

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

PROGRAMA EDUCATIVO DE PSICOLOGIA EDUCATIVA

UNIDAD AJUSCO

T E S I S

**“DISEÑO APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DE UN
PROGRAMA DE AUTOESTIMA PARA
ADOLESCENTES DE NIVEL MEDIO SUPERIOR”**

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGIA EDUCATIVA

P R E S E N T A N:

LAURA EDITH CERVANTES BONILLA

WENDY MARGARITA MENDIETA PADILLA

ASESORA:

MARIA DE LOURDES GARCIA

México, D.F. Abril, 2009



Índice

	Págs.
Resumen.....	4
Introducción.....	5
Planteamiento del problema de investigación.....	7
Justificación.....	10
Marco teórico	
Capítulo I. Autoestima.....	14
1.1 La concepción de la autoestima.....	14
1.2 Historia de la autoestima.....	15
1.3 La formación de la autoestima.....	20
1.4 Áreas de la autoestima.....	21
1.5 Niveles de autoestima.....	23
1.6 Diferencia entre autoestima y autoconcepto.....	34
1.7 Educación de la autoestima.....	35
Capítulo 2. Adolescencia	
2.1 La adolescencia.....	38
2.2 Fases de la adolescencia.....	44
2.3 El adolescente y la Familia.....	46
2.4 Importancia de la autoestima en el adolescente	48
Capítulo 3 Método	
3.1 Tipo de estudio y diseño.....	60
3.2 Objetivos.....	61
3.3 Sujetos.....	61
3.4 Variable.....	62
3.5 Escenario.....	63
3.6 Instrumento.....	64

3.7 Procedimiento.....	65
------------------------	----

Capitulo 4 Resultados

Análisis cuantitativo.....	67
Análisis cualitativo.....	73
Conclusiones.....	92
Alcances y limitaciones.....	94
Referencias.....	96

Anexos

1 Instrumento.

“Cuestionario de la autoestima para alumnos adolescentes”	101
---	-----

2 Programa de intervención.....	103
---------------------------------	-----

3 Diario de campo.....	128
------------------------	-----

4 Carta descriptiva.....	145
--------------------------	-----

5 Cuestionarios y lecturas.....	158
---------------------------------	-----

RESUMEN

La autoestima es un atributo necesario para adaptarnos a un mundo cada vez más complejo, competitivo y lleno de desafíos, es por eso que el ser humano debe desarrollarse en todo su potencial, principalmente en la adolescencia, ya que es un periodo de vulnerabilidad. Es por esta razón que se realizó la presente investigación que tuvo como objetivo el diseño, aplicación y evaluación de un programa de fortalecimiento de autoestima para alumnos de primer año de nivel medio superior.

El programa está dirigido a adolescentes como una herramienta que ayude a favorecer el proceso de autoestima, por medio de 19 sesiones, mismo que se aplicó en el estado de san Luis Potosí, con una muestra de 48 alumnos divididos en dos grupos, un grupo experimental y un grupo control.

El instrumento utilizado para el pre-test y post-test fue “Cuestionario de la autoestima para alumnos adolescentes” reducido y adaptado por García (1995).

Los resultados obtenidos fueron favorables para los alumnos principalmente en el área académica.

Es importante para la investigación en el campo de la autoestima así como para el hacer profesional del psicólogo educativo, sistematizar la práctica de manera seria y utilitaria; por tal razón, este programa de intervención brinda herramientas de fortalecimiento en la autoestima.

INTRODUCCIÓN

La autoestima como factor fundamental en la psicología del adolescente se va conformando a lo largo de los años, el adolescente trata de construir una respuesta a la pregunta ¿quién soy? y se ocupa en dar una respuesta, que en el mejor de los casos es coherente y estructurada, la imagen de sí mismo es en gran medida una consecuencia de las relaciones y experiencias suscitadas en el contexto familiar, escolar y social, así como la valoración que el adolescente realiza de sí mismo, respecto a cuestiones como su atractivo físico, competencia atlética o capacidades intelectuales.

Las experiencias en los diferentes entornos y sobretodo las relaciones entabladas con las personas mas cercanas, hacen que se forme un concepto de si mismo, este concepto no solo esta formado por ideas, sino también por elementos de tipo biológico, psicológico y social, que impactan en el equilibrio del individuo.

La adolescencia se puede ubicar como una etapa decisiva en la vida del ser humano, llena de preguntas, es en esta donde el individuo forma la identidad, inicia cuestionamientos importantes como elección de carrera, amigos, lugar de residencia, incluso personas con quien compartir el resto de su vida, por lo que se considera de gran importancia abordar el tema de la autoestima en la adolescencia.

La presente investigación tiene como propósito la elaboración de un taller de autoestima, donde se abordan actividades enfocadas a las cinco áreas de la autoestima que maneja Rosemberg en el cuestionario, “Evaluación de la autoestima para alumnos adolescentes”, por medio de dinámicas vivenciales se abordan estas cinco áreas que son: autoestima física, autoestima académica, autoestima de relación con los otros, autoestima general y autoestima emocional.

El capítulo 1 “autoestima”.Se aborda el tema de la autoestima, su formación y las diferentes áreas que la conforman, así como elementos del autoestima alta, baja y la diferenciación entre ambas.

En el capítulo 2 “adolescencia” se expone todo lo referente a la adolescencia, las fases que la conforman, la relación del adolescente con la familia, también se escribe acerca de la importancia de la autoestima en la adolescencia.

Capítulo 3 “método” En el capítulo se explica el Método que se siguió para el desarrollo del trabajo, se explicita el Tipo de estudio, los Objetivos, la Pregunta de Investigación y la Hipótesis de la misma. El capítulo se subdivide en apartados en los que se explica cómo se realizó la selección de los sujetos, las técnicas e instrumento utilizado y el Procedimiento del estudio, esta última parte incluye la descripción del modo en que se trabajó con los sujetos.

Es una investigación cuasiexperimental, los grupos ya estaban formados antes del experimento, es decir son grupos intactos y en este caso se trabaja con una variable independiente (Hernández, Fernández y Baptista, 1991).

El diseño es de tipo cuasi-experimental ya que se trabajó con dos grupos, el grupo control y el grupo experimental, este último, fue el único que recibió la aplicación del taller, el grupo control solo es un referente comparativo. Ambos grupos reciben aplicación de pre-test y pos-test.

El capítulo 4 “resultados” está conformado por los Resultados y las Conclusiones de la investigación. Se presenta el análisis de los resultados cuantitativos, mismos que parten de los datos arrojados por el instrumento aplicado, pre-test – post-test respecto a los niveles de autoestima en cada uno de los 2 grupos. Posteriormente se muestran los resultados y análisis cualitativos, los cuales se exponen a partir de los datos registrados a lo largo de la intervención y relacionados con las cinco áreas del autoestima trabajadas a lo largo de la investigación tanto en el grupo experimental como en el grupo control.

Por último se presentan las Conclusiones y una aproximación de los alcances y limitaciones obtenidos en esta investigación.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El hombre en su desarrollo pasa por diferentes etapas que van conformando la historia de cada persona, algunas son más complicadas que otras, pero no por esto mas o menos importantes, tal es el caso de la adolescencia, un periodo de la vida del hombre determinante para lograr consolidar su identidad.

La presente investigación aborda el tema de adolescencia debido a que es uno de los periodos vulnerables para el desarrollo de la autoestima; es en esta etapa donde la persona necesita formarse una identidad sólida, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona. Son los años ideales en que el niño pasa de la dependencia a la independencia y a la confianza en sus propias fuerzas. Es una época en la que se cuestionan aspectos básicos como: vocación, plan de vida, matrimonio, los principios de la existencia, independencia familiar y capacidad para relacionarse con el sexo opuesto, entre otros. A estos aspectos se le suman todos aquellos conflictos de la niñez que no se han resuelto y que surgen de nuevo, conflictos que también habrá que afrontar.

Mruk (1998), considera que la autoestima es de suma importancia para el desarrollo de los seres humanos porque está vinculada al comportamiento de una persona en su espacio vital (el mundo de la experiencia y conducta cotidiana). La autoestima es un atributo necesario para adaptarnos a un mundo cada vez más complejo, competitivo y lleno de desafíos, es por ese motivo que el ser humano debe desarrollarse en todo su potencial (Branden, 1995). Apoyando el argumento anterior, Coopersmith (1976) afirma que el entorno en el que nos criamos es crítico para el desarrollo de la autoestima.

La autoestima es un elemento que tendrá variaciones dentro del proceso de la vida, dependiendo de los diversos eventos que surjan y la situación personal en que se encuentre cada sujeto Rosenberg, (1979).

Hablar del tema de autoestima pudiera ser un tanto conocido, pues existen en la actualidad 6,780 artículos y 575 libros sobre el tema (Mruk, 1998); sin embargo, también podemos mencionar que muy pocos autores tratan el tema con un enfoque científico.

Por ejemplo, en la Universidad Pedagógica Nacional, existen tesis que directa o indirectamente trabajan el tema de la autoestima, la mayoría están enfocadas a favorecer aspectos educativos a nivel preescolar, primaria o secundaria. También existen tesis y tesinas que describen autoestima en la adolescencia, justo el periodo donde se realiza la presente propuesta. Algunos de estos trabajos están enfocados a utilizar la autoestima como una herramienta para poder lograr mejores rendimientos escolares.

La mayoría de los trabajos que abordan el tema de la autoestima durante el periodo de la adolescencia, son tesinas, y varias de ellas se quedan en la propuesta de intervención y no se aplican, por lo que no pueden proporcionar datos acerca del proceso de intervención y evaluación.

Sin embargo las tesis encontradas fueron de gran utilidad como al realizar nuestra investigación, como la tesis realizada en el año 2003 por Abad y Castillo, misma que fue asesorada por la profesora Magdalena Aguirre, de donde se obtuvieron puntos de partida para la investigación, la diferencia con esta investigación, sería la aportación desde el diseño del programa, pues Abad y Castillo aplicaron un programa diseñado por Cava y Musitu.

La tesis realizada por Guerrero, (2004) es un diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención, en alumnos adolescentes en nivel secundaria. El programa está diseñado para proporcionar herramientas en la toma de decisiones más conscientes, basadas en el autoconocimiento y el mejoramiento de la autoestima. En este caso, las decisiones tomadas son de tipo académico, pues el autor propone que a mejor autoestima, mejor elección de estudio.

El programa que se diseña en la investigación que se presenta, se espera que sea una herramienta que proporcione al adolescente una modificación de su autoestima, llevándolo a tomar mejores decisiones, no sólo académicas sino en toda su vida.

Aún cuando se ha propuesto también la aplicación de un Taller para mejorar la autoestima, como lo hicieron algunos trabajos ya comentados, podemos argumentar que éste no es redundante, proporciona diferentes herramientas para poder desarrollar y fortalecer una autoestima sana durante la adolescencia. Por estas razones consideramos la siguiente pregunta de investigación:

El diseño, aplicación y evaluación de un programa de autoestima ¿Favorece el fortalecimiento de la autoestima en adolescentes de primer año de la escuela Latinoamericana de San Luís Potosí, de nivel medio superior?

JUSTIFICACIÓN

La autoestima en los adolescentes influye en las pautas de interacción que adoptan en las diversas áreas de desarrollo: entorno familiar, social, laboral y educativo, determinando la estrategia que utilizan para enfrentar la vida. En este sentido, la importancia de realizar esta investigación en el área de la autoestima, permitirá a los adolescentes contar con herramientas para mejorar en diferentes aspectos de su vida, es así como esta investigación recobra relevancia dentro de la Psicología Educativa en el área de Orientación educativa y tiene como interés los procesos relacionados con el desarrollo integral del alumno.

