiva; así, es necesario cumplir con intervenciones que le permitan al adolescente crearse una autoestima positiva; ya que, un adolescente con una autoestima adecuada tendrá más oportunidades de forjar su identidad durante esta etapa y le ayudará a prepararse para la madurez.

1.3 Autoestima y educación.

1.3.1 ¿Por qué es importante la autoestima en la educación?

La autoestima tiene que ver con el aprovechamiento escolar, con la motivación, con el desarrollo de la personalidad, con las relaciones sociales y con el contacto afectivo del niño consigo mismo.

En el ámbito educativo, Siccone (citado en Lozano y Etxebarria, 2007) propone el fortalecimiento de la autoestima como la estrategia fundamental para poder desarrollar en los alumnos la tolerancia a la diversidad en las sociedades multiculturales.

Cuando el niño tiene una buena autoestima, se sabe importante y competente; no se siente disminuido cuando necesita ayuda, porque al reconocer su propio valor le es fácil reconocer el valor de los demás. Es responsable, se comunica bien y es capaz de relacionarse adecuadamente con sus iguales.

Un niño con baja autoestima no confía en sí mismo y tampoco confía en los demás. Suele ser inhibido, crítico, poco creativo, suele desarrollar una tendencia a menospreciar los logros de los demás, así como a tener conductas agresivas o desafiantes. Con esto, a su vez, es rechazado por los otros. Así, mientras menos valora a los demás es a su vez, menos valorado por el mundo externo (Haeussler et al., 1998:20).

Musitu, Román y Gracia (citados en Cava et al., 2000), añaden que el éxito académico mantiene o mejora la autoestima académica, e influye en el aprovechamiento académico gracias a las expectativas y la motivación. Las experiencias de fracaso académico reiteradas, una pobre percepción de sus capacidades escolares y un marco de referencia exigente afectarán negativamente a la autoestima académica de los niños en el contexto escolar. En ocasiones algunos niños pueden proteger su autoestima de estas influencias devaluando la escuela y el trabajo escolar, y a partir de aquí, la educación en general.

Finalmente, la autoestima ha sido descrita por Reasoner (1982, citado en Haeussler et al., 1998:18) quien la ha vinculado con los siguientes factores: el sentido de seguridad, el de identidad, el sentimiento de pertenencia, el sentido de propósito y el de competencia personal. Los mismos se presentan a continuación:

- El sentido de seguridad se forma poniendo límites realistas y fomentando en los alumnos el autorespeto y la responsabilidad.
- El sentido de identidad se logra demostrando afecto y aceptación y entregando retroalimentación a través del reconocimiento de las fortalezas del estudiante.
- El sentido de pertenencia se desarrolla fomentando la aceptación, las relaciones entre alumnos, la incorporación de todos al trabajo y la estructuración de un ambiente adecuado.
- El sentido de propósito se logra permitiendo y ayudando a los alumnos a fijarse metas, a través de la comunicación de las expectativas y de establecer una relación de confianza.
- El sentido de competencia se favorece ayudando a los estudiantes a realizar sus propias opciones y decisiones, permitiéndose e incitándolos a realizar autoevaluaciones y entregándoles señales de reconocimiento de sus logros.

Para poder fortalecer una adecuada autoestima en los alumnos es necesario crear en él las herramientas necesarias para fomentar confianza en sí mismo, que conozca tanto sus limitaciones como sus capacidades, inspirándolo a mejorar en sus logros sin críticas.

1.3.2 Programas sobre autoestima.

A continuación se presentan algunos programas sobre autoestima los cuales han sido utilizados en diferentes modalidades educativas:

- **Programa Confiar en uno mismo.**

Este programa fue realizado por Haeussler et al., (1998), en el que proponen el desarrollo de la autoestima en niños de educación básica. Estos autores, mencionan que, las sesiones que plantearon en el programa han despertado el interés y motivación en los profesores y alumnos; esto ha permitido crear un clima emocional positivo al interior de la sala de clases y fuera de ellas.

Objetivo del programa.

1. Promover el desarrollo de diferentes dimensiones de la autoestima (Física, Social, Afectiva, Académica, Ética), en niños de educación básica.
2. A través de una metodología activa y participativa, se persigue que el niño aumente la confianza en sí mismo, que le resulta fácil y agradable expresar sus sentimientos, se sienta en un clima estimulante, de confianza y de respeto y aprenda a crear y a crecer como persona, junto a sus compañeros.

Metodología.

El programa consta de dieciséis unidades educativas. Cada una tiene sus objetivos propios y un número variable de sesiones de trabajo con los niños. También cada una de estas unidades trabaja una dimensión de la autoestima. Las unidades son las siguientes:

Unidad I. Un recuerdo muy especial.	Unidad IX. Con mi familia me gustaría.
Unidad II. ¿Por qué los que quiero me quieren?	Unidad X. Los límites.
Unidad III. Yo soy.....	Unidad XI. Cuando sea grande.
Unidad IV. Cuando nos reímos mucho	Unidad XII. ¿A quiénes admiro?
Unidad V. Mis compañeros y yo.	Unidad XIII. ¿Qué me quieren decir?

Unidad VI. Cuando lo hago bien.	Unidad XIV. Recordando lo bueno del colegio.
Unidad VII. Así me siento cuando.	Unidad XV. ¿Es fácil vivir conmigo?
Unidad VIII. Cómo quisiera ser... cómo lo lograré	Unidad XVI. Lo mío me gusta.

Duración del programa.

Para desarrollarlo mejor, se sugiere que cada taller se realice con no más de treinta minutos, a fin de facilitar el contacto personal entre el educador y los niños, así como de los niños entre sí. En cada sesión, de una hora de clases, se puede trabajar una de las actividades propuestas. Las actividades pueden ser realizadas de forma independiente o servir de apoyo a otras situaciones educativas. No es necesario respetar el orden de las actividades, excepto en la primera unidad.

- **Programa Educar en la autoestima.**

Este programa fue realizado por Quiles et al., (2004), en el que proponen fomentar la autoestima en la infancia y la adolescencia. Los autores sugieren que las actividades pueden ser realizadas en diversos contextos educativos: tutorías, asociaciones y centros juveniles, organizaciones, casas de juventud, cursos de formación, etc.

Objetivo del programa.

Analizar las cualidades y limitaciones personales, que los adolescentes valoren sus logros y mejoras en el tiempo, y que realicen una valoración personal sobre sus competencias en diferentes áreas.

Metodología

Se presentan 45 actividades, las cuales están divididas en siete apartados. Cada una tiene sus propios objetivos. Estos apartados son los siguientes:

Apartados	Objetivos
1. Aprendiendo a evaluarse.	Los participantes examinarán sus propias cualidades y capacidades de forma realista y objetiva.
2. Interpretando mejor la realidad.	Los adolescentes analizarán los eventos de la vida de forma adaptativa.
3. Controlando la ansiedad.	Los adolescentes aprenderán que la ansiedad interfiere con la adaptación de situaciones en su vida cotidiana.
4. Mejorando las habilidades sociales.	Potenciar la competencia del adolescente en sus relaciones interpersonales.
5. Cómo ser más asertivo.	Afrontar situaciones sociales difíciles.
6. ¡Problemas!... Cómo solucionarlos.	Los adolescentes analizan un problema y generarán posibles soluciones, valorarán y evaluarán su resultado.
7. El espejo generoso.	Favorecer el aprecio a uno mismo.

- **Programa de Autoconcepto y Autoestima.**

Este programa fue propuesto por Vallés (1998). El programa es dirigido a tutores que estén dentro del área de Orientación Educativa en Educación Secundaria Obligatoria.

Objetivos del programa.

1. El adolescente a través de la realización de diferentes actividades podrá descubrirse a sí mismo, descubrir cómo es, cuáles son sus cualidades positivas, dándose cuenta cuáles son sus emociones, sentimientos, valores e ideas.
2. El adolescente descubrirá su estilo personal para solucionar problemas con la gente que lo rodea y con él mismo.
3. El adolescente a través de la realización de las actividades mejorará su funcionamiento escolar.

Metodología.

El programa está dividido en cuatro apartados que son los siguientes:

- 1) ASÍ SOY YO

- 2) YO Y MIS ESTUDIOS
- 3) YO Y MIS AMIGOS
- 4) YO Y MI FAMILIA.

1.3.3 Investigaciones sobre la autoestima.

A continuación se presentan algunas investigaciones sobre autoestima con el objetivo de mostrar evidencia empírica de la importancia de esta, una de ellas fue realizada por Pequeña et al., (2006) donde el *objetivo* fue diseñar, aplicar y evaluar un programa de autoestima con el fin de favorecer la autoestima en niños de 8 a 11 años de edad con problemas específicos de aprendizaje.

La *metodología* utilizada para la realización de esta investigación fue un diseño experimental con grupo control donde se les aplicó pretest y postest. La variable independiente manipulada es el programa de mejoría de autoestima, las variables dependientes son: la autoestima y las áreas de: sí mismo, hogar, escuela, pares, la autoestima total, las variables controladas: presencia de problemas específicos de aprendizaje, sexo y edad.

Los *resultados* fueron los siguientes:

En el análisis comparativo se encontró que existen diferencias significativas en el área de sí mismo ($t = -4.06, p < .01$) hogar ($t = -2.26, p < .05$) escuela ($t = -3.45, p < .01$) pares ($t = -3.06, p < .01$) y en el total de autoestima ($t = -6.23, p < .001$) notándose en todos los casos que el postest es mayor que el pretest, lo que corrobora la efectividad del programa de mejoramiento de la autoestima. Lo cual indica que una persona con una adecuada autoestima confía en sus propias capacidades y confía en sí mismo, esto permite que tenga un mejor aprovechamiento escolar y una mejor interacción con su entorno. Si una persona esta bien consigo misma podrá estarlo con los demás.

Otra investigación es de García y Román (2005), en donde se relacionan las prácticas educativas familiares con la autoestima de los hijos pequeños; y el grado de acuerdo entre la percepción adulta e infantil con respecto al estilo educativo familiar.

En la *metodología* utilizada participaron 144 familias de nivel sociocultural bajo y medio bajo, con hijos de cuatro y cinco años y sus maestras. La exploración de las

prácticas educativas familiares se realizó con los siguientes instrumentos: las *Escalas de identificación de practicas educativas* (PEF) de Alonso y Román, 2003, para identificar los estilos educativos familiares; para medir la auto percepción con el *Percepción del autoconcepto infantil* (PAI) de Villa y Auzmendi, (1990) y para medir el nivel de autoestima con el *The Behavioral rating scale of present self-esteem in young children* (Haltiwanger y Harter, 1988).

Los *resultados* fueron los siguientes:

En cuanto a la autoestima los análisis estadísticos confirmaron, la correlación entre el estilo educativo familiar y la autoestima de los hijos pequeños. En donde, también, se corrobora que la autoestima de los niños va a determinarse dependiendo de cómo los padres la refuercen, el estilo con que educan a sus hijos y la confianza que les proporcionen durante su desarrollo.

En la investigación efectuada por Lozano et al., (2007) el *objetivo* fue analizar la relación de la autoestima, la empatía y el concepto del ser humano con la tolerancia a la diversidad, tanto en general como en una serie de ámbitos concretos (diferencia de género, el origen y la religión) en una muestra de 264 jóvenes de 14 a 16 años.

En la *metodología*, para medir autoestima se utilizó la Escala de Autoconcepto de Tennessee (Fitts, 1965) y la escala de autoestima de Rosenberg (1965) que incluía dos subescalas: Percepción de adecuación del ser humano (12 ítems) y Sentimiento experimentado hacia el yo (12 ítems).

Los *resultados* demuestran que en la correlación entre variables, la autoestima tiene una correlación menos significativa en las cuatro subescalas de la autoestima global. En el ámbito de diferencia de género, la autoestima (global y sus subescalas) y concepto del ser humano no se encontraron diferencias significativas. Se revela un dato interesante: existe una estrecha relación entre la autoestima negativa y la dimensión de malestar personal.