Particularmente y más que nunca hay que enseñar a los jóvenes a “aprender a ser” y es a través de la libertad de pensamiento, juicios de sentimientos y de valor, para que alcancen la plenitud y sigan siendo artífices de su destino de acuerdo con lo que plantea Delors, (1994) en el informe a la UNESCO sobre los cuatro pilares de la educación. En este sentido el estudio aporta un mayor conocimiento sistematizado al tema, teóricamente aporta elementos vitales para posteriores investigaciones, pero al mismo tiempo es una propuesta a considerar no sólo por los orientadores educativos, sino también por los docentes con el objetivo de orientar favorablemente la autoestima de los alumnos a partir de la aplicación de la propuesta de intervención.

La propuesta también cobra relevancia en el campo de la investigación para la Universidad Pedagógica Nacional, al utilizarla como una herramienta de fortalecimiento de la autoestima en el trabajo con adolescentes, igualmente resulta útil para otras universidades o instituciones que se encuentren relacionadas con el trabajo de adolescentes a nivel medio superior. Se considera que esta propuesta de intervención puede ser adaptada para trabajar con grupos que se encuentren en este periodo.

Es conveniente mencionar que la investigación es relevante para el área de Orientación Educativa, debido a que la autoestima resulta ser un punto de partida para muchas de las decisiones que toma el adolescente durante este periodo. Así, la investigación aportaría elementos útiles a la hora de realizar la práctica escolar, como una propuesta de intervención que permita conocer la situación de autoestima en la que se encuentran los adolescentes, pero al mismo tiempo buscaría una mejora en la autoestima de los alumnos a nivel bachillerato.

El concepto de autoestima permite investigar diversas dimensiones del ser humano, clave de la conducta normal, anormal e incluso óptima. Este factor pareciera de poca importancia, pero influye en muchos aspectos de la vida del individuo, como los ya mencionados y es precisamente en el ámbito escolar donde nos enfocaremos, debido a que durante la adolescencia surgen diversas relaciones de comparación con los demás, llevando a elevar o menospreciar la imagen del individuo; esto resulta significativo porque es una influencia directa en el rendimiento escolar, coadyuvado por la motivación, con el desarrollo de la personalidad y con las relaciones sociales.

Cuando el adolescente tiene una buena autoestima se siente aceptado y competente, reconoce su propio valer, se responsabiliza de sus actos y es capaz de relacionarse con los demás; cuando presenta una baja autoestima no hay confianza en sí mismo y repercute en la relación con sus iguales.

El estudio de la autoestima en la adolescencia resulta ser de vital importancia debido a que este periodo se considera como una etapa de conflictos, cuestionamientos, transformaciones físicas y psicológicas que marcan la transición para llegar a la madurez y el adolescente se ve envuelto en una serie de ideas externas que lo hacen vulnerable a los cambios internos.

La autoestima está relacionada íntimamente con una salud mental positiva y un bienestar psicológico, pues se ha observado que la autoestima y la salud psicológica

se relacionan con consecuencias psicológicas favorables en diversas situaciones. El vínculo entre autoestima y conducta incluye correlaciones de ajuste personal, ajuste a la edad y autonomía principalmente en adolescentes con carencia de autoestima se relacionan con aspectos negativos.

La investigación de la autoestima en la actualidad ha alcanzado un significado social que nunca antes había tenido, puesto que a partir de los 70's se han venido relacionando los principales problemas sociales con la baja autoestima (como el abuso de sustancias, el embarazo en adolescentes, el fracaso escolar y la delincuencia, entre otros).

Esta investigación es una pequeña aportación que se suma a los objetivos del Departamento de Orientación Educativa mediante la elaboración de programas preventivos, que favorezcan el desarrollo emocional en los adolescentes permitiendo que estos conocimientos coadyuven a su formación emocional. Existe una relación entre esta investigación y el desarrollo integral del psicólogo educativo, pues dentro de las áreas de trabajo se encuentra, entre muchas otras, la planificación, aplicación y evaluación de programas de intervención. De esta manera, la investigación permite ser un campo de trabajo del Psicólogo Educativo para intervenir en el área del diseño y el trabajo con adolescentes.

Es innegable que la autoestima se forma desde los primeros años de vida, como dice Mruck (1999), sin embargo, también afirma que la autoestima puede modificarse cuando se ha trabajado en ello.

Este proyecto proporciona información teórica importante, que permite a los docentes entender mejor el proceso de la formación de la autoestima en la adolescencia durante el periodo del bachillerato y a los orientadores entender los procesos del alumno.

Además se aportan elementos que permiten a los adolescentes entender el proceso que viven durante esta etapa a partir de las ideas que tienen de sí mismos.

Por lo expuesto anteriormente, surge el interés de diseñar un programa en forma de taller con actividades relacionadas a la autoestima en la adolescencia y así promover el desarrollo positivo en diferentes dimensiones de esta etapa, ayudando a los adolescentes a acrecentar su autoestima se pueden inducir situaciones beneficiosas y reforzar así los recursos del adolescente para la vida adulta, para él es una auténtica necesidad de fraguar su necesidad y sentirse bien consigo mismo. Si puede satisfacer tal necesidad a su debido tiempo podrá seguir adelante y estar listo para asumir la responsabilidad de satisfacer sus necesidades en la vida adulta. Tal es el caso de la población con la que trabajó es por eso que se decidió aprovechar las necesidades reportadas en un trabajo previo, es decir los alumnos dentro de su plan curricular cuentan con una materia llamada orientación educativa y vocacional en donde se abordan temas como integración grupal, familia, vocación y plan de vida. La institución reportó la necesidad de fortalecer porque se detectaron oportunidades para trabajar en el área emocional y académica, es por ello que se trabajó en la institución.

Por otro lado, este trabajo apoyaría la labor que desempeñan los servicios de asistencia educativa en atención a los adolescentes, especialmente en el área de Orientación Educativa, debido a los espacios asignados dentro de las instituciones ya que se puede enlazar con otros temas se contará con una herramienta más para llevar a cabo una mejor planeación y desarrollo en la atención grupal, resulta de vital importancia analizar la incidencia que puede tener este tipo de programas y poner especial atención en los puntos a mejorar, ya que una de las tareas del Psicólogo Educativo es promover el desarrollo de los alumnos a partir de su propia identificación para que comprendan sus propias características, habilidades y necesidades para realizar las adaptaciones o cambios que se consideren adecuados.

MARCO TEÓRICO

CAPITULO 1 LA AUTOESTIMA

1.1 La concepción de la autoestima

Tratar de definir la autoestima es un trabajo difícil, debido a que actualmente es un tema de moda y parece que en algunos casos las personas que lo abordan en libros y revistas dan significados un tanto confusos, mientras que en otros casos autores retoman lo ya abordado y avanzado en un proceso de análisis y construcción conceptual del tema, realizando un estudio más serio de la autoestima, apoyándose en libros, investigaciones y artículos.

Conceptualmente sobre la autoestima se comienza a construir una nueva parcela de desarrollo en la época de los ochentas, avalado por los antecedentes históricos y por nuevos trabajos con bases empíricas y literarias; estas importantes aportaciones ayudan a una mejor estructuración teórica y práctica.

La autoestima es un concepto indispensable en las ciencias sociales así como para la Psicología Educativa, por que permite investigar varias dimensiones del ser humano (Hall, 1993). Se considera que la autoestima es la clave de la conducta normal, anormal e incluso óptima (Mruk 1998). Al respecto Branden (1991) afirma que el ser humano no puede llegar a realizarse en todo su potencial sin una sana autoestima, así como tampoco una sociedad cuyos miembros no se valoran a sí mismos y no confían en su mente.

- La autoestima es una de las vías que se tienen para referirse a la compleja inserción entre la personalidad, el entorno social, el desarrollo personal, las elecciones individuales y la misma conducta; dentro de una serie de valores y normas determinados por una sociedad que influyen permanentemente en el ser humano, desde el momento en que nace en una familia, cultura y entorno que marcará su desarrollo, como tal, la autoestima es un elemento conceptual vital.

1.2 Historia de la autoestima

La autoestima a través de la historia, ha pasado por un proceso de construcción conceptual que responde a concepciones del deber ser social, psicológico, contextual, cultural, familiar y teórico de la época. La forma de trabajar la temática constantemente ha evolucionado y ha cuestionado lo ya realizado con el objeto de avanzar y crecer.

Los primeros antecedentes del tema de la autoestima están bajo la tutela de James (1980) con la perspectiva histórica, describiendo que cada individuo nace en un contexto, cultura y familia determinada que serán la base para construir el “sí mismo” y el “auto-sentimiento”; entonces, afirma que nuestro sentimiento en el mundo depende enteramente de lo que tratamos de ser y hacer. James establece una conexión entre auto-estima, valores, éxitos y competencia; determinado entre nuestras actitudes y nuestras supuestas potencialidades, siempre y cuando las expectativas de la autoestima giren en torno a las pretensiones sobre el éxito.

Esta definición enfatiza que, se debe intentar obtener logros para alcanzar éxitos y así aumentar la autoestima, porque sin pretensiones no hay intentos y no hay éxito; pero no podemos dejar de subrayar que también se toma como antecedente el *sí mismo* y la competencia con los otros, lo cual pone al sujeto en un papel muy vulnerable.

Éxito

Autoestima= Pretensiones

Esta fórmula afirma que el individuo basa su autoestima en sí mismo en comparación con los demás.

Para James (1980), la autoestima es algo afectivo (cierto tipo de sentimiento), conductual (dependiente de los valores propios y la acción) y dinámico (abierto al cambio); esto es, que se desarrolla gradualmente en conjunción con un largo historial de interacciones entre el sí mismo y el mundo a lo largo del tiempo.

Branden (1996), hace una crítica a esta definición y se refiere a la gran angustia de comparación entre las elecciones y las acciones del individuo. Esta situación se convierte en una tragedia debido a que muchas personas se juzgan a sí mismos de esta manera.

Posteriormente White (en Mruk, 1998), bajo el enfoque psicodinámico retomado de Sigmund Freud y Alfred Alder desde una visión psicoanalista, analiza los fenómenos humanos de la experiencia y la conciencia; hace importantes aportaciones para la conceptualización de la autoestima históricamente significativas: la autoestima es un fenómeno evolutivo que comienza desde que el individuo nace y depende enteramente de su entorno hasta que logra una independencia de dominio interno. White define la autoestima en función de la competencia y efectividad teniendo su raíz central en la eficacia.

Rosemberg (1979), aborda el tema bajo la perspectiva sociocultural del trabajo sociológico que realizó especificando la relación entre ciertos factores sociales sobre la autoestima y su influencia en actitudes y conductas socialmente significativas, la define como “la actitud positiva o negativa hacia un objeto particular para sí mismo” comienza a manejar el concepto de autoimagen y añade que las actitudes hacia nosotros mismos (autoactitudes) nos recuerdan las actitudes hacia otros objetos.

También categoriza la autoestima en alta y baja. La alta la define como la actitud de respeto hacia si mismo, por el contrario la autoestima baja, implica auto-rechazo, insatisfacción, no respeto hacia uno mismo, este individuo quisiera ser otro. Bajo esta concepción el individuo se maneja entre el “si mismo ideal” y “el si mismo real”. Este enfoque es totalmente social tendiente a mirar al sujeto desde fuera en comparación con otros y no desde dentro (Mruk, 1998).

Otro autor que hace importantes aportaciones a la evolución del tema es Stanley Coopersmith (1976), quien aborda el tema bajo la perspectiva conductual, principalmente basado en trabajos empíricos. Tanto Rosemberg (1979) como Coopersmith (1976) ven la autoestima como una actitud y expresión de merecimiento

en el juicio de capacidad, significancia y éxito hacia sí mismo, enfatizando la relación entre autoestima, experiencias y conductas, en las áreas individual y grupal. Esta es una puntualización importante debido a que está arraigado al aprendizaje (conductual), en términos de mecanismos del aprendizaje como: aceptación parental, límites claramente establecidos y tratos respetuosos. Lo anterior se justifica porque los niños lo aprenden desde sus relaciones parentales, respondiendo a si son o no, satisfactorias.

La aportación al tema, con la investigación sobre la contribución de los padres a la autoestima, define la evaluación que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respecto a sí mismo. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica en qué medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito. En resumen: la autoestima es un juicio personal de dignidad, que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo.

Finalmente, Branden (1991), considerado como el padre de la psicología de la autoestima, reflexiona este tema y se da cuenta de que los antecedentes sobre autoestima son meramente psicoanalíticos abordados por el propio Sigmund Freud y posteriormente por Alfred Alder.

A esto Branden (1997) afirma que la aportación de Coopersmith (1976) es un gran avance a lo hecho por James (1980), sólo que Branden nuevamente cuestiona su definición, a qué se refiere cuando dice que el individuo sea capaz, digno y con éxito. La crítica entonces se refiere a que Coopersmith no es tan específico y deja muchos argumentos al aire.

Entonces, el tema comienza a recobrar fuerzas culturalmente en los ochentas y comienzan a publicarse libros, artículos y estudios científicos. En la sociedad causa un gran impacto hablar de autoestima, se pone de moda y se vuelve un tanto

común; desafortunadamente se tiene hasta la fecha una idea trivial y cotidiana corriendo peligro de no comprender su importancia.

De los autores antes mencionados y sus importantes aportaciones, se hacen algunos intentos recientes para tratar de definir la autoestima, intentos que van depurando y especificando más el concepto, quedando claro que las definiciones que se van elaborando a lo largo de la historia no están escritas en piedra, se van modificando según el contexto, convirtiéndose cada vez en definiciones más precisas.

Branden (1995), define la autoestima como la experiencia de ser aptos para la vida, específicamente consistiendo en:

- Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida
- Confianza en nuestro derecho de 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

Branden enfatiza importantes razones para considerar a la autoestima como:

- a) Una necesidad básica, inherente al hombre y a su naturaleza, reflejado en la felicidad, la alegría el placer y la auto aceptación, naturales para vivir con autenticidad
- b) lo anterior nos motiva en dirección humana positiva y racional lo cual es tan fuerte que su falta, se traduce en manifestaciones negativas

Branden identifica cuatro pilares básicos de la autoestima positiva:

- El grado de conciencia del individuo
- La integridad de la persona
- La voluntad de aceptar la responsabilidad de las propias decisiones
- La auto aceptación de ser honesto con el tipo de elecciones que uno hace

“La propia imagen es el destino”

Branden se refiere así a la autoestima, como una convicción que nos permite distinguir aspectos particulares de la realidad de todos los demás, para que de tal forma podamos pensar y trabajar en el sí mismo con claridad y conciencia, éste término implica dedicación y acción al mismo tiempo que sentimiento o creencia, sugiriendo la existencia de una importante dimensión motivacional en la autoestima que debemos considerar, además de las características afectivas (reacción emocional con consecuente poder motivacional) y cognitivas (procesos de juicio y auto-conciencia).

El no aceptar nuestra responsabilidad y auto engañarnos es de gran importancia por que limita nuestra posibilidad de enmendar nuestros errores, creando la posibilidad de un sentimiento de auto indiferencia y odio.

Rosemberg (en Mruk, 1999). Define a 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; es decir, es una experiencia subjetiva que el individuo transmite a otros mediante informes verbales o mediante conducta abierta.

La autoestima es sumamente importante porque está vinculada al comportamiento de una persona en su espacio vital, (el mundo de la experiencia y conducta cotidiana), es dinámica porque considera un papel en el modelado de las percepciones, de la experiencia y de la conducta de la persona y sobre todo porque es relativamente estable aunque se encuentra abierta al cambio. Por ello cuando tenemos una persona con baja autoestima existe la necesidad de trabajarla, (Mruk 1998).

Finalmente, para Mruk (1998), la autoestima se define como la capacidad que tiene el individuo para creerse apto reconociendo sus cualidades y carencias, sus posibilidades y sus límites. Esta definición da la posibilidad de flexibilidad en la construcción del autoconcepto.

1.3 La formación de la autoestima

La autoestima se construye y se va formando a lo largo de la vida. Los mensajes y valoraciones que nos dan las personas cercanas como son nuestros padres, maestros y amigos, junto con nuestras aspiraciones y experiencias de éxito o fracaso, son las bases fundamentales para la formación de la autoestima.

Amador (1995), nos dice que los factores principales para que la autoestima se vaya construyendo son la información que llega de los demás, la congruencia entre la propia imagen, las aspiraciones o ideales y la comparación social.

La autoestima se va formando fundamentalmente por las valoraciones que dan las personas significativas para el niño. Asimismo, Coopersmith (1976), aporta la importancia de los padres como principales actores en la formación de la autoestima con la enseñanza de la actitud y expresión de merecimiento en el juicio de capacidad, significancia y éxito o no hacia su hijo.

El niño va percibiendo las valoraciones, actitudes y comentarios de las personas que conviven con él. Si a un niño le demuestran amor, confianza, respeto, credibilidad, etc; crecerá con una autoestima alta, y por el contrario, si tenemos un niño que no es valorado que percibe que no lo quieren, que no confían en él, crecerá con baja autoestima.

La autoestima baja o alta dependerá en gran medida de la relación con sus progenitores (Rosemberg, 1979), los padres que se ausentan frecuentemente por largos periodos tienden a desarrollar en sus hijos bajos niveles de autoestima, de manera contraria la aceptación incondicional de los padres hacia los hijos influye para una autoestima sana, fortaleciendo virtudes, debilidades, potencialidades y limitaciones (Coopersmith, 1976).

La autoestima se forma a partir de la relación con otros. Si se recibe una valoración positiva y hay aceptación, respeto, autonomía, tolerancia, reconocimiento, entonces no será difícil reconocerse valioso.

La escuela junto con la familia son dos instituciones fundamentales que contribuyen e influyen la formación de la autoestima. El colegio es donde se adquieren habilidades académicas, calificaciones o descalificaciones en sentido amplio, relaciones con los compañeros, los maestros, etc; y sobre estos elementos se finca también la autoestima.

Así, que la escuela sería la segunda oportunidad del niño de aprender y desarrollar estrategias de relación social, además de las ya establecidas en la familia, pues aquí tiene que convencer de sus habilidades, aprender a dar y recibir, asumir sus éxitos y fracasos e ir forjando su autoestima. Es por ello, la importancia de implementar en la escuela, nuevas relaciones entre maestros y alumnos, donde se contemplen las expectativas de ambos, se consideren a los alumnos capaces de aprender y enseñar conocimientos.

1.4 Áreas de la autoestima

Las formas en que nos valoramos y estimamos proceden de sentimientos, pensamientos y comportamientos, respecto de cómo nos vemos a nosotros mismos y como nos ven los demás en las distintas áreas. Al respecto Broc (citado en Harter, 1983) dice que la autoestima global esta formada por los diferentes valores que uno coloca sobre el "YO" como persona, un juicio que puede ser contrastado con otras evaluaciones o juicios sobre la competencia de uno mismo en áreas o dominios específicos.

Al respecto las áreas más importantes que influyen en la autoestima son: (Martín 2000)

- Área social. El individuo evalúa las interacciones y relaciones que establece con los demás niños del grupo al que pertenece, según esa evaluación que él mismo hace de las consecuencias de su comportamiento con los demás niños en términos de la efectividad de los objetivos. Es la valoración de uno mismo en cuanto a la amistad. Implica sentirnos o no satisfechos de nuestras relaciones sociales: amigos, compañeros, padres, familiares, vecinos, etc.
- Área escolar. El individuo se evalúa para ver si da la talla en comparación con los modelos que padres o maestros le han ido enseñando de cómo debe ser un estudiante ideal. Para ello el adolescente se compara con el rendimiento académico de sus compañeros.
- Área familiar. Refleja la valoración de uno mismo como miembro de la familia. Implica sentirse o no estimado y perteneciente a los miembros de su familia.
- Imagen corporal. Es la combinación del aspecto y las capacidades físicas. Consiste en la valoración de cómo es y actúa tu cuerpo. Implica sentirse o no a gusto con el cuerpo: desarrollo físico, estatura, edad, sexo, etc. El niño lleva a cabo una autoevaluación tanto de su apariencia y presencia física, como de sus habilidades y competencias para cualquier tipo de actividad física.
- Autoestima global. Consiste en la valoración global de la autoestima en todas las áreas juntas.

Paz (2000), coincide con estas áreas de desarrollo de la autoestima, pero agrega un área más, la moral –ético.

- Moral-ético: El individuo se autoevalúa para saber si su conducta sigue aquellas normas o reglas que ha aprendido y que deben seguirse para ser aceptado como sujeto merecedor de vivir en sociedad. Desde la más temprana etapa de socialización los padres enseñan a sus hijos qué comportamientos son adecuados socialmente y cuáles no.

1.5 Niveles de autoestima

Autoestima baja y alta

Al trabajar autoestima necesariamente se tiene que enfatizar en los niveles que autores como Branden y Rosemberg clasifican. Nos referimos a la autoestima alta y baja, pero ¿Cómo podemos saber qué nivel de autoestima se tiene?

Frecuentemente las personas que tienen una autoestima baja presentan ciertas características: una tensión constante en su cuerpo, se ven rígidas o excesivamente relajados, no aceptan sus errores, no mantienen relaciones positivas con los demás, se pelean y se conducen de forma agresiva en vez de hablar de manera directa de sus sentimientos.

Las personas que tienen baja autoestima son incapaces de recibir expresiones de afecto y amor, tienen muchas barreras y no permiten cercanía; les da mucho miedo el afecto por que las compromete o simplemente por que les es desconocido. Sienten que no merecen vivir, por eso se conforman y se auto condenan en lugar de comprenderse y aceptarse.

Se comparan frecuentemente, no confían en su propia persona, se deprimen con cierta regularidad y muestran una actitud compasiva, defensiva y pasiva. Se anticipan a las necesidades de otras personas, se sienten como “gente necesitada”, son hipercríticos y se perciben como víctimas (Beattie 1991).

Mruk (1999) dice que la autoestima negativa mina la eficacia del pensamiento del hombre, privándole de los beneficios de su propia inteligencia. A esto Branden (1991) afirma que si los hombres carecen de autoestima, se sienten impulsados a fingirla, a crear una ilusión, condenándolo al engaño psicológico, aminorando nuestra capacidad de lucha honesta y limita nuestra capacidad de corregir errores.

Los niveles extremadamente bajos de autoestima conducen a comportamientos autodestructivos como: drogadicción, alcoholismo, relaciones dependientes, incluso a padecer enfermedades depresivas y llegar hasta el suicidio.

De forma contraria, la persona que posee una autoestima alta y sana manifiesta en su rostro, su manera de ser, de hablar y moverse, felicidad por estar vivo. Es importante que no se piense que en la autoestima alta no se tiene cabida a experimentar sentimientos de tristeza o depresión.

La persona con autoestima alta es capaz de hablar de sus logros o traspies en forma directa, honesta y sobre todo oportuna, puede dar y recibir afecto, es abierta a la crítica siempre que ésta sea constructiva, en su posición fisiológica se mantiene relajado y si la situación es crítica se mantiene alerta, Branden (1999).

Desde el enfoque conductual Martín (2000), define los niveles de la autoestima en:

- Autoestima baja. Cuando existe diferencia significativa entre el concepto que tiene de sí mismo y aquello que desearía ser en términos realistas.
- Autoestima baja desproporcionada. Dentro de la baja autoestima se incluye la desproporcionada, es cuando existe una gran diferencia entre el concepto que tiene de sí mismo y aquello que desearía o le gustaría ser en términos realistas.
- Autoestima alta. Cuando coincide el concepto que tiene de sí mismo, con aquello que desearía ser, en forma sincera.