Una conclusión de esta investigación es que se debe prestar atención al adecuado desarrollo de la sensibilidad empática y la autoestima en las intervenciones educativas dirigidas a desarrollar actitudes de tolerancia en los adolescentes.

En un meta-análisis de Kling, Hyde, Shower y Buswell (citados en Lozano et al., 2007) con 184 estudios sobre la autoestima en los que analizaban las diferencias de género mostró que, en general, los varones representaban puntuaciones más altas que las mujeres.

Por el contrario, Rodríguez (1982 citado en Lozano et al., 2007) en un estudio con jóvenes de 6° a 8° de EGB no se encontraron diferencias de género de la autoestima global.

En cambio, en una investigación más reciente con las misma medida que la investigación antes citada, encontraron que los varones presentan puntuaciones superiores que las mujeres tanto en esa edad (Amescua y Pichardo, 2000) y en edades superiores (Matad, Ibáñez, Maerrero y Caballeria, 2003) encontraron el mismo resultado en una amplia muestra de hombres y mujeres de 18 a 65 años (citado en Lozano et al., 2007).

De acuerdo a la información revisada en el Marco Teórico, se considera importante diseñar y aplicar programas de índole socioafectivos dentro del marco educativo promoviendo en los alumnos las bases necesarias para un desarrollo adecuado en su autoestima.

Con esto se concluye el capítulo del Marco Teórico para dar paso al Método utilizado en esta investigación

Capítulo II Método

2.1 Tipo de estudio

El tipo de estudio que se realizó en esta investigación es cuasiexperimental, ya que se trabajó con un grupo que ya estaba asignado por las autoridades del plantel donde se aplicó el programa psicoeducativo. Cabe destacar que se trabajó sólo con un grupo. De esta manera no hubo una selección aleatoria de los participantes ni un control tan riguroso de las sesiones del programa.

2.2 Diseño de la investigación

Para llevar a cabo este estudio, se aplicó el diseño de investigación que consiste en: evaluación inicial (pretest), intervención, y evaluación final (postest). A continuación se presenta el esquema de este tipo de diseño (Hernández, 2006).

$$O_1 \ X \ O_2$$

Donde:

O₁= Pretest

X= Programa de Intervención

O₂= Postest

2.3 Sujetos

Se trabajó con un grupo mixto de 37 alumnos de primer grado de secundaria con edades comprendidas entre los 12 y 13 años de edad.

Criterio de selección:

El único criterio de selección fue que pertenecieran a primer grado de secundaria.

2.4 Escenario

La escuela donde se llevó a cabo la investigación es en una Escuela Secundaria Técnica ubicada en la Delegación Tlalpan, D.F. del turno matutino; se eligió esta institución puesto que con anterioridad ya se han realizado varios trabajos, y con estas referencias las autoridades han otorgado el permiso de ingreso para la aplicación de los instrumentos.

Las instalaciones de la escuela no se encuentran en buen estado ya que algunos salones no tienen vidrios y las bancas en su mayoría se encuentran rotas. Cuenta con 3 edificios, suficientes salones para cubrir la población, salón de música, de computación y para los talleres; también cuenta con dos patios amplios los cuales se utilizan para las actividades deportivas y las ceremonias, estacionamiento, cooperativa, baños para maestros y alumnos, departamento de orientación y la dirección.

2.5 Descripción del contexto de la investigación

La escuela se encuentra ubicada en una zona no muy concurrida, en sus alrededores se encuentra una unidad habitacional y un campo deportivo. En donde se puede percibir un nivel socioeconómico medio-bajo.

De acuerdo con la información obtenida del Director y la Orientadora, en esta secundaria existe en algunos alumnos con problemas de vandalismo, de drogadicción, de indisciplina y bajo aprovechamiento escolar.

2.6 Instrumentos

A continuación se describen las características del pretest y postest que se aplicó en este programa psicoeducativo.

a) Pretest y Postest

Se diseñó un instrumento tipo escala Likert cuyo objetivo fue obtener información sobre la autoestima, en torno a siete indicadores. A continuación se describe cómo

quedó organizado y estructurado el pretest y el postest. La versión final del instrumento se puede ver en el anexo 1.

Indicador 1. Las preguntas que evalúan el primer apartado “Aprendiendo a evaluarse” examinan sus cualidades, capacidades y defectos. Estas preguntas son: 1, 2, 9, 12, 15.

Indicador 2. Las preguntas que evalúan el segundo apartado “Interpretando mejor la realidad” previenen la visión negativa o catastrófica de los acontecimientos diarios. Estas preguntas son: 3, 4, 14, 7, 6.

Indicador 3. Las preguntas que evalúan el tercer apartado “Controlando la ansiedad” los adolescentes aprenden que la ansiedad interfiere con su adaptación en diferentes situaciones con su vida cotidiana. Estas preguntas son: 8, 5, 17.

Indicador 4. Las preguntas que evalúan el cuarto apartado “Mejorando las habilidades sociales” tiene por objetivo potenciar la competencia del adolescente en sus relaciones interpersonales, eliminar los sentimientos de incapacidad para poder defender los propios derechos y sentirse juzgados por los demás. Estas preguntas son: 12, 16, 19.

Indicador 5. Las preguntas que evalúan el quinto apartado “Como ser más asertivos” los adolescentes afrontan y analizan situaciones sociales difíciles y tomarán las decisiones mas adecuadas. Estas preguntas son: 9, 18, 20.

Indicador 6. Las preguntas que evalúan el sexto apartado ¡Problemas.... Como solucionarlos! los adolescentes analizan un problema y dan posibles soluciones, valoran y evalúan su resultado. Estas preguntas son: 11, 21, 22.

Indicador 7. Las preguntas que evalúan el séptimo apartado “El espejo generoso” favorece el aprecio a uno mismo. Estas preguntas son: 23 y 24.

Estudio piloto

El estudio piloto del instrumento se llevó a cabo en una secundaria técnica ubicada en la Delegación Tlalpan, con un grupo de 40 alumnos (22 hombres y 18 mujeres), de primer grado de secundaria; dentro del aula.

Antes de entregar la escala a los alumnos se les explicó que no se trataba de un examen sino de un cuestionario sobre el tema de autoestima.

Entre los resultados obtenidos se observó que los alumnos no manifestaron ninguna dificultad al contestarlo; las instrucciones escritas fueron claras, dado que los estudiantes empezaron a contestar de manera fluida cada una de las preguntas. El tiempo que tardaron en responderlo fue de aproximadamente 20 minutos. En cuanto a las preguntas de la escala no tuvieron ninguna duda ni confusión. De esta forma no fue necesario hacerle ninguna modificación ni adecuación a la escala.

b) Evaluación del Taller

Se diseñó un cuestionario de 7 preguntas cuyo propósito fue identificar la opinión de los estudiantes con respecto al diseño y desarrollo de las sesiones del programa. Al final de este trabajo encontrarán la versión de este cuestionario (anexo 2).

2.7 Programa Psicoeducativo.

El Programa Psicoeducativo está conformado por 15 sesiones. Algunas ideas se retomaron del programa de intervención diseñado por Quiles y Espada, (2004), en donde proponen fomentar la autoestima y la adolescencia. Las sesiones se diseñaron basándose en los siete apartados que proponen los citados autores. Estos apartados son los siguientes:

Apartados	Objetivo	Nº de sesión
1. Aprendiendo a evaluarse.	Objetivo. Que los estudiantes examinen sus propias cualidades y capacidades de forma realista y objetiva.	2, 3, 4, 5.
2. Interpretando mejor la realidad.	Objetivo. Los estudiantes analizarán los eventos de la vida de forma adaptativa.	6
3. Controlando la ansiedad.	Objetivo. Los estudiantes aprenderán que la ansiedad interfiere con su adaptación en diferentes situaciones en su vida cotidiana.	7
4. Mejorando las habilidades sociales.	Objetivo. Potenciar la competencia de los estudiantes en sus relaciones interpersonales.	8

5. Cómo ser más asertivo.	Objetivo. Que los estudiantes afronten situaciones sociales difíciles.	9
6. ¡Problemas!... Cómo solucionarlos.	Objetivo. Los estudiantes analizarán un problema y generarán posibles soluciones, valorarán y evaluarán su resultado.	10
7. El espejo generoso.	Objetivo. Se pretende que los estudiantes aprendan a valorarse a sí mismos.	11, 12, 13, 14.

A continuación se describe de manera breve cada una de las sesiones según el apartado que les corresponda.

Descripción de las sesiones:

En la **sesión 1** la actividad de presentación se tomó del libro Técnicas de grupo de Espada J (2001) la actividad originalmente se llama “arañas pegajosas” pero se cambio a “cazador de ratones” ya que el nombre de arañas y moscas podría sonar ofensivo.

De la **sesión 2 a la 5** son del apartado “Aprendiendo a evaluarse”.

La **sesión 6** pertenece al apartado “Interpretando mejor la realidad”.

La **sesión 7** es del apartado “Controlando la ansiedad” en donde se modificó la narración y se tomó el cuento “May, orejas largas” del libro “Cuentos para quererse más” de Badillo R (2001).

La **sesión 8** es del apartado “Mejorando las habilidades sociales”.

La **sesión 9** se encuentra en el apartado “Como ser más asertivos”.

La **sesión 10** es del apartado “Problemas... ¡Como solucionarlos!

De la **sesión 11 a la 13** pertenecen al apartado “El espejo generoso”.

La elección de las sesiones fue de acuerdo a la importancia y el objetivo de cada apartado, por ello, dentro de los apartados “Aprendiendo a evaluarse” y “El espejo generoso” se encuentran la mayor parte de las sesiones ya que en éstos, los adolescentes evalúan sus capacidades, mejoran sus limitaciones y se aceptan a si mismos.

Las sesiones del programa se diseñaron con los siguientes elementos: objetivo, actividad, contenido y evaluación. Para mayor detalle en el anexo 3 se presentan las cartas descriptivas del programa psicoeducativo.

Sesión 1 Presentación del programa- Pretest

Objetivo: Que los alumnos conozcan los nombres de sus compañeros, algunos datos personales y favorecer la integración del grupo. Resolver el cuestionario (pretest).

Actividad: Cazador de Ratonos.

Material: Papeles de color enumerados y limpiapipas. Cuestionario (pretest).

Evaluación: Observar cómo se da la integración del grupo y la reacción de los alumnos hacia el programa.

Sesión 2 Aprendiendo a evaluarse

Objetivo: Los alumnos valorarán sus propias capacidades.

Actividad: Cosas que hago bien.

Material: rotafolios, plumones de diferentes colores y diurex.

Evaluación: Evaluar como se perciben cada uno de los integrantes así mismos.

Sesión: 3 Aprendiendo a evaluarse

Objetivos: Los alumnos valorarán sus características personales positivas y negativas. Que los alumnos se conozcan mejor a si mismos.

Actividad: Cómo soy.

Material: Cartulinas en forma de maceta y otras en forma de basurero, revistas, tijeras, pegamento.

Evaluación: Observar cómo se autoevalúa el grupo, y reforzar las cualidades positivas de cada uno de los integrantes, mencionando lo importante de mantener esas cualidades y tratar de eliminar las negativas.

Sesión 4 Aprendiendo a evaluarse

Objetivo: Promover en los alumnos la aceptación de si mismo y de los demás, y que reflexionen sobre sus capacidades y limitaciones.

Actividad: Una tienda con personalidad.

Material: Productos con distintos letreros que describan algún rasgo de la personalidad y canastas.

Evaluación: Reflexionar sobre lo importante que es la aceptación así mismo, y el constante esfuerzo por eliminar sus limitaciones y conseguirlas.

Sesión 5 Aprendiendo a evaluarse

Objetivo: Que los alumnos se conozcan mejor a sí mismos y que los alumnos reflexionen sobre las cosas en las que han mejorado y en cuáles necesita seguir insistiendo.

Actividad: Carta a los Reyes Magos.

Material: Hojas impresas con la carta a los reyes magos para cada participante y plumas.

Evaluación: Detectar los aspectos importantes que se desean cambiar y sugerir a los participantes que sigan insistiendo para lograrlo.

Sesión 6 Interpretando mejor la realidad

Objetivos: Que los alumnos reflexionen sobre sus pensamientos e interpretaciones sobre los acontecimientos de su vida.

Actividad: Piensa bien y acertarás.

Material: Hojas impresas con diferentes situaciones a solucionar y plumas.

Evaluación: Dialogar sobre las veces en las que se hacen juicios basados únicamente en interpretaciones de las que no se puede estar seguro y sobre las consecuencias que esto puede traer.

Sesión 7 Controlando la ansiedad.

Objetivos: Que los alumnos disminuyan su nivel de actividad física, que aprendan a relajarse por medio de una narración en la que usaran su imaginación y abrirán todos sus sentidos.

Actividad: May orejas largas.

Material: Alfombras, grabadora, música y el cuento.

Evaluación: Reflexionar sobre el contenido de la lectura.

Sesión 8 Mejorando las habilidades sociales

Objetivo: Que los alumnos halaguen y sean alagados con la finalidad de reforzar sus rasgos positivos y crear mayor confianza en sus capacidades y cualidades.

Actividad: Maratón de elogios.

Material: Hojas de colores, diurex, plumas.

Evaluación: Reflexionar sobre las cualidades que cada uno de los integrantes posee y saber cómo se sienten al recibir estos elogios por parte de sus compañeros.

Sesión 9 Cómo ser más asertivos

Objetivos: Lograr que los alumnos se relacionen con los demás en un plano de igualdad, sin sentirse por encima o por debajo. Que aprendan a expresar las opiniones personales y a pedir cambios argumentados en los demás. Que analicen las diferentes opciones para expresar la crítica. Y que aprendan a ponerse en el lugar de otro a la hora de dar una opinión crítica.

Actividad: Críticas Constructivas.

Material: Hoja con las situaciones y las posibles críticas, una pluma o lápiz.

Evaluación: Observar la capacidad que los alumnos tienen para relacionarse con los demás en un plano de igualdad, ponerse en lugar de otro, para que de esta manera puedan dar una opinión crítica y objetiva cuando se requiera.

Sesión 10 ¡Problemas... Cómo Solucionarlos!

Objetivo: Que los alumnos reflexionen sobre sus objetivos personales a corto y largo plazo, que planifiquen un proyecto de vida que oriente sus decisiones futuras.

Actividad: Las Estaciones de Mi Vida.

Material: Hoja de actividad con el dibujo del tren con las cinco estaciones, pluma o lápiz.

Evaluación: Que los alumnos logren reflexionar sobre su metas y objetivos personales a corto y largo plazo.

Sesión 11 El Espejo Generoso

Objetivo: Mejorar las relaciones entre los alumnos del grupo, fomentar las interacciones positivas, potenciar el autoconcepto y autoestima positivos.

Actividad: Agente Secreto.

Material: Hojas de observación, pluma o lápiz y bandas con nombramientos como: *Mister simpatía, miss cordial, mister buen humor, miss amable etc.*

Evaluación: Observar cómo los alumnos se relacionan en grupo y como esto les ayuda a potenciar su autoestima.

Sesión 12 El Espejo Generoso

Objetivos: Que el alumno recuerde momentos agradables de su pasado, reflexiones sobre la amistad, la familia, sobre ellos mismos, hacer participe a los demás de los momentos felices que cada uno ha vivido. Fomentar el conocimiento mutuo entre todos los alumnos del grupo.

Actividad: Álbum de Fotos.

Material: Cartulina, pegamento, plumones y las fotografías.

Evaluación: Que los alumnos recuerden y compartan los momentos significativos del pasado y lograr que el resto del grupo muestre empatía ante los acontecimientos narrados.

Sesión 13 El Espejo Generoso

Objetivo: Reflexionar sobre todo aquello que más valoran y sobre la gente cercana a la que apreciamos, reconocer el valor que tienen para ellos las personas cercanas y los sucesos felices que han vivido.

Actividad: Quiero Brindar.

Material: Ficha de la actividad, pluma o lápiz.

Evaluación: Saber el valor que los alumnos le dan a la gente cercana, a los sucesos felices que han pasado en su vida y que valoren las cosas que tienen.

Sesión 14 Evaluación del Programa.

Objetivo: Que los alumnos expresen cómo se sintieron durante el desarrollo del programa.

Actividad: Evaluación del programa psicoeducativo

Material: Cuestionario, pluma o lápiz.

Evaluación: Evaluar la eficacia del programa.

Sesión 15 Aplicación del Postest

Objetivo: Evaluar la autoestima de los estudiantes después de la aplicación de programa.

Actividad: Aplicación del Postest.

Material: Cuestionario de autoestima (Postest)

Evaluación: Evaluar la eficacia del programa y la autoestima de los estudiantes.

2.8 Procedimiento.

Para alcanzar el objetivo del presente estudio se siguió el siguiente procedimiento:

- Identificar la escuela.
- Se solicitó el acceso a las autoridades del plantel en donde la directora se mostró muy cordial y dio el permiso para la aplicación, se confirmó la fecha para la aplicación del piloteo y para la aplicación del Programa psicoeducativo. Se informó a la profesora encargada del grupo sobre la investigación que se estaba realizando y dio su autorización para la aplicación del programa, la aplicación se llevó a cabo dos días a la semana con una duración de 50 minutos cada sesión.
- Una vez obtenido el permiso, se aplicó el programa psicoeducativo que se conformado por 15 sesiones, de las cuales, la primera y la última se destinaron para la presentación y el cierre del programa respectivamente, en ambas sesiones se aplicó el instrumento utilizado como pretest y postest, con la finalidad de obtener datos cuantitativos, del antes y después de la aplicación del programa psicoeducativo, en lo que respecta a las 13 sesiones restantes, estas fueron basadas, en el programa de Quiles et al., las cuales se adecuaron al contexto de los alumnos y se cambiaron algunos materiales .
- Una vez concluida la aplicación del programa se agradeció a las autoridades y se entregará un informe de los resultados obtenidos.

Capítulo III Análisis de resultados

A continuación se presenta el análisis de los resultados del pretest, postest y el programa psicoeducativo utilizados en esta investigación. Dicho análisis se realizó en dos dimensiones: *a) Análisis cuantitativo*: Se calificó por una parte el pretest y por otra el postest comparando los resultados entre los instrumentos con el análisis estadístico pertinente y así comprobar la eficacia del programa *b) Análisis cualitativo*: Se hizo la interpretación de los datos obtenidos por el estadístico y con base a la información obtenida durante el desarrollo de las sesiones.

3.1 Resultados del análisis del Pretest y Postest.

El instrumento del pretest y postest está compuesto por 24 reactivos y cinco opciones de respuesta. A continuación, se presenta una descripción de cómo se obtuvieron los puntajes de cada alumno para posteriormente, dar continuidad al análisis estadístico de éstos datos.

Para las preguntas que evalúan aspectos positivos se calificaron de la siguiente forma: Totalmente en desacuerdo = 1 punto, En desacuerdo = 2 puntos, Indiferente = 3 puntos, De acuerdo = 4 puntos y Totalmente de acuerdo = 5 puntos.

Mientras que en el caso de las preguntas negativas los valores de las respuestas se invirtieron de la siguiente manera: Totalmente en desacuerdo = 5 puntos, En desacuerdo = 4 puntos, Indiferente = 3 puntos, De acuerdo = 2 puntos y Totalmente de acuerdo = 1 punto.

A partir del puntaje más alto que se obtuvo del instrumento, se consideraron cinco intervalos para medir el nivel de autoestima:

- 0-24 Puntos = Muy inferior
- 25-48 Puntos = Inferior a lo normal
- 49-72 Puntos = Ligeramente inferior a lo normal
- 73-96 Puntos = Normal
- 97-120 Puntos = Superior

El puntaje que cada alumno obtuvo en el pretest y postest, se presenta en la siguiente tabla.

Tabla 1. Puntajes obtenidos en el pretest y postest de los alumnos.

Sujeto	Pretest	Postest
1	88= Normal	93= Normal
2	79= Normal	91= Normal
3	69= Ligeramente inferior a lo normal	70= Ligeramente inferior a lo normal
4	83= Normal	90= Normal
5	91= Normal	102= Superior
6	71= Ligeramente inferior a lo normal	78= Normal
7	65= Ligeramente inferior a lo normal	84= Normal
8	81= Normal	93= Normal
9	87= Normal	99= Superior
10	90= Normal	89= Normal
11	94= Normal	97= Superior
12	84= Normal	89= Normal
13	94= Normal	118= Superior
14	103= Superior	108= Superior
15	97= Superior	102= Superior
16	71= Ligeramente inferior a lo normal	87= Normal
17	71= Ligeramente inferior a lo normal	85= Normal
18	66= Ligeramente inferior a lo normal	73= Normal
19	93= Normal	95= Normal
20	99= Superior	92= Normal
21	92= Normal	96= Normal

22	81= Normal	90= Normal
23	71= Ligeramente inferior a lo normal	75= Normal
24	108= Superior	104= Superior
25	83= Normal	92= Normal
26	95= Normal	101= Superior
27	87= Normal	87= Normal
28	98= Superior	90= Normal
29	93= Normal	91= Normal
30	90= Normal	111= Superior
31	87= Normal	94= Normal
32	68= Ligeramente inferior a lo normal	68= Ligeramente inferior a lo normal
33	90= Normal	92= Normal
34	92= Normal	84= Normal
35	75= Normal	81= Normal
36	77= Normal	78= Normal
37	82= Normal	89= Normal

Tabla 2: Porcentaje (frecuencia) que obtuvieron en cada uno de los niveles de autoestima.

Nivel de autoestima	Pretest	Postest
Ligeramente inferior a lo normal	21.62%	5.40%
Normal	64.86%	70.27%
Superior	13.51%	24.32%

Revisando la tabla 1 y 2 podemos observar, que la mayoría de los alumnos presentaron en el pretest una autoestima normal y en el postest se mantuvieron en ese mismo nivel incrementando la cifra, destacando que en autoestima superior e inferior a lo normal si hay un porcentaje significativo del pretest al postest.

Análisis estadístico del pretest y postest.

Para dar mayor sustento a los resultados anteriores y determinar si realmente el programa de intervención sobre autoestima tuvo resultados efectivos, se aplicó la prueba

t de student de muestras relacionadas con el propósito de identificar si hubo diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes del pretest y postest de cada uno de los participantes en el programa psicoeducativo. A continuación se muestran estos resultados:

Media	
Pretest	85.00
Postest	90.76

T	G1	Sig (bilateral)
-4.716	36	.000

Estos datos nos indican que la media del pretest y postest, el valor de la *t*, sí tuvieron diferencias estadísticamente significativas en los puntajes del pretest y postest; lo cual nos indica que el programa psicoeducativo fue efectivo en fortalecer la autoestima de los participantes.

3.2 Desarrollo del Programa de Psicoeducativo.

A continuación se presenta una descripción de cómo se desarrollo cada una de las sesiones, retomando los aspectos educativos más importantes que se manifestaron durante desarrollo de cada sesión, bajo el formato de inicio, desarrollo y cierre.

Sesión 1 Presentación del programa-pretest

INICIO:

En esta sesión se dio breve explicación de lo que se realizaría en el transcurso del programa; se comenzó con la presentación de las instructoras, nombre, procedencia, ocupación etc., se pidió a los alumnos que se presentaran mencionando su nombre y edad. Después se indago sobre el conocimiento del concepto autoestima, pero los participantes tenían ideas erróneas del verdadero significado. Dimos un breve significado de lo que era la autoestima, y se mencionó que durante las siguientes semanas trabajaríamos en torno a este término.