Autoestima baja	autoestima baja desproporcionada	Autoestima alta
defectos de la conducta	excesos de conducta	Conducta adecuada
comportamiento pasivo	comportamiento agresivo	comportamiento asertivo
déficit de habilidades sociales	mayor déficit de habilidades sociales	buenas habilidades sociales

Martín (2000), aborda la autoestima desde el enfoque conductual tomando como referencia el autoconcepto, mientras que Branden (1999), lo aborda desde la capacidad que el propio individuo cree tener para la vida.

Baja autoestima

Características generales que deben tomarse sólo como pautas y no siempre están todas ellas presentes en una persona con baja autoestima.

1. Escasa valoración personal: Una persona con baja autoestima se siente descontento, insatisfecho consigo mismo, pues se considera de poco o ningún valor. Esto lo lleva a sentirse inseguro y dudoso de lo que piensa, siente o hace, le cuesta trabajo quedar conforme con lo que realiza, hay perfeccionamiento exagerado que refleja en algunos casos, intentos de verse mejor ante sus propios ojos. Quiere asegurar el reconocimiento por parte de los demás y evitar posibles críticas.
2. Vulnerabilidad: El individuo se caracteriza por una sensación de amenaza interpersonal, suele ser extremadamente sensible a la crítica y en general se siente perturbado cuando alguien se ríe de él o lo culpa de algo que ha hecho. Es susceptible y fácil de herir, lo que lo lleva a sentirse postergado y rechazado. Su falta de confianza en su propio juicio lo hace creer con frecuencia que las críticas son correctas.
3. Temor al fracaso: Su pobre concepto de sí, no le permite admitir errores ni enfrentar fracasos, evita el riesgo, no ve el fracaso como una posibilidad de crecimiento y experiencia; sin embargo, cuando obtiene éxito, lo atribuye a lo "fácil" o a la "suerte" pero le cuesta aceptar que lo merecía.
4. Autocrítica: Es muy crítico consigo mismo, de tal modo que no se permite fallar, se impone exigencias a fin de probarse que si "puede". Compite consigo mismo, y este exceso de crítica le quita oportunidad y limita su desarrollo.

5. Afán de agradar: Como una forma de sentirse más seguro y lograr la valoración que tanto anhela, busca el apoyo y aprobación de los demás, de este modo, depende mucho del "que dirán", ocultando sus verdaderos deseos, sentimientos y pensamientos cuando percibe diferentes opiniones en el resto del grupo; por otra parte, llega ser molesto por el exceso en atenciones a los que lo rodean, o bien con frecuencia se deja atropellar, sin imponerse ni defender sus derechos por temor al rechazo.
6. Deficientes relaciones con el grupo: Se queja constantemente de los otros, le cuesta aceptar a los otros tal como son, trata de cambiarlos de acuerdo a lo que piensa que debe ser, intentando así satisfacer sus propias necesidades. Incluso puede llegar a sentir envidia de lo que otros son o tienen, esta envidia está oculta bajo actitudes irónicas, burlonas, descalificaciones e hipercríticas; estas actitudes reflejan inseguridad.
7. Actitud defensiva: Asume una conducta defensiva, que puede tomar la forma de introversión o timidez, las críticas no las hace de frente, pues no es capaz de enfrentar las cosas directamente y al mismo tiempo teme perder la estima de otras personas, se manifiesta una tendencia a pelear, discutir o resistir a los demás.
8. Búsqueda de compensaciones: Los sentimientos de inferioridad profundamente reprimidos, pueden generar gran angustia, llevando al individuo a buscar estimación por medio de compensaciones de sus ineptitudes e imperfecciones. Estas, a veces, son tan sutiles, como el anhelo de cargos de poder y fama. Otra forma de compensación es la pedantería, la autosuficiencia, el autoendiosamiento y autonomía, como defensa para ocultar la vulnerabilidad, la inseguridad y debilidad, la persona minimiza sus deficiencias o bien las niega, no acepta las opiniones de los demás, ni depender de otros.
9. Falsa apariencia: La persona tiende a tratar de impresionar a los que lo rodean, simulando ser diferente de como es en realidad. Tiende a ocultar su verdadero modo de ser tanto como sus sentimientos, por considerar que resulte poco interesante a los demás.

10. Desconfianza: A medida que la autoestima disminuye, disminuye también la capacidad de confiar en los demás. Puede caer en un escepticismo hacia la naturaleza humana, surgido del desprecio hacia su propia persona.
11. Aislamiento: En vista de la naturaleza amenazadora de las interpersonales y de su carácter a menudo insatisfecho, muchas personas con baja autoestima muestra una marcada preferencia por la soledad, no se sienten cómodos entre la gente, lo que los puede conducir a una permanente sensación de aislamiento.
12. Sometimiento: El individuo con deficiente autoconcepto, suele ser dócil y complaciente e incapaz de dominar y hacerse valer.
13. Bajo nivel de expectativas: El sentimiento de incapacidad e inseguridad le lleva a proyectar un futuro con limitadas expectativas. En otros casos, esto lo conduce a postular a aquellas actividades por todos valoradas y que requieren de grandes condiciones personales, como un medio de demostrar que se encuentra entre los más destacados. Sin embargo, no contribuye sino a aumentar la frustración al no poder enfrentar con éxito el desafío.

Factores que pueden estar relacionados con la baja autoestima.

Autoconcepto

El autoconcepto se forma a partir de dos fuentes principales, por un lado, las representaciones sociales que el niño mantiene con las demás personas de su entorno, y por otro las consecuencias que su conducta tiene con el medio que interacciona. El sujeto recibe retroalimentación de las situaciones que realiza y eso le proporciona información sobre sus capacidades y características personales, (Valls en Martin, 2000) utilizando estos mensajes para configurar su autoimagen.

Pensamientos negativos

Cuando estamos ante una situación o ante una persona la emoción que sentimos no es consecuencia directa de estar expuesto a estímulos reales, como la mayoría de las personas piensa, si no que es el resultado de lo que nos decimos a nosotros

mismos sobre esa situación o esa persona, realizamos un juicio de valor sobre lo que estamos percibiendo, en función de ese juicio positivo o negativo, así será la emoción producida.

Las ideas o frases que manifestamos interiormente pueden ser de varios tipos:

- a) pensamientos descriptivos reales
- b) pensamientos que describen nuestro estado emocional
- c) pensamientos de autoayuda que nos orientan para enfrentar la situación de forma adecuada.
- d) pensamientos negativos automáticos

Estos últimos son los que con mayor frecuencia utilizan las personas con baja autoestima para evaluar lo que perciben de su entorno y también para atacarse y juzgarse a si mismas. Si los pensamientos son sistemáticamente negativos la mayoría de las emociones que experimentan serán emociones negativas, por tanto son éstos los únicos pensamientos que deben aprender a sustituir por otros que les produzcan emociones mas agradables o, al menos emociones neutras, pero no negativas (Palladino, 1992).

Los pensamientos negativos son automáticos, rápidos e involuntarios. Aparecen de pronto en nuestra mente y con tanta fuerza que no se ponen en duda, pueden aparecer como palabras aisladas, pero cargadas de mucho significado. Consiguen, por ejemplo, que recordemos las ocasiones en las que otras personas nos calificaron de forma negativa: palabras como fracaso, error o culpa, invaden nuestra mente e inmediatamente somos capaces de revivir situaciones del pasado en las que otras personas nos hicieron sentir fracasados, aterrados o culpables. Al recordar con tanta frecuencia estos acontecimientos nunca se olvidan y el balance total de las experiencias siempre es negativo.

Los pensamientos negativos automáticos siempre nos dan una visión oscura, distorsionada y negativa de uno mismo, del mundo, de los demás y del futuro; estos pensamientos acusan a la persona con baja autoestima de las cosas que no van

bien, la comparan con los demás y siempre queda en desventaja, establecen ideas imposibles que hay que cumplir y ante el mínimo error son castigados cruelmente.

Los pensamientos negativos no están basados en la realidad, no son pensamientos lógicos. Constituyen una deformación de la realidad, son una realidad interpretada en forma errónea. La realidad externa es simplemente lo que varias personas ante la misma situación serían capaces de describir de forma objetiva.

Estos pensamientos negativos aparecen cuando utilizamos esquemas erróneos de pensamiento a la hora de interpretar lo que ocurre a nuestro alrededor y a nosotros mismos, son el filtro a través del cual “colamos” nuestras experiencias diarias antes de almacenarlas en nuestra memoria. Si utilizamos estrategias de pensamiento erróneas para comprender la realidad, llegamos a entender una información distorsionada de lo que realmente ocurre teniendo en consecuencia una baja autoestima.

Autoestima positiva.

De acuerdo con Rosemberg (1979) una persona con alta autoestima esta fundamentalmente satisfecha con el tipo de persona que es, reconoce sus faltas mientras espera vencerlas; sin embargo, se ha encontrado que la autoestima es un elemento que tendrá variaciones dentro de el proceso de la vida, dependiendo de diversos eventos que surjan y la situación personal en que se encuentre cada sujeto.

Falsa autoestima

Los sujetos que poseen una falsa autoestima presentan un patrón de conducta a simple vista parecido al de aquellos que poseen un nivel alto de autoestima, incluso si se les aplicara alguna prueba para evaluar su autoestima y que no contara con escalas de sinceridad, podrían obtener puntuaciones elevadas. Sin embargo, podemos observar que se muestran excesivamente agresivos, arrogantes y fanfarrones y suelen presentar algunos problemas relacionados con la autoestima.

La autoestima es un atributo necesario para adaptarnos a un mundo cada vez más complejo, competitivo y lleno de desafíos, así que el ser humano debe tratar de desarrollarse en todo su potencial. Según Branden (1991), la autoestima está constituida por un conjunto de elementos como:

- Valía personal (autovalía)
- Eficacia personal (autoeficacia)
- Dignidad personal (autodignidad)
- Aceptación personal (autoconcepto)

Valía personal: confianza objetiva en nuestra mente y valor, es decir si nos sentimos seguros de nosotros mismos es muy probable que pensemos que el mundo esta hecho para nosotros y que respondemos apropiadamente a los desafíos y oportunidades. La valía personal da energía y motiva a alcanzar logros, nos permite complacernos y enorgullecernos de estos, y a experimentar satisfacción, la valía positiva asegura éxito y felicidad.

Un sentido bien desarrollado de uno mismo es una condición necesaria, pero no suficiente para nuestro bienestar, no garantiza satisfacción, pero su falta produce desesperación, ansiedad y frustración.

Eficacia personal. Significa eficacia en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad de pensar, en los procesos por lo cuales juzgo, elijo, decido; confianza en mi capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de mis intereses y necesidades, significa confianza cognitiva en sí mismo.

El sentirse competente forma parte de la conciencia de nuestra autoestima. Podemos sentirnos competentes en diferentes aspectos tales como el académico, lo social, el deportivo. Un alumno con insuficiente competencia cree que si no recibe ayuda no sabe, ni puede aprender. No tiene desarrollado el sentido de la creatividad y la acción personal independiente, no valora los pequeños progresos, se preocupa por el futuro en lugar de actuar en el presente. Frente a una dificultad, renuncia fácilmente a la tarea emprendida.

Dignidad personal. Quiere decir seguridad de mí valor, una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y ser feliz, libertad a expresar deseos, pensamientos y necesidades.

Concepción personal. El autoconcepto es la imagen que nos vamos haciendo de nosotros mismos se construye desde el momento en que nacemos a través de la interacción que tenemos con nuestros padres, especialmente con la madre. A partir de esas relaciones se va desarrollando un proceso de percibirse a sí mismo como una realidad diferente a los demás. La valoración de la imagen que el niño va haciendo de sí mismo depende de la forma en que lo valoran sus padres. Una persona con autoconcepto limitado de sí mismo suele sentirse incómodo con su apariencia física, busca complacer a los demás, se siente víctima de las circunstancias, tiene dificultad para expresar sus sentimientos, da mucho interés o por el contrario, poca importancia a la ropa.