DESARROLLO:

Se prosiguió a la aplicación de la sesión de presentación en donde los alumnos tenían que conocer a sus compañeros en parejas designadas por las instructoras mencionando nombre, pasatiempos, música y comida favorita. La aplicación de esta actividad fue muy difícil, primero porque algunos alumnos se resistían, pues sus compañeros de trabajo eran del sexo opuesto o no eran sus amigos, en segundo lugar porque se aplicó en el patio y había demasiados distractores, por último, porque no querían hablar en público, pues les daba temor; pero al final se cumplió con el objetivo que era lograr una interacción entre los alumnos y conocer sus intereses. Al terminar la sesión se nos proporcionó un salón para poder aplicar el pretest, lo primero que les inquieto era saber si se trataba de un examen, así que se les dió una explicación y las instrucciones, durante la aplicación no hubo dudas ni comentarios.

CIERRE:

Al finalizar la aplicación del pretest, se les explicó los horarios y días en que se aplicaría el programa, y se agradeció por su colaboración. Se percibió que los alumnos se encontraban un poco hostiles entre ellos, ya que no se conocían entre sí, no sabían seguir instrucciones, pues se tenían que repetir varias veces las indicaciones. Pero al final el grupo accedió a las actividades.

Sesión 2 Cosas que hago bien

INICIO:

Después de saludar a los alumnos, se les dio explicación sobre de las reglas del programa, siendo la más importante el respeto, se expuso una pequeña introducción sobre autoestima y la importancia que esta tiene para todas las personas. Durante la plática los alumnos se notaron muy interesados en saber qué es la autoestima, estuvieron muy atentos y tranquilos.

DESARROLLO:

Después de esto se inició con la sesión, se les repartió el material y se dio la explicación de la actividad que se tenía que realizar.

Tomó un poco de tiempo el que los alumnos comenzaran a realizar la actividad debido al espacio del salón, también porque se les dificultaba dibujarse así mismos y escribir sus cualidades, comenzaban por los defectos, sólo ocho terminaron la actividad, uno

pasó a explicar y los demás no concluyeron, incluso hubo quién dejó el rotafolio en blanco.

CIERRE:

Se les pidió que terminaran el trabajo en casa y la explicaran en la siguiente sesión. Cabe señalar que todos tienen disposición para realizar las actividades aunque a algunos se les dificulte más.

Sesión 3 Cómo soy

INICIO:

Para la realización de esta actividad se les pidió a los alumnos llevar tijeras y pegamento, ya que la actividad consistiría en un collage, llevamos el material restante como son revistas, plumones, cartulinas con los dibujos correspondientes, pegamento y tijeras extras. Antes de comenzar con las instrucciones les pedimos que se sentaran en parejas para que compartieran el material, los alumnos se mostraron muy ansiosos por comenzar la actividad.

DESARROLLO:

Se les pidió que recortaran cosas que los caracterizan, sus gustos, aficiones, cualidades, defectos; cosas negativas que pondrían en la cartulina con el dibujo de basurero y las positivas en el dibujo de la maceta. Tuvieron dificultades al comenzar la actividad, sobre todo las mujeres que estaban leyendo las revistas, y algunos alumnos tenían dudas sobre qué poner, se les explicaba personalmente a los que no entendían y así poco a poco se fueron adentrando en la actividad. A pesar de que las mujeres estaban más inquietas la mayoría terminó primero la actividad, estaban más ubicadas en lo que les gusta y lo que quieren, además fueron las más participativas.

Había alumnos que eran muy dedicados y seguían todas las indicaciones que se les daban, a los demás les costaba un poco de trabajo pero afortunadamente siempre logramos que la mayoría trabajara y se involucrara con la actividad.

CIERRE:

Al terminar se exhibieron algunos trabajos en el salón. Y se les explicó que la importancia de esta actividad era conocer los aspectos positivos que tienen y regarlos día a día para que sigan creciendo por ello se encontraban en una maceta, y en el basurero sus aspectos negativos para dejarlos ahí, tratando de mejorar todos los días.

Sesión 4 Una tienda con personalidad

INICIO:

Antes de iniciar la sesión las instructoras acomodaron todo el material para crear la “tienda con personalidad”, aunque las condiciones del lugar no eran las más adecuadas para desarrollar la actividad ya que se realizó en el salón-taller de los alumnos y no había mucho espacio, al llegar los alumnos se mostraban muy entusiasmados al ver todo el material que se encontraba en el salón. Se les explicó la actividad, aunque tuvimos que cambiar la estrategia, en lugar de que se desplazara todo el grupo por el salón para realizar las compras en la “tienda con personalidad”, se formaron grupos pequeños y se ubico en un pequeño espacio dicha tienda.

DESARROLLO:

Se les repartió una hoja con el dibujo de una canasta donde tenían que pegar papeles que contenían el nombre del producto que, según los alumnos les hacía falta para sentirse bien consigo mismo por ejemplo: inteligencia, seguridad. Todos estaban divertidos, aunque también tenían sus dudas sobre qué elegir, para ello las instructoras los apoyaban. En algún momento hubo descontrol, ya que los primeros alumnos que hicieron sus compras terminaron la actividad y comenzaron a desesperarse y había quienes apenas estaban comprando, por supuesto se les asignaba otras actividades como acomodar el material utilizado, etc. para que no hubiera más descontrol. Al final se les pidió a quince alumnos que pasarán al frente a exponer su actividad y nos platicaran qué creían que les hacía falta en su personalidad y porqué. Nos sorprendió que la mayoría quería participar, pero lo más satisfactorio fue ver que aquellos que se negaban a participar en la primera sesión ahora eran los primeros de la fila y sobre todo la manera tan puntual en la que ellos aceptaban lo que les faltaba y el por qué de ello.

CIERRE:

Al final agradecemos sus participaciones, los felicitamos y aplaudimos el avance que tuvieron en estas pocas sesiones. Y también era el momento de fortalecer la actividad y esas participaciones mencionando que debemos siempre expresar nuestras emociones, sentimientos que tenemos hacia nosotros y sobre todo, evaluarnos para saber qué es lo que nos hace falta para estar bien con nosotros mismos, y que para ello tenemos que trabajar día a día.

Sesión 5 Carta a los Reyes Magos

INICIO:

Antes de iniciar con la sesión se les repartió el formato de la carta a los reyes magos (ver anexo 2, actividad 5).

Se les explicó que imaginaran que estaban en el mes de enero y pronta la llegada de los reyes magos, así que escribirían una carta pidiéndoles que les trajeran rasgos o habilidades de su personalidad que querían cambiar.

DESARROLLO:

Al comenzar la actividad les pareció un poco gracioso el hecho de escribirle una carta a los reyes magos, pero al comenzar a leer la carta y completar los espacios vacíos empezó la dificultad, pues algunos no sabían qué responder, por lo que se puede decir que aun no se conocen lo suficiente para saber que es lo que quieren de sí mismos.

Casi todos los alumnos terminaron al mismo tiempo pero hubo quienes no tenían nada resuelto, por lo que las instructoras tuvieron que explicar de manera personalizada a cada uno de éstos.

CIERRE:

Al final de la actividad ya estaban listos los alumnos para leer su carta, lo cual se agradeció, pues es muy sorprendente la forma tan rápida en la que avanzaron los alumnos en cuanto a la confianza en sí mismos para participar. Por lo que también se les comentó que insistan en conseguir todo lo que se proponen, y que siguieran trabajando así.

Sesión 6 Piensa bien y acertarás

INICIO:

Antes de iniciar la sesión se le entregó a los alumnos el formato con la actividad correspondiente (ver anexo 2, actividad 6). Se les pidió que lo contestaran de manera individual, explicándoles que se trata de una actividad en donde se redactan situaciones que les son familiares.

DESARROLLO:

La actividad era muy sencilla, por lo que la mayoría terminó a tiempo. Y no hubo dificultad alguna al contestarla. Algunos alumnos explicaron sus trabajos, en los que se puede destacar que la mayoría tiende a crearse situaciones negativas de los acontecimientos diarios, aunque también hubo excepciones.

CIERRE:

Se finalizó mencionando que antes de actuar y crearnos pensamientos negativos, debemos pensar las cosas con claridad, buscar alternativas y sobre todo, hablar de lo que nos hace sentir mal o con quién nos hizo sentir mal. Algunas alumnas comentaron que les estaba gustando mucho el taller, y les gustaría que trabajáramos más tiempo con ellos.

Sesión 7 May....Orejas largas!

INICIO:

Antes de iniciar la actividad se colocó el material necesario en el salón para crear un ambiente cómodo para los alumnos.

DESARROLLO:

Al llegar se les pidió que se recostaran en la alfombra y se pusieran en una posición cómoda, cerrando los ojos y abriendo sus sentidos para que se relajaran y pudieran disfrutar del cuento. Al principio fue muy difícil empezar pues no se acomodaban ni guardaban silencio; estando todo en orden una de las instructoras comenzó a leer el cuento, todos estaban muy atentos al relato. Al terminar se les pidió que nos dijeran qué habían entendido, qué les gusto, cómo se sintieron y cuál era el mensaje del cuento. La mayoría participo mencionando la importancia que tenia la amistad, y el respeto en las relaciones.

CIERRE:

Al finalizar concluimos con las acertadas opiniones de los alumnos, mencionando que siempre tenemos que empezar por respetarnos a nosotros mismos para poder respetar a los demás. También rescatamos que fue una actividad de relajación en donde tratamos de que ellos controlaran su ansiedad, invitándolos a que en casa practiquen estas estrategias para que tengan un mejor control de sí mismos y una mejor concentración.

Sesión 8 Maratón de elogios

INICIO:

Se entregó a cada uno de los alumnos una hoja de color para que las enumerar del 1 al 10 y se las pegaran en la espalda. Se les dio la indicación de que tenían que escribir una cualidad o un aspecto positivo entre ellos sin repetir, resaltando que no se permiten faltas de respeto.

DESARROLLO:

Durante la sesión todos se mostraron muy contentos y divertidos, la mayoría tenía en sus hojas mas de 10 cualidades, es la sesión en la que mas entusiasmo hubo y esto se debe a que cada uno recibió elogios y eso hizo que se sintieran bien consigo mismos. Al finalizar les pedimos que leyeran lo que les habían escrito sus compañeros y que mencionaran cómo se sentían al saber sobre las cualidades que poseían, todos coincidieron y mencionaron que se sintieron muy bien, contentos y muy satisfechos.

CIERRE:

Al final les hicimos notar lo importante de seguir conservando esas cualidades y que no olviden lo importante que son cada uno de ellos , porque cada persona es única e irrepetible a pesar de tener cualidades comunes con los demás. Les sugerimos pegar la hoja en un lugar importante para ellos donde lo puedan ver todos los días y se sientan orgullosos de sí mismos.

Sesión 9 Críticas constructivas

INICIO:

Se les repartió el formato de la actividad a cada uno de los alumnos (ver anexo 2, actividad 9). Se prosiguió con las instrucciones.

DESARROLLO:

Esta actividad se les facilitó a los alumnos ya que se trataba de hacer una crítica a diferentes situaciones, lo cual fue muy fácil para ellos porque es algo que hacemos todo el tiempo. No tardaron mucho en contestar la actividad. Se le pidió a algunos alumnos que leyeran lo que habían resuelto, la mayoría hace críticas si darse cuenta el daño que se les hace a las demás personas.

CIERRE:

Para finalizar tratamos de hacer reflexionar a los alumnos mencionando que en primer lugar, debemos de darles la oportunidad a las personas de demostrarnos como son en realidad y después hacer nuestro propio juicio, y en segundo, darse cuenta que podemos hacer una critica pero constructiva donde ayudemos a “el otro” a ser mejor y no dañarlo con lo que decimos.

Sesión 10 Las estaciones de mi vida

INICIO:

Se entregó a cada uno de los alumnos el formato de la actividad (ver anexo 2, actividad 10). Se dieron las instrucciones, pidiéndoles que se imaginarán que ellos eran un tren y cada estación una etapa de su vida que les haya dejado algún recuerdo.

DESARROLLO:

Durante la actividad los alumnos no tuvieron dificultad al contestar el ejercicio que se les dio, lo mas sobresaliente en esta actividad es que fueron pocos los alumnos que hablaron de un momento especifico de su vida, la mayoría pusieron situaciones en general, por ejemplo cumpleaños pero no especificaban cual, las mujeres en su mayoría pusieron algo relacionado con sus novios, casarse, o hasta tener hijos, esto llamo mucho la atención ya que es lo que ellas quieren en un futuro, el problema aquí fue que casi ninguno puso que quería terminar la escuela, ir a la universidad etc., lo cual es bastante preocupante.