Una persona con buen autoconcepto confía en sí mismo, no tiene temor a separarse de las personas, se siente bien frente a cualquier cambio, no le tiene miedo a las críticas, se hace responsable de sus propias acciones. Aprende a aceptarse asumiendo el hecho de lo que piensa, siente y hace. Esto significa tener capacidad para modificar, cambiar y evolucionar.

Estos elementos son una constante en el desarrollo del ser humano, si durante la etapa de la adolescencia el individuo permite conocerse y estar consciente de sus propios cambios, crea una escala de valores, desarrollando sus capacidades, respetándose y aceptándose, para alcanzar una autoestima alta y sana; de lo contrario si el proceso no se logra adecuadamente, el adolescente obtendrá un concepto pobre de sí, por lo tanto una autoestima baja.

Formando el autoconcepto y autoestima

El mayor obstáculo para tener logros y éxito en la vida, no es la falta de talento o habilidad, sino más bien el hecho de que cuando el individuo llega a cierto punto de su vida, se vea excluido del autoconcepto de la propia imagen de quién es y qué es apropiado para él, es decir el valor que tiene de si mismo en la parte afectiva del yo, en otras palabras su autoestima. (Branden, 1991).

El sentido de sí mismo crece en forma lenta. Se trata de un proceso complejo en que interactúan continuamente un gran número de factores, entre los que Andrade (1999) menciona:

1. El equipo biológico con que el niño nace
2. La pertenencia a un grupo cultural
3. La historia de las experiencias del niño con otras personas, especialmente con su familia
4. Las situaciones particulares que influyen en cada individuo.

Este proceso de auto conocimiento comienza desde el nacimiento. A medida que el niño desarrolla una autoconciencia, es decir, la comprensión de su independencia con otras personas. Se sabe que el recién nacido no separa su "yo" del resto del mundo, carece de conciencia de sí mismo debido a que la memoria no se ha desarrollado, no cuenta con experiencias que le permitan distinguirse a sí mismo del medio que le rodea. El yo corporal es el primero en desarrollarse con base en las sensaciones físicas provenientes del interior del cuerpo y de las frustraciones que llegan del exterior cuando las necesidades del pequeño no son satisfechas. El lenguaje es un aspecto psicológico de gran importancia para establecer la identidad. Al escuchar constantemente su nombre el niño comienza a reconocerse como diferente a los otros. Alrededor de los dos años el niño muestra un enorme deseo de explorar su medio, clara expresión del desarrollo del yo que explica el oposicionismo y negativismo propio de esta edad.

Posteriormente, el niño comienza a autodefinirse desde el momento en que identifica las características que considera importantes en sí mismo para describirse. Esto ocurre aproximadamente a los tres años de edad, cuando se juzga sobre todo en términos externos, tales como su cabello, su peinado, el color de su ropa o las actividades que realiza.

Alrededor de los seis o siete años de edad, los infantes empiezan a definirse en términos psicológicos, edad en que el niño desarrolla el concepto de quién es (yo verdadero) y de quién desearía ser (yo ideal). El crecimiento en la comprensión del yo implica un importante progreso: la conducta es cada vez menos regulada por los otros (padres) y más regulada por el propio niño, quien ahora es capaz de ejercer cierto control en sus impulsos respecto a lo que esperan de él en el medio en que vive.

Este desarrollo ocurre a través de la interacción valorativa de otras personas. La mayoría de los teóricos consideran el autoconcepto y la autoestima como fenómenos eminentemente sociales. Los niños se evalúan a sí mismos comparando su yo "real" con su yo "ideal", y con las expectativas y estándares de las personas significativas que les rodean (padres, maestros y pares). En la infancia los padres son quienes mantienen las interacciones más frecuentes e intensas con los niños y desempeñan por lo mismo un papel clave tanto en la socialización como en la individuación. De acuerdo con Tamayo (1982), autoconcepto y autoestima se forman basándose en las percepciones y representaciones sociales de los otros significativos. De esta forma, están en permanente proceso de cambio para adaptarse tanto a las exigencias del medio como de las personas. Éstas, en realidad funcionan como un espejo.

En el medio el individuo se descubre, se estructura y se reconoce. A partir de la percepción de las reacciones y juicios emitidos por los demás, el niño conoce lo que se espera de él y lo compara con su propia conducta. Así, autoconcepto y autoestima son a la vez estructuras estables y procesos dinámicos. A pesar de encontrarse en constante evolución, mantienen cierta estabilidad, ya que se requiere

de muchas situaciones específicas consistentes, positivas o negativas, para modificar una dimensión particular. Así, es muy difícil que se modifiquen globalmente autoconcepto y autoestima.

Las opiniones que los pequeños tienen de sí mismos, causan un tremendo impacto en el desarrollo de su personalidad.

1.6 Diferencia entre autoestima y autoconcepto

Cuando nosotros pensamos en una persona conocida inmediatamente nos viene a la mente su imagen: un proceso descriptivo que nos la describe físicamente, personalmente y socialmente que nos hemos ido formando tras la relación que hemos mantenido con ella. Esa imagen correspondería al concepto que tenemos de esa persona; de igual forma cada uno tiene una imagen de sí mismo. El término concepto hace referencia a la representación mental que la persona tiene de sí misma, si por ejemplo a un niño le pedimos que se describa a sí mismo, tal y como se percibe, y para ello, le hacemos la siguiente pregunta ¿Tú cómo te ves a ti mismo? Nos podría responder en función del autoconcepto o la imagen que tiene de sí mismo, de la siguiente manera, “Soy guapo, fuerte, inteligente, amable, sociable, etc.” Esta descripción correspondería al autoconcepto que el niño tiene de sí mismo sin añadirle ningún juicio o evaluación –él se ve así-.

La evaluación que realiza el niño en función de un criterio que no es otro que el hecho de comparar la imagen que se ha ido formando de sí mismo al percibirse en situaciones reales con la imagen ideal que él tiene de la persona que a él le gustaría ser. De esta manera el sujeto contribuye a la formación de la autoestima (Paz 2000).

El hecho de que el niño se describa a sí mismo como gordo no nos debe llevar a conclusiones como la de que ese niño presenta problemas de autoestima relacionado con su imagen física, ya que previamente deberíamos evaluar que

importancia tiene para el niño a nivel de su imagen ideal el considerarse una persona gorda. Si en esa representación ideal el ser delgado no es una condición para ser como yo quiero ser, aun reconociendo realmente que se esta gordo, su autoestima no descenderá.

Cuanto mas parecida sea la imagen que el sujeto percibe de sí mismo en situaciones reales a la imagen ideal sobre cómo debería ser, menos probable es que el sujeto presente un problema de autoestima.

Finalmente, el autoconcepto es la representación mental que el sujeto tiene en un momento dado de si mismo, mientras que la autoestima sería la dimensión evaluativo de esa representación Paz (2000).

1.7 Educación de la autoestima

La familia

Es cierto que ningún factor familiar o social es extremadamente significativo, pero se entiende que el desarrollo humano nunca es simple y que no existen patrones familiares o progenitores-hijos que sean comunes a todos los niños con alta o baja autoestima; es decir que, algunos niños con “fabulosos” progenitores suelen presentar una autoestima pobre y muchos niños que presentan autoestima alta no han tenido unos progenitores especialmente motivadores. Tales factores deben ser considerados como procesos que predisponen y que interactúan, dentro del grupo de condiciones que aumentan (o por su ausencia reducen) la probabilidad de la autoestima, pero ningún factor es en sí mismo suficiente para crear una autoestima alta o baja.

Los padres crean importantes obstáculos para el crecimiento sano de la autoestima de sus hijos cuando:

- Trasmitem que el niño no es suficiente
- Lo castigan por expresar sentimientos inaceptables

- Lo ridiculizan o humillan
- Trasmiten que sus sentimientos o pensamientos no tienen valor e importancia
- Intentan controlarlo mediante la vergüenza o la culpa
- Lo sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su aprendizaje y creciente confianza en si mismo
- Educan al niño sin ninguna norma, sin estructura de apoyo o normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas
- Niegan la percepción de su realidad e implícitamente lo alientan a dudar en su mente
- Tratan hechos evidentes como irreales alterando así el sentido de irracionalidad del niño
- Aterrorizan al niño con violencia física y psicológica causando temor permanente en el alma del niño
- Tratan al niño como objeto sexual
- Le enseñan que es malvado, indigno o pecador por naturaleza.

Coopersmith (1976), afirma que el entorno en el que nos criamos es crítico para el desarrollo de la autoestima, marcados por los primeros años de vida en los que se forma la personalidad, sugiere que una de las mejores maneras de disfrutar la autoestima es tener unos padres que ejemplifiquen la sana autoestima, estos cimientos son necesarios para que el niño tenga mayor posibilidad de desarrollo, cubriendo los siguientes aspectos:

- Crianza en amor y respeto.
- Les permiten experimentar una situación coherente y benevolente.
- Estructura de respaldo, reglas razonables y expectativas adecuadas.
- No bombardean con contradicciones
- No recurren al ridículo, humillación o maltrato físico para controlarlos.
- Demuestran que creen en la competencia y bondad del niño

La autoestima es una consecuencia, un producto de prácticas generadas internamente, tales como vivir concientemente, con responsabilidad e integridad.

Por tanto la autoestima positiva se manifiesta en:

- Un rostro, actitud, manera de hablar que refleja el placer de moverse y estar vivo
- Sinceridad al hablar de logros y fracasos directa y honestamente ya que tenemos una amistad con los hechos
- Comodidad al dar y recibir cumplidos
- Apertura a las criticas y comodidad, ya que nuestra autoestima no esta atacada a una imagen perfeccionista
- Nuestras palabras y acciones son serenas y espontáneas por que no estamos en guerra contra nosotros mismos
- Armonía entre lo que decimos y hacemos, nuestro aspecto y gestos
- Una apertura nuevas ideas y experiencias de vida
- No abruman los sentimientos de inseguridad y ansiedad
- Capacidad de gozar los aspectos humorísticos, de la vida de nosotros mismos y de los demás.
- Flexibilidad para responder a desafíos
- Comodidad con una actitud positiva en nosotros y los demás
- Preservar armonía y dignidad

CAPITULO 2 LA ADOLESCENCIA

2.1 La adolescencia

La adolescencia es una etapa de transición entre la infancia y la edad adulta, comienza aproximadamente, entre los 10 y los 13 años y termina entre los 18 y los 22 años, es el periodo en el que ya no se es niño, pero aún no se tiene el estatus de adulto. Es lo que Erikson, (citado en Rojas, 2004) denominó una moratoria social, un compás de espera que la sociedad da a sus miembros jóvenes mientras se preparan para ejercer los roles adultos.

Es un periodo multidimensional del ciclo de la vida, que se distingue por la búsqueda de la identidad e independencia, durante esta etapa se relacionan diversos elementos de tipo biológico, psicológico y social que posteriormente mencionaremos; estos cambios se caracterizan por los distintos tipos de crisis que trae consigo, como es la crisis en el adolescente que se significa por la ruptura de un equilibrio alcanzado por el niño en su medio ambiente familiar y social y toca a su fin cuando lo recupera.

Biológico: donde destaca el aumento de la estatura tanto en hombres como en mujeres, manifestación de las características sexuales, como el crecimiento del vello, aumento corporal, cambio en el timbre de la voz, entre otros.

Psicológico: en este plano se producen cambios que se van sumando y superponiendo, rigiéndose por la inteligencia y la afectividad. La inteligencia es la capacidad del adolescente para razonar y plantear cuestiones filosóficas acerca de la vida, su pensamiento se vuelve más crítico y en ocasiones lo lleva a enfrentarse con sus padres de un modo casi natural, pasa de la rebeldía al silencio, del enfado al encierro en sí mismo y suele buscar en algunas de sus amistades la comprensión que no encuentra en su hogar. La forma de pensar se hace más lógica, abstracta y sistemática.

En cuanto a la afectividad es un periodo en el que los sentimientos, las emociones y las pasiones se encuentran en pleno apogeo. Los adolescentes descubren su territorio emocional y lo exploran de mil modos de forma pasiva, dejándose invadir por las vivencias o de forma activa participando y actuando sobre los acontecimientos; se presentan cambios en el estado de ánimo y son frecuentes el llanto en soledad y el silencio como recursos para no ser vistos ni interrogados por padres y hermanos.

Comienzan a sentir inspiración por los proyectos personales, de amor, de vocación y de un plan de vida

Social: en este ámbito el adolescente vive con cierto apresuramiento todos los acontecimientos por los que se enfrenta y vive con bastante dramatismo los desengaños, las frustraciones y los malos entendidos. Expresa un continuo cuestionamiento al medio familiar, escolar y manifiesta un mayor acercamiento e identificación con grupos de la misma edad y el mismo sexo (Castañeda 1996).

Estos elementos de tipo biológico, psicológico y social impactan de forma directa al adolescente, caracterizándose por una serie de cambios físicos y psicológicos en todas las dimensiones ya mencionadas, manifestándose en el adolescente modificaciones en la percepción de sí mismos, en las formas de relacionarse con sus iguales, con otros grupos sociales y con sus familias.

Este periodo es un concepto de origen propiamente psicológico y social, en tanto la pubertad se refiere a los cambios fisiológicos que operan en el sujeto durante esta etapa. Es importante mencionar que los cambios físicos experimentados por los adolescentes tienen un efecto significativo, en cómo se sienten acerca de sí mismos. La forma en como ven su cuerpo de adultos, con orgullo, placer, incomodidad o vergüenza; depende en gran medida del contexto psicosocial en el que se encuentran, por tanto las reacciones de los adolescentes se basan en los patrones de pensamiento y sentimientos sobre la sexualidad que han tenido durante

la niñez, de la reacción de sus padres y compañeros a su cambio de apariencia y las reglas de su cultura, (Hoffman, 1995).

La adolescencia para Aberastury (1988), es un momento crucial en la vida del hombre y constituye la etapa decisiva de un proceso de desprendimiento que comienza en el nacimiento. Los cambios psicológicos que se producen en éste periodo como las fobias, ansiedad, depresión, suicidio o intento de suicidio, trastornos de déficit de atención, anorexia y bulimia, trastornos de conducta, esquizofrenia y abuso de drogas; son el correlato de cambios corporales, que llevan a una nueva relación con los padres y con el mundo, en este periodo fluctúa la dependencia y la independencia y sólo la madurez le permitirá aceptar ser independiente, es un periodo de contradicciones, confuso, ambivalente, doloroso, caracterizado por fricciones con el medio familiar y social. Mencionando que el adolescente pasa por tres duelos fundamentales:

- El duelo por el cuerpo infantil perdido, base biológica de la adolescencia, que se impone al individuo donde no siempre se sienten esos cambios como algo externo, manifestándose la impotencia de lo que ocurre en el propio organismo.
- El duelo por el rol y la identidad infantiles, que lo obliga a una renuncia de la dependencia y a una aceptación de responsabilidades que muchas veces desconoce.
- El duelo por los padres de la infancia, a los que persistentemente trata de retener en su personalidad buscando el refugio y la protección que ellos significan, situación que se ve complicada por la propia actitud de los padres, quienes tienen que aceptar su envejecimiento y el hecho de que sus hijos ya no son niños, que son adultos o están en vías de serlo.

Estos duelos hacen que el adolescente presente una vulnerabilidad para asimilar los impactos proyectivos de los padres, hermanos, amigos y de toda la sociedad, es decir, es un receptor de los conflictos de los demás y asume los aspectos más enfermos del medio en que se desenvuelve. Esto es lo que se presencia en nuestra sociedad, la proyección de esas fallas llamadas desmanes de la juventud, a la que se responsabiliza de la delincuencia, las adicciones, la prostitución, etc., y es la sociedad la que recurre a un mecanismo de defensa, la severidad y la violencia con que a veces se pretende reprimir a los jóvenes sólo engendra un distanciamiento mayor y una agravación de los conflictos, con el desarrollo de personalidades y grupos sociales más y más anormales, que en última instancia implican una autodestrucción suicida de la sociedad. Así se ve al adolescente de uno u otro sexo, en conflicto, en lucha, en una posición marginal frente a un mundo que coarta y reprime, (Aberasturi, 1988).

Es 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 temporales o permanentes, con sus padres o con las personas que los tengan a su cargo. La mayoría de los adolescentes salen de esta fase satisfactoriamente, pueden preocuparse por su imagen corporal y su atractivo físico, sobre todo en relación con sus compañeros y compañeras, con los medios de comunicación o ideales; pueden madurar antes o después y eso hace que experimenten problemas específicos, como temores y dudas acerca de cuál es el desarrollo normal a esa edad.

Para Arnett (citado en Musito, et al, 2001), la adolescencia se convierte en una etapa más difícil que otros periodos, como la infancia, la adultez y la vejez, no solo para el adolescente, sino también para las personas que le rodean como son los padres, hermanos y amigos. La idea de la adolescencia es difícil y se encuentra íntimamente relacionada con tres aspectos:

1. Conflicto con los padres

Los adolescentes tienden a ser rebeldes y a resistirse a la autoridad de los adultos. El incremento de conflictos entre padres e hijos en la adolescencia se debe a la incompatibilidad entre la necesidad de independencia del adolescente y el hecho de que los padres los ven como niños, tratándolos como tales. Al mismo tiempo que estos conflictos crecen entre padres e hijos, disminuye la cantidad de tiempo que pasan juntos, haciendo de la adolescencia un periodo difícil no sólo para los adolescentes, sino también para sus padres.

2. Alteraciones del estado de ánimo

Los adolescentes tienden a ser más versátiles que los niños o los adultos, experimentan estados de ánimo más extremos y cambios de humor más bruscos y con frecuencia depresivos: Cuando se les pregunta acerca de cómo se sienten en diferentes momentos a lo largo del día, manifiestan más sentimientos de autoconciencia y vergüenza, torpeza, soledad, nerviosismo y sensación de sentirse ignorados. Los adolescentes varían en el grado en el que experimentan alteraciones de humor, algunos de los factores que hacen más probables las alteraciones son la baja popularidad entre el grupo de iguales, un rendimiento escolar bajo y problemas familiares tales como el conflicto parental o el divorcio; llegando a ser la adolescencia un periodo con grandes probabilidades de ser emocionalmente difícil.

3. Conductas de riesgo

Los adolescentes en comparación con los niños o los adultos, se envuelven con más probabilidad en comportamientos ilegales y antisociales, causan alteraciones de orden social, causando conductas perjudiciales para ellos mismos o para la gente que les rodea. En este periodo es más elevada la prevalencia de una variedad de conductas de riesgo como: las conductas delictivas, el consumo de sustancias y una conducta sexual de riesgo.

Desde el punto de vista cognitivo para Nicolson (2002), la adolescencia es una época en la que, en términos piagetianos, los adolescentes alcanzan la etapa de las operaciones formales, lo que significa que deben ser capaces de un razonamiento lógico y abstracto y de reflexionar sobre sus propios procesos cognitivos; existe una tendencia de compararse con sus compañeros y de lo que perciben como normas ideales. La baja autoestima puede contribuir a problemas específicos por ejemplo a la soledad, la depresión, el suicidio, la anorexia, los trastornos de conducta que anteriormente ya se mencionaron.

En relación con la cognición social, el adolescente razona sobre sí mismo y su mundo social; se hace más egocéntrico al pensar que otras personas, reales o imaginarias, están tan interesadas por ellos como lo están ellos por sí mismos.

El estado de adolescencia se prolonga según las proyecciones que los jóvenes reciben de los demás y según lo que la sociedad les impone como límites de exploración. Es también vulnerable a las observaciones despectivas procedentes de otros adultos que tienen el papel de mandar a los jóvenes, en el curso de esta mutación, reproduce la fragilidad del bebé que nace, pues el adolescente se encuentra sumamente sensible a lo que percibe como mirada y oye como palabras que le conciernen. Un bebé, cuya familia lamenta como es, que se parezca a aquel otro, o se lamenta el sexo del niño, corre el riesgo de quedar marcado para toda la vida, mientras la gente piensa que como está pequeño no entiende nada, ha aceptado esa desventaja con la que ha nacido. En esta etapa de la infancia los juicios surgen efecto, incluyendo aquellos que expresa gente de poco fiar como personas celosas o resentidas con los padres. El niño no tiene en cuenta las cosas, no hace mas que oír, que hablan mal de él, y se lo toma al pie de la letra, y se trata de algo que puede comprometer de por vida sus relaciones con la sociedad.

2.2 Fases de la Adolescencia

El pasaje a través del periodo adolescente es desordenado, la obtención de las metas en la vida mental que caracterizan las diferentes fases del periodo, son a menudo contradictorias en su dirección y además heterogéneas; es decir, esta progresión, digresión y regresión se alternan en evidencia, comprenden metas antagónicas. A través de este periodo se encuentran mecanismos adaptativos y defensivos entretejidos, y la duración de cada una de las fases no pueden fijarse por un tiempo determinado o por una referencia a la edad cronológica, (Bloss, 1990).

El adolescente puede atravesar con gran rapidez las diferentes fases o puede elaborar una de ellas en variaciones interminables; pero de ninguna manera puede desviarse de las transformaciones psíquicas esenciales de las diferentes fases mencionadas por Bloss:

- *Preadolescencia*

En este periodo aumenta la presión instintiva, no se puede distinguir un objeto amoroso nuevo y una meta instintiva nueva. Cualquier experiencia puede transformarse en estímulo sexual, incluso aquellos pensamientos, fantasías y actividades que están desprovistos de connotaciones eróticas obvias; es posible notar un aumento en los impulsos que conlleva a un resurgimiento de la pre-genitalidad.

Aparece también la socialización de la culpa que proviene de la madurez social lograda durante el desarrollo de la latencia, que evita el conflicto entre el super yo; aquí el niño utiliza esto para descargar su culpa en el grupo o más específicamente en el líder como provocador de actos no permitidos. La socialización de la culpa crea temporalmente defensas autoplásticas que son en cierto grado formas de disculpa.

El conflicto específico de esta fase en la mujer, es que revela su naturaleza defensiva, especialmente en los casos en los cuales el desarrollo progresivo no se ha podido mantener bien.

El desarrollo femenino normal de la organización de los impulsos está dominada por una defensa en contra de una fuerza regresiva hacia la madre pre-edípica.

- *Adolescencia temprana*

En esta fase ocurre una profunda reorganización de la vida emocional con un estado de caos; la elaboración de defensas características, con frecuencia extremas y también transitorias, mantiene la integridad del yo. El problema central recae en una serie de predicamentos sobre las relaciones con los demás. El adolescente joven se dirige hacia el amigo, quien adquiere una importancia y una significación de la que antes carecía; se establece una agencia controladora, la cuál da vida a una nueva dirección y significado; simultáneamente esta agencia es también capaz de regular y mantener la autoestimación (equilibrio narcisista).

En esta fase el adolescente asume los cambios corporales y comienza una nueva etapa de carácter más místico y espiritual; manifestándose las grandes tensiones y polaridades: hombre-mujer, verdad-mentira, justicia-injusticia, placer-sufrimiento, cielo-infierno, vida-muerte, razón-pasión, tendencia al retraimiento, a la introversión en ese nuevo espacio interno que acaba de descubrir, la sensibilidad está a flor de piel reclamando cariño, comprensión y unión; comienza a cuestionarse y a criticar todo como la familia, la sociedad, la política, la religión, las estructuras e instituciones sociales, etc.; sobresale la autoconciencia individual expresándose fundamentalmente a través de la crítica, siendo su palabra favorita y con la que trata de autoafirmarse, el rotundo ¡NO! a todo lo que venga de su exterior, esto es no a las reglas, no a lo que digan los mayores y no a todo lo que ellos creen que les aprisiona, Pereira (2001).