CIERRE: Al final, algunos alumnos leyeron su ejercicio no hubo tiempo de concluir ya que el salón que nos proporcionaron se iba a ocupar para la siguiente clase y tuvimos que desalojarlo.

Sesión 11 Agente secreto

INICIO:

Para esta sesión se les asignó a un compañero días anteriores, se les explicó que vigilarían a sus compañeros por una semana en cuanto a su comportamiento, dándoles un formato (ver anexo 2, actividad 11) en donde tenían que registrar las conductas de su compañero.

DESARROLLO:

Se les repartió a los alumnos unas bandas en donde ellos tenían que otorgar un nombramiento a su compañero secreto, resaltando sus cualidades, por ejemplo: *miss simpatía*, *mister cordial*. Algunos estaban muy contentos de recibir sus bandas y otros se sentían un poco avergonzados por pasar al frente y recibir sus nombramientos, pero en general se sintieron felices por saber lo que pensaban sus compañeros de ellos.

CIERRE:

Para concluir las instructoras hicieron hincapié en seguir trabajando en ellos mismos, seguir conservando sus cualidades y tratarán de ser mejor día a día queriéndose cómo son, porque cada uno de ellos era muy valioso.

Sesión 12 Álbum de fotos

INICIO:

Para esta sesión, se les avisó a los alumnos con una semana de anticipación llevar cinco fotos que les recordaran días felices de su vida, con sus mejores amigos, familia o simplemente una foto que les agradara.

DESARROLLO:

Se les dio a los alumnos la consigna para esta actividad, se les repartió a cada alumno una cartulina y pegamento, esta sesión fue una de las más difíciles ya que fueron muy pocos los alumnos que llevaron sus fotografías, algunas de las razones por las que no las llevaron fueron que no tenían, no se las prestaron y a otros se les olvidaron, se trabajó con los alumnos que llevaron sus fotografías, mientras los demás alumnos escuchaban a sus compañeros narrar el por qué de la elección de sus fotos, quiénes estaban ahí y qué hacían.

CIERRE:

A pesar de que no todos los alumnos llevaron las fotografías, se cumplió con el objetivo de la actividad, pues los alumnos que participaron, al momento de platicar sobre las imágenes se encontraban felices, alegres, emocionados, orgullosos, etc. recordando esos momentos y compartiéndolos con sus compañeros, haciendo hincapié en que cada uno de ellos es especial por lo que es y por las personas que tiene a su alrededor como los

amigos y la familia que son parte importante en nuestra vida y debemos siempre cuidarlos y respetarlos.

Sesión 13 Quiero brindar

INICIO:

Para esta sesión se entregó a cada uno de los alumnos el formato de la actividad (ver anexo 2, actividad 13) donde los alumnos tenían que realizar un brindis, por las cosas por las que se sintieran orgullosos y por las que quisieran celebrar como: personas queridas, cosas agradables que hallan pasado, habilidades que poseen.

DESARROLLO:

En la hoja que se les entregó a los alumnos se encontraban cinco copas, dentro de cada copa los alumnos escribieron aquello por lo que querían brindar, esta fue una de las actividades en donde los alumnos no tardaron tanto tiempo en realizarla, fue una actividad muy fácil, en donde no tuvieron que hacer mayor esfuerzo.

CIERRE:

Al final de la sesión, pasaron algunos alumnos al frente a platicarnos cuáles eran esos momentos o personas especiales por las que querían brindar, todos los hicieron con mucho entusiasmo y por las cosas que mas brindaron fueron: su familia, amigos, novios pero ninguno brindo por alguna habilidad o algún logro personal.

Sesión 14 Evaluación del programa.

INICIO:

Se repartió a cada uno de los alumnos el formato de la actividad para evaluar el programa (ver anexo 3, actividad 14). Se les dieron las indicaciones de la actividad, mencionando que ésta consistía en la opinión sobre lo que les había parecido el programa.

DESARROLLO:

Los alumnos contestaron sin ninguna dificultad el cuestionario, algunos alumnos se acercaron a felicitarnos por el programa y otros a agradecernos por el apoyo que les brindamos.

CIERRE:

Por último agradecemos su participación en la sesión y durante el programa mencionándole al grupo que era la última semana que estaríamos con ellos, muchos mostraron su inconformidad pidiéndonos que estuviéramos más tiempo con ellos. Algunos se quedaron un momento más platicando con nosotras por lo que nos dimos cuenta que les hace falta mucha atención y orientación.

Sesión 15 Aplicación del postest

INICIO:

Se inició por agradecer a los alumnos por su participación mencionando que era la última sesión, todos se sintieron muy tristes pidiéndonos que nos quedáramos más tiempo con ellos, les explicamos que estábamos muy contentas por haber trabajado con ellos pero que el ciclo ya había terminado. Se les repartió el formato de pretest, dando las instrucciones.

DESARROLLO:

Todos los alumnos contestaron sin dificultad el cuestionario, pero cabe destacar que hubo un grupo de alumnos que contestó con desagrado el cuestionario, ellos mencionaban que ese cuestionario ya lo habían contestado al inicio del programa sin tomarse la molestia de leer los reactivos y contestándolo al azar. Esto se refleja en los resultados del postest.

Al terminar les entregamos un obsequio (dulces) con mensajes como “quíete,” “acéptate como eres,” “eres únic@”.

CIERRE:

Al final les recordamos lo importante que es tener una adecuada autoestima, y lo importante que es quererse y aceptarte como somos, respetándonos y respetando a los demás, mencionándoles que tendremos momentos difíciles, pero siempre debíamos confiar en nuestras capacidades para lograr lo que nos proponíamos. Recibimos muchos mensajes de afecto por parte de todos los alumnos, nos agradecían por todo lo

que hicimos por ellos pidiéndonos que los visitáramos de vez en cuando, también recibimos presentes por parte de ellos. Se puede mencionar que la mayoría de los alumnos carecía de mucho afecto, en varias ocasiones se nos acercaban para pedirnos consejos, pero en general eran buenas personas pero con miles de dudas. Se agradeció a la profesora por el apoyo recibido dándole un pequeño presente, al igual que a las autoridades de la escuela.

Interpretación sobre el desarrollo de las sesiones del programa.

En términos generales se puede decir que el programa de autoestima fue de gran importancia para los alumnos y esto se observa en los cambios que los alumnos tuvieron dentro del programa, pues al principio se mostraban indiferentes hacia las actividades del programa pero durante el transcurso del programa su actitud cambio favorablemente.

La mayoría de los alumnos comentó durante el desarrollo del programa lo bien que se sentían al enterarse de quiénes eran, las cualidades que sus compañeros veían en ellos y sobre todo saber lo importante que es confiar en sí mismos. Lo cual se puede corroborar con lo que menciona García (1999, citado en Quiles et al., 2004) sobre la importancia que tiene la autoestima en el desarrollo personal y social de los jóvenes pues al tener una percepción positiva de sí mismos podrán aceptarse y creer en sus propias capacidades.

Las actividades que más les agradaron fueron las que manejan como objetivo la autoevaluación, el conocimiento de sí mismos y la aceptación por medio del descubrimiento de sus propios intereses, de lo que quieren planear para su futuro y la valoración personal. Estas actividades les permiten conocerse y aceptarse así mismos y adquirir seguridad en sus propias capacidades.

Lo que no les agradó fueron las actividades en donde tenían que leer ó contestar cuestionarios, les aburría y no mostraban interés hacia la actividad, un reflejo de esto es que en la última sesión del programa durante la aplicación del postest algunos alumnos mostraron su desinterés al no leer los reactivos y contestándolo al azar, esto se refleja en

los resultados que se obtuvieron en el postest, ya que la puntuación del pretest al postest disminuyó, pero no de una manera muy significativa.

Durante el desarrollo del programa psicoeducativo se manifestaron grandes aspectos educativos en los alumnos tales como:

- Al principio del programa a los alumnos se les dificultaba expresar sus sentimientos, cualidades, gustos las cosas positivas que los caracterizaba, se les facilitaba más reconocer lo negativo. Pero conforme se presentaban las actividades aprendían a conocer sus cualidades, entenderse a sí mismos y sobre todo a aceptarse como son.
- En el transcurso empezaron a manifestar su gusto por las actividades educativas dinámicas para poder trabajar aspectos cognoscitivos y socioafectivos de su personalidad facilitando la expresión de sus miedos inquietudes y expectativas.
- Los alumnos reconocen que ahora cuentan con estrategias para conocerse mejor, desarrollando a fondo sus aspectos positivos aceptándose como son y trabajar en los aspectos negativos que suelen dañarlos y llevarlos al fracaso.

Con la aplicación de este programa en autoestima fue posible corroborar que la formación de una autoestima adecuada, en la etapa de la adolescencia, depende en gran medida del apoyo que se recibe de las personas o grupos significativos con las que se interactúa, entre ellas: la familia, amigos y profesores. Como se abordó en el marco teórico, tanto en el ámbito educativo como en el familiar se debe de fortalecer la autoestima de los adolescentes para que puedan desarrollar confianza en sí mismos y poder responder a los desafíos y oportunidades que presenta la vida. Pues de acuerdo con Musitu, Román y Gracia (citados en Cava et al., 2000) el éxito o mejora de la autoestima se debe a las expectativas y motivación por parte de la familia o el ámbito educativo hacia los adolescentes, ya que un alumno con una autoestima inadecuada suele ser crítico y no confía en sí mismo ni en los demás, al contrario de un alumno con una autoestima adecuada se sabe importante y competente.

Se puede denotar la importancia de la autoestima en la vida de los adolescentes, ya que la autoestima juega un papel significativo en el transcurso de su adaptación con su

alrededor para enfrentar los desafíos de la vida, en todos los contextos en los que se desenvuelven: académico, social, emocional, familiar.

3.3 Evaluación del programa psicoeducativo por parte de los alumnos.

El análisis de este instrumento se realizó en dos dimensiones: *a) Análisis cuantitativo:* Se obtuvieron las categorías de respuesta para cada pregunta y obtener así las frecuencias absolutas y las frecuencias relativas (porcentajes) de cada una *b) Análisis cualitativo:* Se hizo la interpretación de los porcentajes obtenidos en cada pregunta.

El propósito de este cuestionario es evaluar el diseño y desarrollo del programa psicoeducativo a través de la opinión de los alumnos. A continuación se presentan las preguntas y las respuestas aportadas por los alumnos.

1. ¿Qué fallas viste durante el desarrollo del programa?

Ante la respuesta, el (54.10%) de los alumnos consideraron que no existió ninguna falla en el desarrollo del programa, el (24.3%) piensa que la falta de atención por parte de los compañeros y el (8.10%) dijo que la falta de autoridad por parte de las instructoras, los resultados se presentan de manera gráfica en la siguiente tabla:

Tabla 3: Fallas del programa

Categoría de repuesta	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
a) Ninguna	20	54.10 %
b) Alguna sesión	2	5.40 %
c) Falta de autoridad	3	8.10 %
d) Falta de disciplina	9	24.3 %
e) No había lugar asignado para la aplicación	3	8.10 %
Total	37	100 %

2. ¿Crees que lo que se vio en el programa te sirva de algo para tu vida?

La mayoría de los alumnos el (86.5%) piensa que el programa de autoestima les servirá para su vida diaria, mientras que el (5.4%) respondió que no saben si les servirá lo aprendido en su vida, y el 2.7% contestó que tal vez, éstos resultados se presentan a continuación en la siguiente tabla:

Tabla 4: Para qué sirve la autoestima

Categoría de repuesta	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
a) Si	32	86.5%
b) No	1	2.7%
c) Tal vez	1	2.7%
d) No sé	2	5.4%
e) Poco	1	2.7%
Total	37	100%

3. ¿Qué dificultades crees que se encontraron a lo largo del programa?