- *Adolescencia tardía*

Es la fase final de la adolescencia, caracterizada como la declinación natural en el torbellino del crecimiento. Los motivos y los medios por los que la adolescencia llega a su terminación dan a conocer que los aspectos relacionados con la emotividad, son los únicos que pueden definir esta fase final.

Con dicha declinación el individuo gana en acción propositiva, integración social, predictibilidad, constancia de emociones y estabilidad del auto estimación.

La adolescencia tardía es la fase de consolidación, es un estado de cambio decisivo y, por consecuencia, es un tiempo de crisis, que frecuentemente somete a esfuerzos decisivos la capacidad integrativa del individuo y resulta en fracasos de adaptación y en actos defensivos.

- *Postadolescencia*

Es la transición intermedia de la adolescencia a la edad adulta, el sujeto que se describe como pos-adolescente, es referido como un adulto joven.

Durante este periodo, surge la personalidad moral con énfasis en dignidad personal o autoestima; la confianza antes depositada en el padre ahora se une al ser y todo tipo de sacrificios son hechos con el fin de sostener el sentido de dignidad y autoestima.

2.3 El adolescente y la familia

Durante la adolescencia la familia se encuentra con el deber de sincronizar dos movimientos antagónicos que se presentan con gran intensidad: la tendencia de la familia hacia la unidad, al mantenimiento de lazos afectivos y el sentimiento de pertenencia, por otro lado, la tendencia hacia la diferenciación y la autonomía de cada uno de los miembros. Siendo así, que la adolescencia de un miembro de la

familia pone a prueba la capacidad de toda la organización familiar de adaptarse, cambiando muy rápidamente la forma de las relaciones entre sus miembros.

El proceso de separación se relaciona no sólo con el adolescente, sino también con los padres, pues ellos, deben separarse de los hijos y aceptar que se están convirtiendo en adultos y ayudarlos en su proceso de liberación de la dependencia, para establecer nuevas relaciones y libertad personal de asumir la responsabilidad de sí mismo en ámbitos como la educación, el trabajo, las opiniones, políticas, y la elección del propio desarrollo profesional.

Uno de los principales problemas con los que se enfrentan los padres de familia es conocer el grado de libertad con que se desenvuelven sus hijos y el ámbito delimitado que frecuentan, ya que un padre no deja de reconocer los derechos del joven.

Los aciertos y errores de los padres en la educación de sus hijos desde la infancia son factores determinantes de la futura personalidad del adolescente; esto es desde el nacimiento hasta la aparición de los primeros síntomas sexuales, el niño y el adolescente viven fuertemente ligados a la familia.

El abandono afectivo del niño y del adolescente por padres demasiado mundanos o por falta de ánimos innatos conlleva a la formación de caracteres melancólicos de desamparo espiritual, de falta de moral, lo que lleva a éstos a buscar refugio y afecto en protectores sustitutos de lo que no les proporcionan sus padres (Everet, 1977). Así es como vemos diariamente a niños y adolescentes que se procuran extrañas o insólitas amistades, con un animal, con alguna persona de la cuadra, con el peluquero, con aquellas amistades no gratificantes y buscan también lugares de pasatiempo, escondites para su soledad.

El desamparo afectivo de que los padres hacen víctimas a sus hijos, es uno de los principales errores, pues todo descuido intelectual o moral del niño y el adolescente

es más excusable que la indiferencia afectiva, por que el adolescente no puede recrear o recibir un afecto que no existe en una mínima proporción.

Es importante mencionar la relación existente entre el adolescente y su familia, por que esta tiene sobre todo un lugar de objeto, debido a que la sociedad es la que concede a los padres el poder de prohibir, de imponer sus fantasías inconscientes racionalizadas como si fuera lo primordial. Muchas de las dificultades de la adolescencia se explican por un conflicto entre la pasión parental y la reivindicación, frecuentemente el adolescente sólo puede hacerlo mediante síntomas neuróticos o en otras palabras, tomando las decisiones de los padres (Mannoni, 1996).

2.4 Importancia de la autoestima en el adolescente

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita formarse con una firme IDENTIDAD, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza en un presente hacia un futuro. Son los años en que el niño pasa de la dependencia a la independencia y a la confianza en sus propias fuerzas. Es una época en la que se analizan no pocas cuestiones básicas; piénsese en la vocación, en los planes para ganarse la vida, en el matrimonio, en los principios básicos de la existencia, en la independencia de la familia y en la capacidad para relacionarse con el sexo opuesto. Y a estos aspectos hay que sumar todos aquellos conflictos de la niñez que no se hayan resuelto y que surjan de nuevo, conflictos que habrá que afrontar también (Doula, 2002).

En la "crisis de identidad" de la adolescencia, el joven se cuestiona automáticamente, incluyendo la opinión que de sí mismo ha adquirido en el pasado. Puede rebelarse y rechazar cualquier valoración que le ofrezca otra persona, o puede encontrarse tan confuso e inseguro de sí mismo que no haga más que pedir a los demás aprobación y consejos de todo tipo. Sea cual fuere su aproximación a su

nueva identidad, el adolescente pasará inevitablemente por una reorganización crítica de su manera de apreciarse con el consiguiente cambio en su autoestima.

La autoestima influye sobre el adolescente en:

- cómo se siente
- cómo piensa, aprende y crea
- cómo se valora
- cómo se relaciona con los demás
- cómo se comporta

Ayudando a los adolescentes a acrecentar su autoestima se pueden inducir situaciones beneficiosas y reforzar así los recursos del adolescente para la vida adulta. Para él es una auténtica necesidad fraguar su identidad y sentirse bien consigo mismo. Si puede satisfacer tal necesidad a su debido tiempo podrá seguir adelante y estar listo para asumir la responsabilidad de satisfacer sus necesidades en la vida adulta

Un adolescente con autoestima positiva:

- actuará independientemente
- asumirá sus responsabilidades
- afrontará nuevos retos con entusiasmo
- estará orgulloso de sus logros
- demostrará amplitud de emociones y sentimientos
- tolerará bien la frustración
- se sentirá capaz de influir en otros

La autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los adolescentes experimentan positivamente cuatro aspectos o condiciones bien definidas (Coopersmith, 1976):

- *Vinculación:* resultado de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes.
- *Singularidad:* resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.
- *Poder:* consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.
- *Modelos o pautas:* puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios.

Con un adolescente que presenta escasa vinculación debe relacionarse del siguiente modo:

- Prestando atención al adolescente cuando lo necesite.
- Demostrando afecto en lo que se dice o hace.
- Elogiando de manera concreta.
- Demostrando su aprobación cuando se relacione bien con los demás.
- Respetando sus amistades dándole la oportunidad de que las reciba en casa y demuéstrele que usted las aprueba.
- Compartiendo sus sentimientos con él, que vea cómo le afectan las cosas.
- Compartiendo intereses, aficiones y algunas de sus preocupaciones con el adolescente.
- Haciendo algo especial que satisfaga sus intereses o necesidades particulares.
- Pasando algún tiempo solo con él, sin que las necesidades de otros miembros de la familia le sirvan de distracción.

El adolescente con escaso sentido de singularidad se expresará de alguna de las siguientes formas:

- Hablará negativamente de sí mismo y de sus logros.
- Se enorgullecerá poco o nada de su apariencia.
- Demostrará poca imaginación y rara vez propondrá ideas originales.
- Hará cosas como se le diga, sin apenas aportar nada de su propia cosecha.
- Se sentirá incómodo cuando se le destaque o se le pregunte en clase.
- Buscará con frecuencia el elogio, pero cuando lo consiga se sentirá confuso y lo negará.
- Hará alardes cuando no sea el momento.
- Se adaptará a las ideas de otros. Sigue pero raramente guía.
- Tenderá a clasificar a los demás de un modo simple, y es probable que sea crítico con sus características personales

Cómo relacionarse con un adolescente que tiene problemas de singularidad.

- Resalte y reafirme sus dotes y características especiales
- Acepte que su hijo adolescente exprese sus propias ideas, animele a ello, aunque sean diferentes que las que usted tenga.
- Transmita su aceptación, incluso cuando tenga que censurar su comportamiento.
- Descubra aspectos positivos en las ideas o en las conductas no habituales que manifieste, y alábeselos.
- Acepte la experimentación por parte de él con distintos trabajos actividades o ideas.
- Respete sus puntos de vista, su singularidad, intimidad y sus pertenencias.
- Déjele llevar a cabo tareas que supongan responsabilidad, de forma que vaya adquiriendo conocimiento de sus habilidades singulares.
- Estimule al adolescente a fijarse objetivos personales, tanto a corto como a largo plazo.
- Reafirmele cuando influya en otros de manera positiva

Los primeros años el estilo de crianza de los padres determina la formación inicial de la autoestima, de tal forma que, dependiendo de cómo los padres se relacionen con el niño así se irán desarrollando una alta o una baja autoestima. Los padres que aceptan a sus hijos, valoran, tienen confianza en él y en sus capacidades, tienen expectativas apropiadas, disciplinan con reglas razonables y justas, y le expresan Amor y respeto fomentarán en su hijo una autoestima positiva; por el contrario, los padres que no valoran a sus hijos, que no confían en ellos, piensan que no pueden hacer las cosas bien y por consiguiente, los padres las hacen por ellos, que disciplinan utilizando la fuerza y que no les expresan Amor y respeto, fomentarán en sus hijos una autoestima negativa. Además, los padres funcionan como modelos para el niño, son el espejo que le muestra a ese nuevo ser quién es.

Los niños y niñas constantemente están aprendiendo de sus padres, por lo que también aprenderán a valorarse o a rechazarse. Por lo tanto, una de las mejores maneras de adquirir una buena autoestima es tener padres con buena autoestima ya que sirven como ejemplos de autoaceptación. A medida que niños crecen se encuentran con otros modelos cuidadores, maestros, amigos, etc. que también ejercen influencia en su autovaloración. Aunque, los modelos o espejos que ejercen mayor influencia son los padres.

La autoestima no es rígida ni fija, sino que cambia a medida que vamos creciendo pues se ve influenciada por dos aspectos: Las circunstancias o actividades que realizamos. Algunas circunstancias fortalecen nuestra autoestima, mientras que otras la dañan y las ideas o pensamientos que tenemos acerca de los hechos, esto es muy importante porque en muchas ocasiones no podemos cambiar los hechos pero si podemos controlar nuestra forma de interpretarlos, y esta interpretación daña o fortalece nuestra autoestima.

Si durante su proceso de desarrollo el niño no ha tenido suficientes modelos a su disposición, los padres se verán obligados a rellenar esos huecos en la adolescencia. El anhelo natural del adolescente por tener héroes, ideales y sueños servirá de ayuda para proporcionarle un adecuado sentido de los modelos.

Por el contrario los problemas que pueden plantearse con los modelos es que suele confundirse con facilidad, malgasta el tiempo en actividades que aparentemente no tienen ningún objeto, o se pueden obsesionar con actividades que no tienen relación con sus obligaciones más inmediatas. Se organiza mal, tanto en ideas como en comportamiento, puede ser desaliñado en su persona y en sus cosas. Suele tener su habitación hecha un desastre, confunde lo bueno y lo malo, Le cuesta decidirse a hacer o decir algo, responde a las instrucciones que se le dan de modo confuso o rebelde, se muestra inseguro en los métodos y en los objetivos que elige cuando trabaja en equipo. Solicita continuamente instrucciones y suele insistir en que solo hay una manera de hacer las cosas.

El adolescente podrá obtener una sensación de poder cuando disponga de las oportunidades, recursos y la capacidad de influir sobre su vida de una forma positiva. Cuando esta sensación esté firmemente desarrollada, se acrecentará su autoestima, pero si no dispone de oportunidades para desarrollar la autoestima positiva y se le niega su autoestima se verá disminuida.