El (46%) de los alumnos mencionó que una de las dificultades que encontraron a lo largo del programa fue la falta de atención de ellos, el (8.10%) comentó que la falta de claridad en alguna de las actividades y el (2.7%) dijeron que el lugar donde se llevaban a cabo las sesiones, estos resultados se presentan en la siguiente tabla:

Tabla5: Dificultades durante el programa.

Categoría de repuesta	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
a) Alguna sesión	1	2.7%
b) Falta de atención de los alumnos	17	46%
c) Ninguna	15	40.5%
d) Falta de claridad en algunas actividades	3	8.10%
e) El lugar	1	2.7%
Total	37	100%

4. ¿De todas las sesiones del programa, qué te gustó más?

El (29.72%) menciona que la actividad que más les gustó fue la de “Cómo soy” porque en esta actividad tuvieron que tomar conciencia de características de su personalidad, el (21.62%) señalaron que todas las sesiones del programa les gustaron, y el (8.10%) dijo que la actividad que más les gusto fue “El tren de tu vida” donde tenían que recordar momentos importantes de su vida, éstos resultados se presentan de manera gráfica en la siguiente tabla:

Tabla 6 Las sesiones que más gustaron

Categoría de repuesta	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
a) Todas	8	21.62%
b) May orejas largas	9	24.32%
c) Una tienda con personalidad	6	16.21%
d) Las estaciones de mi vida	3	8.10%
e) Cómo Soy	11	29.72%

Total	37	100%
-------	----	------

5. ¿Qué cosas son las que te agradaron más?

Al (32.43%) de los alumnos les agradaron las sesiones del programa ya que éstas tenían como objetivo ayudarlos a aceptarse tal como son, el (21.62%) comentó que les gustó el apoyo que brindaron las instructoras, y el (8.10%) menciona que les agradó trabajar en equipo, estos resultados se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 7: Las cosas que más les gustaron.

Categoría de repuesta	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
a) Trabajo en equipo	3	8.10%
b) El apoyo de las instructoras	8	21.62%
c) Los materiales	4	10.81%
d) Las sesiones	12	32.43%
e) Todo	10	27.02%
Total	37	100%

6. ¿Qué te parecieron las materiales que se utilizaron para las actividades del programa?

El (35.13%) mencionó que los materiales que se utilizaron para el programa fueron buenos, al (24.32%) les parecieron divertidos y a el (13.51%) dijo que fueron interesantes, estos resultados se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 8: Materiales utilizados.

Categoría de repuesta	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
a) Interesantes	5	13.51%
b) Buenos	13	35.13%
c) Divertidos	9	24.32%
d) Especiales	5	13.51%
e) Me gustaron todos	5	13.51%
Total	37	100%

7. ¿Qué actividad te gustó menos?

Al (51.35%) le gustaron todas las actividades del programa, al (10.81%) no le gustó la actividad de presentación, y al (8.10%) no le gustó la actividad “May orejas largas”, estos resultados se presentan a continuación en la siguiente tabla:

Tabla 9: Las actividades que menos les gustaron.

Categoría de repuesta	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
a) Ninguna	19	51.35%
b) Contestar cuestionarios	8	21.62%
c) La actividad de presentación	4	10.81%
d) May orejas largas	3	8.10%
e) Otras	3	8.10%
Total	37	100%

Interpretación sobre la evaluación del programa por parte de los alumnos.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el Cuestionario de evaluación del programa psicoeducativo, se puede hacer una interpretación general acerca del programa y de los beneficios de este para los alumnos.

Primero, durante el programa los alumnos en su mayoría opinan que no encontraron fallas ni dificultades en el programa, lo cual nos indica una buena planeación y cuidado en las actividades y materiales del programa. En segundo lugar, el programa fue de agrado para los alumnos sobre todo porque aprendieron de él, y tienen en cuenta que lo aprendido les servirá para su vida diaria.

Segundo, en cuanto a las sesiones se puede destacar que la mayoría de los alumnos optó por actividades como “May orejas largas”, “Cómo soy”, “Una tienda con personalidad”, entre otras ya que estas trabajan contenidos para conocerse y aceptarse así mismos de una forma dinámica en donde ellos pudieron expresar sus sentimientos, temores y alegrías; enfatizando que no les gustaron las actividades pasivas en donde se hace uso de cuestionarios pues les parecen aburridas y coloquiales.

Por último, lo que más les gustó del programa fueron las sesiones del programa, el apoyo de las instructoras puesto que, en ocasiones los mismos alumnos se acercaban para pedir un consejo o para agradecer la atención de haber trabajado con ellos, y los materiales, a los cuales les dieron adjetivos como buenos, divertidos e interesantes.

Con lo cual se afirma que a lo largo de la aplicación del programa, se pudo observar un cambio en el interés por mejorar su autoestima, quienes la fueron reforzando al autoevaluarse y conocerse así mismo, descubriendo sus cualidades, necesidades, su personalidad, admitiendo y reconociendo su forma de ser y de sentir, respetándose y aceptándose tal como son, trabajando en aquello que obstaculiza su crecimiento y buscando mejorar todas esas cualidades que les hacen sentir orgullosos de sí mismos.

Conclusiones

Una vez concluido el presente estudio; se presentan las siguientes conclusiones.

En cuanto al objetivo planteado en esta investigación se concluye que se cumplió satisfactoriamente debido a que se logró fortalecer la autoestima de estudiantes de primer grado de secundaria por medio del diseño y aplicación de un programa psicoeducativo de autoestima, en donde los datos obtenidos reflejan que se presentó un cambio en la autoestima de los alumnos, el cual se puede confirmar en los instrumentos de evaluación (pretest y postest), que nos muestran que si hubo diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes del pretest y postest de cada uno de los participantes en el programa psicoeducativo.

Con base al desarrollo del programa podemos decir que se realizó de manera exitosa ya que en primer lugar, los alumnos aprobaron el programa y se integraron de manera satisfactoria, y en segundo lugar, se logró que los alumnos se aceptaran así mismos y confiaran en sus propias capacidades. Por lo tanto, se concluye que el desarrollo del programa fue bueno debido a que al inicio de las sesiones se mostraron inquietos al expresar sus cualidades, gustos y sentimientos, nos encontramos con una falta de aceptación por parte de los alumnos, aunque a algunos no les fue difícil expresar sus sentimientos y cualidades, éstos ayudaban a que sus compañeros se animaran a expresarse y así las actitudes fueron cambiando hasta lograr la participación integral del grupo.

Algunas de las limitantes durante el desarrollo del programa, en primer lugar no se contó con un lugar fijo para la aplicación del programa y esto hacia que el grupo se

descontrolara, en segundo lugar, porque hubo actividades en donde tenían que leer ó contestar cuestionarios, les aburría y no mostraban interés hacia la actividad, un reflejo de esto es que en la última sesión del programa durante la aplicación del postest algunos alumnos mostraron su desinterés al no leer los reactivos y contestándolo al azar, esto se refleja en los resultados que se obtuvieron en el postest, ya que la puntuación del pretest al postest disminuyó, pero no de una manera muy significativa. Pero esto no causo mayor problema para la aplicación y desarrollo del programa.

El programa también se considera eficaz porque se cumplieron los objetivos planteados para cada una de las sesiones. Recabando los sucesos que se presentaron en las primeras sesiones, en donde los alumnos desconocían qué es la autoestima, se logró que aprendieran los puntos importantes respecto a ésta; además de que tomaron conciencia y adquirieron habilidades para hablar en público, expresar sus sentimientos, afrontar situaciones difíciles, aceptar críticas constructivas, creer y confiar en sus capacidades. Esto refleja que los alumnos lograron fortalecer su autoestima, lo cual más adelante les ayudará a afrontar las situaciones que les presente la vida, siendo responsables, logrando una madurez psicológica y social.

Aquí cabe mencionar a García (1999, citado en Quiles et al., 2004), quien habla sobre la importancia que tiene la autoestima en el desarrollo personal y social de los jóvenes pues al tener una percepción positiva de sí mismos podrán aceptarse y creer en sus propias capacidades.

De esta manera, durante el desarrollo de las sesiones mejoró el conocimiento y reconocimiento de habilidades y características propias y de otros, se fortaleció la percepción que tenía cada alumno de sí mismo y de sus compañeros, además de aprender a valorarse y aceptarse.

Las actividades que fueron utilizadas durante el programa de intervención por los resultados obtenidos se puede decir que fueron apropiadas para conseguir el objetivo planteado, sin embargo, se considera importante continuar realizando trabajos de este tipo en donde se puedan aplicar programas y actividades que ayuden a fortalecer la autoestima de los adolescentes, que puedan llegar a impactar en la práctica educativa de manera preventiva, para así poder solucionar posibles problemas en los estudiantes antes de que se agudicen, y sobre todo, contribuir a que los estudiantes tengan o

desarrollen una mejor autoestima que impacte favorablemente en su aprovechamiento escolar, así como un sano desarrollo en los demás ámbitos de su vida cotidiana.

De esta forma se puede decir que este programa apoya a los estudiantes en el fortalecimiento de su autoestima, en donde se promovió la auto aceptación y confianza en sí mismos debido a que un adolescente con una autoestima adecuada desarrolla conductas de independencia, asume responsabilidades, afrontará nuevos retos con entusiasmo, estará orgulloso de sus logros, demostrará amplitud de emociones y sentimientos, tolerará mejor la frustración.

Considerando lo anterior, Clemens (citado en Izquierdo, 2003) menciona que el adolescente con una autoestima adecuada y responsabilidad, afrontará retos, disfrutará sus logros, tolerará decepciones y será capaz de influir en otro; todo lo cual repercutirá en proceso su proceso educativo.

En consecuencia, el programa de intervención fue satisfactorio para los alumnos, ya que, gracias a éste lograron el reconocimiento de sus capacidades, habilidades y destrezas, además de reflexionar respecto a sus limitaciones y potencialidades aprendiendo a vivir con ellas día a día.

A lo largo de este trabajo se pudo experimentar el trato con adolescentes, que a pesar de ser difícil, resultó muy gratificante y constructivo, afortunadamente se logró que los adolescentes se interesaran en el programa. A través de esta experiencia también se aprendió a convivir con ellos, a tratarlos, escucharlos, comprenderlos, lo cual nos da gran satisfacción, pues pudimos aportarles a una pequeña muestra confianza, aceptación y valoración.

Recomendaciones.

Es importante que los padres y maestros presten la debida atención, tratando de no dejar a un lado la parte emocional y por otro lado la parte cognitiva, ya que para lograr una autoestima adecuada es necesario que estas dos cosas se contemplen al mismo tiempo.

Es recomendable seguir realizando investigaciones que trabajen contenidos socioafectivos tales como: autoestima, valores, asertividad, relaciones interpersonales, entre otras.

En el plano educativo es importante que en los planes de estudio de todas las instituciones educativas, desde jardín de niños hasta universidad se establezca favorecer el desarrollo integral de los alumnos, creando una adecuada autoestima y así fortalecer al alumno en la seguridad de si mismo, la autoaceptación y promoción de actitudes positivas que le permita enfrentar los retos que le presenta la vida, de mejor forma, creyendo que es merecedor y digno de felicidad, tal como lo señala Branden (2003).

Trabajar la autoestima en el ámbito educativo es una cuestión importante, pues la existencia y construcción de aspectos positivos en los alumnos, especialmente en los adolescentes, permite fortalecer en ellos expectativas de estudio favorables y enriquecedoras para su formación escolar y personal, permitiendo la posibilidad de éxito y de realización a nivel profesional en los mismos, lo que les permitirá adquirir las herramientas necesarias para forjar un proyecto de vida exitoso, tanto en el plano personal como en el profesional.

Por otro lado, en lo que respecta a los padres no se debe olvidar que éstos son un importante factor que influye en la formación de la autoestima, por lo que es importante que desde la etapa infantil se refuerce la autoestima de los hijos, aceptándolos como son, fomentando en ellos una actitud de aceptación hacia sí mismos de forma que aprendan a valorar sus logros y aceptar sus limitaciones.

Los Psicólogos educativos cuentan con los conocimientos y habilidades necesarias para diseñar, aplicar y evaluar programas psicoeducativos de índole socioafectivos que apoyen el desarrollo integral de los estudiantes de cualquier grado, nivel y modalidad educativa. Sobre todo, los de la dimensión socioafectiva, que es una de las que mayor atención requieren los estudiantes de este país en general, pues hoy en día se ha estado descuidando.

Referencias.

- Aguilar, M. (2001). *Concepto de sí mismo, familia y escuela*. España: Dykinson.
- Alcántara, J. (1993). *Cómo educar la autoestima*. España: Ediciones CEAC.
- Álvarez, R. (1999). *Obesidad y Autoestima*. España: Mc Graw Hill.
- Badillo, R. (2001) *Cuentos par quererse más*. Autoestima para niños y jóvenes. México: Alfaomega.
- Beauregard, Bouffard y Dudos. (2005). *Autoestima para quererse más y relacionarse mejor*. España: Narcea.
- Branden, N. (1999). *Los seis pilares de la autoestima*. España: Paidós.
- Branden, N. (2001). *La psicología de la autoestima*. España: Paidós.
- Branden, N. (2003). *El poder de la autoestima*. España: Paidós.
- Cardenal, V. (1999). *El autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal*. España: Ediciones aljibe.
- Cava M. y Musito, G. (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela*. España: Paidós.

- Chapela, L. (1999). *Adolescencia y curso de vida*. Cuadernos de población. México: CONAPO.
- Delval, J. (1994). *El adolescente y el mundo social*. En: El desarrollo Humano. México: Siglo XXI.
- García, J. y Román, J. (2005). Estilos educativos familiares y autoestima de los hijos de 4 y 5 años. *Revista de Psicología*. 1. (58) 101-126
- Grace, C. (2001). *Desarrollo Psicológico*. México: Pearson educación.
- Haeussler, P. y Milic, N. (1998). *Confiar en uno mismo: Programa de Autoestima*. Chile: Dolmen Educación.
- Hernández, R. (2006). *Metodología de la investigación*. España: Mc Graw Hill
- Izquierdo, C. (2003). *El mundo de los adolescentes*. México: Trillas.
- Kaufma, Rápale y Espeland. (2000). *Cómo enseñar autoestima*. México: Pax.
- Lozano, A. y Etxebarria, I. (2007). La tolerancia a la diversidad en los adolescentes y su relación con la autoestima, la empatía y el concepto del ser humano. *Infancia y Aprendizaje*. 30. (1) 109-129.
- Mruk, C. (1999). *Auto-Estima Investigación teórica y práctica*. España: Desclée de Brouwer.
- Nicolson, D. y Ayers, H. (2002). *Problemas de la adolescencia*. España: Narcea.
- Ortega, R. (1999). *Crecer y aprender*. Curso de psicología del desarrollo para educadores. España: Visor.

- Palacios, J. y Oliva, A. (1999). *“La adolescencia y su significado evolutivo”*. En: Palacios, J. et al., (comp.) *Desarrollo psicológico y educación I*. España: Alianza.
- Pequeña, J. y Ecurra, L. (2006). Efectos de un programa para el mejoramiento de la autoestima en niños de 8 a 11 años con problemas específicos de aprendizaje. *Revista de Investigación en Psicología*. 1. (9) 9-22.
- Pick, W. y Vargas, T. (1999). *Yo adolescente*. México: Planeta México.
- Quiles, J. y Espada, J. (2004). *Educación en la autoestima*. Propuestas para la escuela y el tiempo libre. España: CCS.
- Rigon, E. (2002). *Cómo desarrollar la autoestima en los niños*. Bilbao. Mensajero.
- Santrock, J. (2004). *Adolescencia*. España: Mc Graw Hill.
- Vallés, A. *Autoconcepto y Autoestima*. Cuadernos de Tutoría de Educación Secundaria Obligatoria. España: Praxis.
- Verduzco, Lara, Acevedo y Cortés. (1994). Validación del inventario de Autoestima de Coopersmith para niños mexicanos. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. 22. (7) 55-64.

Anexos

Anexo 1: Pretest – Postest

Anexo 2: Evaluación del programa

Anexo 3: Cartas descriptivas del programa

Anexo 1. Pretest y Postest

ESCALA DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES

Nombre: _____ Fecha: _____

A continuación se presenta una serie de frases que hacen afirmaciones acerca de tu forma de ser y sentirte, otras pueden ser situaciones que no tengan nada que ver contigo. Lee cada frase cuidadosamente y marca con una cruz (x) la opción con la que más te identifiques según su descripción. No dejes ningún reactivo sin contestar. Por favor, contesta con sinceridad a todos los reactivos.

1. Totalmente de acuerdo

2. De acuerdo

3. Indiferente

4. En desacuerdo

5. Totalmente en desacuerdo

1. Tengo más cualidades que defectos	1	2	3	4	5
2. Yo soy perfecto/a	1	2	3	4	5
3. Le caigo bien a la gente	1	2	3	4	5
4. Cuando alguien me lastima suelo decirlo	1	2	3	4	5
5. Cuando algo me sale mal me doy por vencido/a	1	2	3	4	5
6. Me aterran los cambios	1	2	3	4	5
7. Me siento dependiente de otros	1	2	3	4	5
8. Todo me sale mal	1	2	3	4	5
9. Algunas veces me gustaría ser otra persona	1	2	3	4	5
10. Es de sabios rectificar	1	2	3	4	5
11. Cuando no puedo resolver un problema busco alternativas	1	2	3	4	5

12. Si pudiera, cambiaria cosas de mi mismo/a	1	2	3	4	5
13. Cuando hago algo incorrecto acepto mi error	1	2	3	4	5
14. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos	1	2	3	4	5
15. Me considero mas feo/a que los demás	1	2	3	4	5
16. Acepto retos sin pensarlo	1	2	3	4	5
17. Me cuesta dar solución a mis problemas	1	2	3	4	5
18. Acepto de buena forma la critica constructiva	1	2	3	4	5
19. Los retos representan una amenaza a mi persona	1	2	3	4	5
20. Cuando alguien me corrige me siento menos	1	2	3	4	5
21. Cuando las cosas salen mal es mi culpa	1	2	3	4	5
22. Es bueno cometer errores	1	2	3	4	5
23. Me gusta como soy	1	2	3	4	5
24. Me siento orgulloso/a de mis logros	1	2	3	4	5

ACTIVIDAD 14

NOMBRE: ----- **FECHA:** -----

1. ¿Qué fallas viste durante el desarrollo del programa?

2. ¿Crees que lo que se vio en el programa te sirva de algo para tu vida diaria?

3. ¿Qué dificultades crees que se encontraron a lo largo del programa?

4. ¿De todas las sesiones del programa qué te gustó más?

5. ¿Qué cosas son las que te agradaron más?

6. ¿Qué te parecieron los materiales que se utilizaron para las actividades del programa?

7. ¿Qué actividad te gustó menos?

Cartas descriptivas.

Sesión 1 Presentación del programa- Pretest

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL
<p>1. Que los alumnos conozcan a sus compañeros, algunos datos personales</p> <p>2. Favorecer la integración del grupo.</p> <p>3. Aplicación del pretest</p>	<p>1. Cazador de Ratonos</p> <p>2. Aplicación del pretest</p>	<p>1. Se realizará la presentación de las coordinadoras, a continuación se dará la introducción del programa y la importancia de éste.</p> <p>2. Posteriormente se dará la explicación de las actividades que se van a realizar en esta sesión.</p> <p>3. Se le les pedirá a los alumnos que se sienten en círculo, y que cada participante se presente diciendo en voz alta su nombre, edad, y pasatiempos.</p> <p>4. El coordinador reparte los limpiapipas y se lo atarán a la muñeca por un extremo, de modo que quede un poco de limpiapipa libre. La mitad del grupo serán los ratones y la otra mitad los gatos. Se les repartirán a todos las hojas de diferentes colores con números de modo que se de el “uno” a un ratón y un “uno” a un gato y así sucesivamente.</p> <p>5. Todos se paran en medio del salón. Los gatos deben encontrar a sus victimas correspondientes (el gato “uno” busca, al ratón “uno etc.). Cuando un gato encuentre a su ratón, lo atara, sin lastimarse, a su muñeca, quedando ambos unidos (no se debe huir ni resistirse). Intercambiaran datos personales como: su nombre, edad, pasatiempos, comida favorita, música y grupos favoritos etc. Y por ultimo cada pareja presentara a su acompañante.</p> <p>6. Al finalizar la actividad se aplicará el pretest y después se hará la despedida, mencionando los días y la hora en la que se aplicarán las demás sesiones.</p>	<p>50 min.</p>	<p>Papeles de color enumerados y limpiapipas.</p> <p>Cuestionario (pretest).</p>

Sesión 2 Aprendiendo a evaluarse

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL
<p>1. Los alumnos valorarán sus propias capacidades a través de un dibujo en el que expresan su capacidad para realizar diferentes actividades.</p>	<p>Cosas que hago bien</p>	<p>1. Se les pedirá a los alumnos que para ésta y todas las demás sesiones deben de poner sus pupitres en círculo de forma que todos tengan contacto cara a cara.</p> <p>2. Se les darán las reglas del programa, las cuáles consistirán en que haya respeto por parte de todos, escuchar a la persona que este participando y crear un ambiente de confianza en donde todo lo que se platique se quede dentro del salón.</p> <p>3. Se hará la presentación de la actividad y explicará en que consiste, después se les repartirá a cada uno rotafolios, en los que elaborarán su autorretrato y escribirán de lado derecho las capacidades que tienen para realizar diferentes actividades y del lado izquierdo las que no pueden realizar.</p> <p>4. Al terminar la actividad, cada uno de los integrantes expondrá el dibujo así como, las actividades que pueden realizar y las que no, se les preguntará cuáles actividades les gustaría ser capaz de hacer bien y cómo le harían para lograrlo.</p>	<p>50 min.</p>	<p>Rotafolios Plumones de diferentes colores y diurex.</p>

Sesión 3 Aprendiendo a evaluarse

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL
<p>1. Los alumnos valorarán sus características personales positivas y negativas, a través de un collage en donde se describirán.</p> <p>2. Que los alumnos se conozcan mejor a si mismos.</p> <p>3. Motivarlos para que cambien sus aspectos negativos.</p>	<p>Cómo soy</p>	<p>1. Se les explicará a los alumnos en que consiste la actividad, en donde tendrán que describir su personalidad.</p> <p>2. Se les repartirá a todos los alumnos una cartulina en forma de maceta en donde pondrán recortes que describa sus características positivas y en otra cartulina en forma de basurero las negativas.</p> <p>3. Se recogerán sus trabajos y se exhibirán en el salón para sus compañeros y cada integrante explicara su collage.</p> <p>4. Se harán intervenciones en donde se trate de resaltar los aspectos positivos que expresan los alumnos y preguntarles que aspectos les gustaría cambiar sobre su forma de ser y motivarlos para que lo logren.</p>	<p>50 min.</p>	<p>Cartulinas en forma de maceta y otras en forma de basurero Revistas, tijeras, pegamento.</p>

Sesión 4 Aprendiendo a evaluarse

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL
<p>1. Promover en los alumnos la aceptación de si mismo y de los demás.</p> <p>2. Que los alumnos reflexionen sobre sus capacidades y limitaciones a través de un juego.</p>	<p>Una tienda con personalidad</p>	<p>1. Se explicará que esta actividad partirá de una situación simulada, en donde tendrán que visitar un centro comercial donde harán la compra de algunos productos que tienen que ver con diferentes rasgos de su personalidad que no poseen o que desearían cambiar. Así que, los participantes tendrán que pensar en los rasgos de su personalidad que cambiarían.</p> <p>2. después de que cada alumno, allá hecho sus compras, explicará a sus compañeros, por qué decidió comprar esos productos, y porque cree que le hacen falta.</p> <p>3. al final los alumnos deberán reflexionar sobre sus capacidades y limitaciones.</p>	<p>50 min.</p>	<p>Simulador del supermercado.</p> <p>Muestras de diferentes productos como: jugos, papas, galletas, etc. Que contengan inteligencia, confianza, autoestima, simpatía, y esfuerzo.</p> <p>Canasta de papel</p>

Sesión 5 Aprendiendo a evaluarse

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL
<p>1. Que los alumnos se Conozcan mejor así mismos</p> <p>2. Que los alumnos reflexionen sobre las cosas en las que han mejorado y en cuáles necesita seguir insistiendo.</p>	<p>Carta a los Reyes Magos</p>	<p>1. Se les explicará a los alumnos en que consiste la actividad pidiéndoles que se imaginen que están en el mes de enero. Y explicándoles que está pronta la llegada de los reyes magos para traer regalos a niños y a jóvenes.</p> <p>2. Así que, ellos tendrán que escribir una carta a los reyes magos pero bajo dos condiciones: no se puede pedir ningún regalo material y el regalo debe ser para uno mismos. Los regalos deben ser rasgos o habilidades personales que desean mejorar.</p> <p>3. Al final cada participante leerá su carta que escribió y se reforzarán los aspectos positivos que los alumnos relaten así como también invitarlos a que sigan insistiendo en conseguir lo que se proponen.</p>	<p>50 min.</p>	<p>Hojas impresas con la carta a los reyes magos para cada participante.</p> <p>Plumas y lápices</p>

Sesión 6 Interpretando mejor la realidad

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL
<p>1. Que los alumnos analicen en sus pensamientos interpretaciones sobre los acontecimientos de su vida.</p> <p>2. Que los alumnos aprendan a poner a prueba sus pensamientos sobre las cosas que les suceden y practiquen la búsqueda de explicaciones alternativas ante las interpretaciones negativas.</p>	<p>Piensa bien y acertarás.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se hará la presentación de la actividad 2. Se les pedirá a los alumnos que recuerden situaciones negativas que hayan experimentado en sus relaciones interpersonales dándoles una serie de situaciones que posiblemente se han presentado cómo por ejemplo: que alguna persona haya hecho algo que les disgustará y que su reacción haya sido, pensar que esa persona la hizo con intención de molestarlo, sin conocer los verdaderos motivos de esa decisión. 3. Se les entregará una situación que leerán individualmente. 4. A continuación, anotarán al lado lo primero que hayan pensando sobre dicha situación. 5. Al final se reflexionará sobre la interpretación de cada participante y se dialogará sobre la veces que se hacen juicios basados únicamente interpretaciones de las que no se está seguro si es cierto y las consecuencias que esto puede traer. 	<p>50 min.</p>	<p>Hojas impresas con diferentes situaciones a solucionar</p> <p>Plumas y lápices</p>

Sesión 7 Controlando la ansiedad

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL
<p>1. Que los alumnos disminuyan su nivel de actividad física.</p> <p>2. Que aprendan a relajarse por medio de una narración en la que usaran su imaginación y abrirán todos sus sentidos.</p> <p>3. Reflexionar sobre el contenido de la lectura.</p>	<p>May orejas largas</p>	<p>1. Antes de realizar la actividad se retirarán todas las bancas, se pondrán alfombra con la finalidad de hacer un ambiente más agradable, con música y la iluminación adecuada para permitir que los alumnos habrán sus sentidos.</p> <p>2. Después se les narrará una historia que permita que los alumnos usen su imaginación y lograr que se relajen hasta que logren un buen control de su ansiedad e impulsividad.</p> <p>3. Platicar sobre el contenido de la lectura, qué les gusto, qué fue lo que aprendieron etc.</p>	<p>50 min.</p>	<p>Alfombras, grabadora, música y un cuento</p>

Sesión 8 Mejorando las habilidades sociales

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL
<p>1. Que los alumnos halaguen y sean halagados con la finalidad de reforzar sus rasgos positivos y crear mayor confianza en sus capacidades y cualidades.</p>	<p>Maratón de elogios</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se explicará la actividad a realizar. 2. Se les repartirá a cada uno de los alumnos las hojas de colores las cuales deberán enumerar de 1 al 10 y se las pegarán en la espalda. 3. Se les pedirá que escriban a cada uno de sus compañeros una cualidad en las hojas, sin repetir las anotadas, para ello; todos los alumnos deberán circular por todo el salón con la finalidad de que todos se estén viendo. No podrán ser menos de 7 y más de 10. 4. Al finalizar cada alumno leerá las cualidades que les escribieron y expresaran cómo se sienten con lo escrito y si sabían que poseían o no esas cualidades. 5. Se reforzará esta actividad diciendo que todos tenemos muchas cualidades que a lo mejor no imaginábamos y que gracias a ellas cada uno de nosotros somos especiales y nunca debemos perderlas. 	<p>50 min.</p>	<p>Hojas de colores, diurex, plumas</p>

Sesión 9 Cómo ser más asertivos

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL
<p>1. Lograr que los alumnos se relacionen con los demás en un plano de igualdad, sin sentirse por encima o por debajo.</p> <p>2. Que aprendan a expresar las opiniones personales.</p> <p>3. Que analicen las diferentes opciones para expresar la crítica. Y que aprendan a ponerse en el lugar de otro a la hora de dar una opinión crítica</p>	<p>Criticas Constructivas</p>	<p>1. Presentación de la actividad del día.</p> <p>2. Se les pedirá a los alumnos que piensen situaciones en las que hicieron alguna crítica a alguien.</p> <p>3. Se les entregará a los alumnos una hoja con situaciones posibles para realizar las críticas, con tres respuestas posibles, para que las lean y puedan escribir como lo que harían ellos.</p> <p>4. Posteriormente en grupos de tres deberán pensar en las ventajas e inconvenientes de cada posible respuesta.</p> <p>5. Después se hará lo mismo con todo el grupo. Y al finalizar se hará una reflexión sobre la actividad y lo importante que es expresar nuestros sentimientos sin dañar a alguien. Y aceptar las criticas como nuevas oportunidades para cambiar sin sentirnos ofendidos</p>	<p>50 min.</p>	<p>Hoja con las situaciones y las posibles criticas</p> <p>Pluma o lápiz.</p>

Sesión 10 ¡Problemas!... Cómo Solucionarlos

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL
<p>1. Que los alumnos reflexionen sobre sus objetivos personales a corto y largo plazo.</p> <p>2. Que planifiquen un proyecto de vida que oriente sus decisiones futuras.</p>	<p>Las estaciones de mi vida</p>	<p>1. Explicación de la actividad del día</p> <p>2. A cada alumno se le entregará una hoja de actividad donde aparece un tren que va atravesando estaciones.</p> <p>3. Se pedirá a los alumnos que imaginen que ellos son el tren y que el viaje es toda su vida.</p> <p>4. Deberán recordar cuáles han sido los momentos clave (o estaciones) que han vivido desde que eran pequeños hasta este momento de su vida y cuáles les gustaría vivir en el futuro. haciendo descripción de ellos.</p> <p>5. Después se comentarán las respuestas ante el grupo.</p>	<p>50 min.</p>	<p>La hoja de actividad con el dibujo del tren y las cinco estaciones</p> <p>Pluma o lápiz.</p>

Sesión 11 El Espejo Generoso

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL
<p>1. Mejorar las relaciones entre los alumnos del grupo.</p> <p>2. Fomentar las interacciones positivas</p> <p>3. Potenciar el autoconcepto y la autoestima positivamente.</p>	<p>Agente Secreto</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación de la actividad 2. Se les pedirá a los alumnos con una sesión de anticipación que anoten sus nombres en un papelito. Se repartirán de forma que cada alumno tenga asignado un compañero de grupo, esto en secreto. 3. Durante unos días los alumnos deberán comportarse como espías fijándose atentamente en el comportamiento de su compañero. Para esto se les darán a los alumnos dos fichas de observación para que vayan registrando las conductas. 4. Cuando concluya el plazo se les darán unos minutos a los alumnos, para que recapitulen la información recogida, para que otorguen un nombramiento al compañero asignado. 5. Los nombramientos serán los siguientes: miss simpatía, miss servicial, miss buen humor, miss entusiasta, mis amable, etc. o los alumnos propondrán el nombramiento que quieran siempre que no sean ofensivos para sus compañeros. 6. Los alumnos deberán justificar la conducta de sus compañeros con todas las observaciones realizadas. 7. Se realizará la ceremonia de entrega de las bandas con los nombramientos de cada uno de los alumnos 	<p>50 min.</p>	<p>Hojas de observación.</p> <p>Pluma o lápiz</p> <p>Bandas con nombramientos como: <i>Mister simpatía, miss cordial, mister buen humor, miss amable etc.</i></p>

Sesión 12 El Espejo Generoso

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL
<p>1. Que el alumno recuerde momentos agradables de su pasado, reflexiones sobre la amistad, la familia, sobre ellos mismos, hacer participe a los demás de los momentos felices que cada uno ha vivido.</p> <p>2. Fomentar el conocimiento mutuo entre todos los alumnos del grupo.</p>	<p>Álbum de Fotos</p>	<p>1. Se les pedirá a los alumnos con anticipación que elijan cinco fotografías en las que aparezcan, uno de los días más felices de su vida, sus mejores amigos, familia, una foto de ellos que les guste, su foto preferida.</p> <p>2. Presentación de la actividad del día.</p> <p>3. Los alumnos tienen que pegar las fotos en una cartulina, y escribir en la parte de abajo, título de la fotografía, descripción de lo que paso ese día, y razón por la que la eligió.</p> <p>4. Se hará una exposición en la clase con las fotografías de todos.</p>	<p>50 min.</p>	<p>Cartulina, pegamento, plumones y las fotografías.</p>

Sesión 13 El Espejo Generoso

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL
<p>1. Reflexionar sobre todo aquello que más valoran y sobre la gente cercana a la que apreciamos.</p> <p>2. Reconocer el valor que tienen para ellos las personas cercanas y los sucesos felices que han vivido.</p>	<p>Quiero Brindar</p>	<p>1. Presentación de la actividad</p> <p>2. Se les pedirá a los alumnos que piensen en cosas que cada uno tiene, de las que esté contento y por las que quiere celebrar, como: personas queridas, cosas agradables que hallan pasado, habilidades que posean.</p> <p>3. En la hoja que se entregará, aparecen dibujadas cinco copas, dentro de cada una deben escribir aquello por lo que quieren brindar.</p> <p>4. Posteriormente se hace una puesta en común para compartir con los compañeros, se realizará una auténtico brindis con refresco.</p>	<p>50 min.</p>	<p>Ficha de la actividad.</p> <p>Pluma o lápiz,</p> <p>Vasos desechables y bebida (agua o refresco).</p>

Sesión 14 Evaluación del Programa Psicoeducativo.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL
<p>1. Que los alumnos expresen cómo se sintieron durante el programa.</p> <p>2. Evaluar la eficacia del programa</p>	<p>Evaluación del Programa Psicoeducativo.</p>	<p>1. Explicación de las actividades a realizar en esta sesión.</p> <p>2. Se les entregará el cuestionario y se les explicará que no es un examen, sino un cuestionario, sobre su opinión acerca del programa psicoeducativo, que contesten sinceramente y no dejen ninguna respuesta sin contestar.</p> <p>3. se les agradecerá el haber dado su opinión.</p>	<p>50min.</p>	<p>Cuestionario, lápiz o pluma.</p>

Sesión 15 Aplicación del Postest

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL
1. Evaluar la autoestima de los estudiantes después de la aplicación de programa.	Aplicación del postest	<ol style="list-style-type: none">1. Se les entregará el cuestionario y se les explicará que no es un examen, sino un cuestionario de autoestima, que contesten sinceramente y no dejen ningún reactivo sin resolver.2. Se les agradecerá a los alumnos por su participación en el programa y se les entregará un pequeño detalle a cada uno.3. Despedida y agradecimiento de parte de las coordinadoras hacia las autoridades del plantel.	50 min.	Cuestionario (postest).