El adolescente con baja autoestima suele comportarse de alguna de las siguientes maneras:

- Puede eludir afrontar las responsabilidades. No hará nada por su cuenta y habrá que recordarle constantemente los deberes que se le han marcado. Se echará atrás en las tareas que supongan para él un reto.
- Puede tener habilidades muy limitadas en muchas áreas, las típicas respuestas serían "no sé cómo" o "eso no sabré hacerlo nunca".
- Puede actuar con frecuencia dando la sensación de estar desvalido y evitará hacerse cargo de los demás.
- Puede carecer de control emocional. Una demostración continua de furia, miedo, histeria o incapacidad para enfrentarse a la frustración indica una carencia definida de control personal.
- Puede ser excesivamente exigente o terco.

- Puede querer siempre ser el líder, hacer las cosas a su manera. Será inflexible y se negará a discutir opciones y a compartir su autoridad.

Estilo atribucional

Las personas tienden a atribuir causas a los sucesos que ocurren a su alrededor y a los que ellos mismo realizan, estas atribuciones pueden ser básicamente de dos tipos; causas internas o causas externas y causas estables o causas inestables (Rehm, en Castañeda 2006). Utilizar un estilo atribucional externo implica no percibir ningún poder de influencia para modificar tanto la propia conducta como los acontecimientos venideros. El control es externo, y hagas lo que hagas no tendrá resultado sobre el fin, depende de la suerte, el azar, otras personas, etc. Un estilo atribucional interno se caracteriza por percibir mayor control y capacidad por si mismo para modificar las situaciones. La habilidad, la experiencia, la inteligencia serán utilizadas para explicar determinados hechos, así como enfrentarse a situaciones nuevas, confiando en sí mismo.

La autoevaluación esta moldeada por la autoatribución. Para que las personas juzguen una actuación como un éxito o un fracaso y se sientan bien o mal al respecto, tienen que creer que su conducta se encontraba bajo su control o responsabilidad. Tienen que hacer una atribución interna sobre las causas de su conducta.

La autoestima se fortalece cuando se autoatribuyen éxitos, pero es necesario que estos éxitos sean evaluados con una autoatribución interna, es decir, que el individuo sepa que sus actos llevaron a la consecución de un éxito, y no que el éxito se dio gracias a factores externos a él.

Autocontrol

Las personas que controlan sus propias emociones y su comportamiento se sienten más competentes tienen una autoestima mas sana. La capacidad para autocontrolarse potencia y posibilita por una parte la autonomía y la libertad de elección y por otra la responsabilidad sobre la propia acción y sobre las

consecuencias de las propias conductas. Por lo tanto el autocontrol parece ser un factor positivo que influye en la autoestima.

El autocontrol esta directamente relacionado con la manera en que las personas organizan sus acciones a corto plazo para conseguir sus objetivos a largo plazo. Una persona que puede autocontrolar su conducta no se sentirá fácilmente influenciada por las recompensas o castigos inmediatos a su conducta y orientará sus actuaciones hacia la obtención de un objetivo en el futuro. Las estrategias de autocontrol ayudan a la persona a vencer este dominio del ambiente externo y reemplazarlo por una planificación y un control interno (Castañeda, 2006).

Habilidades para solucionar problemas

La habilidad para solucionar problemas de forma independiente puede ser una fuente de refuerzo positivo y de autoestima positiva, facilita la competencia social, la autoeficacia y el autoconcepto positivo.

Las personas que presentan déficit en habilidades para solucionar problemas no dan respuestas adecuadas a situaciones concretas debido a que no han aprendido estrategias generales de afrontamiento, con lo cuál fracasan reiteradamente en la consecución de sus objetivos percibiéndose a si mismos de forma negativa.

Cómo cambiar los pensamientos negativos

Para aprender a modificar pensamientos erróneos en el adolescente, lo primero que debe aprender es a identificarlos, bajo que forma pueden presentarse, identificar cual es el error de pensamiento que suele cometer con mas frecuencia.

Nuestros pensamientos fluyen continuamente y hay que discernir cuales son los erróneos, teniendo en cuenta la facilidad que tienen estos pensamientos para convencernos de que lo que dicen es cierto.

La fase de explicación de qué es un pensamiento erróneo, de qué forma se puede presentar e identificar qué pensamiento erróneo es el que cada persona suele cometer con mayor frecuencia, se puede realizar tanto en grupo como

individualmente, pero siempre que sea posible se recomienda realizarla en grupo, ya que aporta grandes ventajas, entre las que destacamos la posibilidad que tiene el adolescente de encontrar a otras personas que, como él, tienen el mismo problema.

Elaborar pensamientos alternativos

Una vez que se ha aprendido a identificar pensamientos negativos pasamos a la siguiente fase, que consiste en enseñarle a que sustituya ese pensamiento negativo por otro positivo o al menos neutro.

Para aprender a elaborar pensamientos negativos se deben seguir una serie de reglas.

Regla 1: el pensamiento que sustituya al pensamiento negativo erróneo debe ser energético, expresado en términos autoritarios e imperativos.

Regla 2: el nuevo pensamiento no debe ser valorativo como: inútil, incompetente, cobarde, aburrido, torpe, feo etc.

Regla 3: el pensamiento que sustituya al pensamiento negativo debe ser concreto, es decir, reflejar la conducta o problema determinado de la forma más clara y objetiva posible.

Regla 4: el nuevo pensamiento debe ser equitativo incluyendo aspectos positivos y negativos.

Focalizar en lo positivo

Hacer que el adolescente focalice en los aspectos positivos de su vida hace que el alumno tenga presente las cosas que puede hacer bien, que cuente con una mayor autoconocimiento y mayor seguridad, dos aspectos importantes en el desarrollo de la autoestima positiva.

Aceptar el derecho a equivocarse

Como seres humanos se tiene la capacidad de aprender a lo largo de la vida, y muchas veces para poder aprender es necesario equivocarse, aceptar los errores es una manifestación más de autoconocimiento, por lo tanto aceptar los alcances y limitaciones con los que se cuenta es un elemento importante para la formación de la autoestima.

Reconocimiento de la existencia de problemas.

Conseguir que el adolescente acepte el hecho de que los problemas son normales e inevitables, que se pueden afrontar y que no solo existe una solución única y perfecta, sino que existen muchas formas de afrontarlo y todas son válidas

Habilidad para solucionar problemas

La habilidad para solucionar problemas de forma independiente puede ser una fuente de refuerzo positivo y de autoestima positiva. Así mismo facilita la competencia social la autoeficacia y el autoconcepto positivo (Paz 2000).

Búsqueda de la identidad

El conocerse ampliamente permite tener confianza en las acciones y pensamientos; por ende podemos enfatizar que el ser humano por naturaleza es bueno, inteligente, amoroso, creativo, gozoso, cooperativo, audaz, entre otras cualidades que les permite lograr sus metas e identificarse consigo mismo y con su rol en la sociedad. Sin embargo en la actualidad es difícil encontrar personas que se reconozcan con tales cualidades y por tanto sus acciones y formas de pensamiento son el reflejo de una autoestima desmoronada.

La percepción general que la sociedad tiene acerca de los adolescentes habla de cierta ausencia de cualidades que los distingue como seres humanos y esto es preocupante para el hombre quién ha dedicado mas tiempo en conocer y superarse en aspectos como la ciencia y la tecnología e inclusive ha estudiado las formas que él utiliza para adaptarse a los nuevos tiempos, dejando de lado el entendimiento consigo mismo y con los demás. Por ello es importante abordar la autoestima como un aspecto básico para la vida del hombre, especialmente durante la etapa del adolescente. Uno de los aspectos que más preocupan al adolescente es la definición de su identidad, que Erikson (citado en Musitu (2000) denomina como la búsqueda de la identidad que constituye la crisis característica de esta etapa evolutiva. Entendiendo por crisis la necesidad de tomar decisiones, de resolver un dilema, de decidir un camino; superándose esta crisis el individuo alcanza un mayor desarrollo personal. Es así como el adolescente necesita superar la crisis de la búsqueda de identidad para alcanzar el siguiente estado evolutivo, que es el de joven adulto.

La adolescencia es reconocida como el momento de la consolidación de la identidad, el adolescente va conformando a lo largo de los años un concepto de sí mismo y una valoración, en términos positivos o negativos, de dicho concepto. El sujeto comienza a elaborar una respuesta a la pregunta ¿quién soy? y se preocupa por dar una respuesta coherente y estructurada, la imagen que de sí mismo elabora, es en gran medida una consecuencia de las relaciones y experiencias suscitadas en el contexto familiar, escolar y el de los amigos, así como la valoración que el adolescente realiza de sí mismo con respecto a cuestiones tales como su atractivo físico, su competencia atlética o sus capacidades intelectuales, tomando mayor peso la autoestima en el desarrollo del sujeto.

Importancia de la autoestima

Una imagen favorable de sí mismo puede ser la clave del éxito y de la felicidad durante la vida, ya que permite a los sujetos y principalmente a los adolescentes reconocer sus logros y fracasos, confiar en sus propias capacidades, aceptar y

tolerar la crítica, tomar riesgos, hacer frente a los obstáculos y solucionar problemas de manera efectiva y creativa al asumir más responsabilidades; le permite también utilizar y ejercitar los recursos y aptitudes con que cuenta, respetar y amar a los demás, establecer relaciones sociales satisfactorias. Esto se logra cuando se impulsa al niño a la independencia y al crecimiento. (Gil 1999)

Por el contrario, la baja autoestima crea un círculo vicioso que se perpetúa en sí mismo: sentir que se es incapaz y que no se agrada a los demás, condiciona al individuo para no actuar como una persona agradable y capaz. Cuando se carece de motivación para intentar y tomar riesgos, la persona se siente atrapada.

CAPITULO 3 MÉTODO

3.1 Tipo de estudio y diseño

La presente investigación es de tipo cuasiexperimental se busca identificar los efectos en los sujetos a los que se les aplicó un programa de intervención enfocado a la potencialización de la autoestima.

Los sujetos no son asignados al azar, los grupos ya estaban formados antes del experimento, es decir son grupos intactos y en este caso se manipula una variable independiente (Hernández, Fernández y Baptista, 1991).

Para la realización del presente estudio se empleo un diseño que conforma dos grupos, el grupo control y el grupo experimental, al grupo experimental se le aplicó el programa de intervención y al grupo control no se le aplicó la intervención, ambos grupos recibieron la aplicación del pre-test y post-test.

La fase de pre-test ofrece dos ventajas: la primera es para la utilización de fines de control del experimento, pues al compararse los pre-test de los grupos se evalúa que tan adecuada fue la elección, lo cual es conveniente con grupos pequeños, la segunda ventaja reside en que es posible analizar el puntaje ganancia en cada grupo (la diferencia entre las puntuaciones del pre-test y post-test).

Fue importante trabajar con un grupo control y un grupo experimental pues en el momento de analizar los resultados se establecen puntos de comparación.

Estos dos grupos comparten muchas características; pertenecen a la misma escuela, comparten los mismos profesores, cursan las mismas materias, asisten al mismo número de clases, de manera general solo se diferencian en que uno estuvo expuesto al estímulo y otro no.

3.2 Objetivos

General

Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención para estudiantes de nivel medio superior para favorecer el desarrollo de la autoestima.

Particulares

- Diseñar una propuesta de intervención - taller que ayude a fortalecer la autoestima de los adolescentes.
- Aplicar el taller diseñado para favorecer los niveles de autoestima: física, familiar, general, académica intelectual y emocional.
- Analizar los resultados obtenidos a partir de los objetivos de las sesiones y del cuestionario aplicado.
- Evaluar los resultados a partir de la intervención del taller para el favorecimiento de la autoestima para adolescentes comparando el grupo control con el experimental del primer año de nivel medio superior.

Pregunta de investigación

El diseño, aplicación y evaluación de un programa de autoestima ¿Favorece el fortalecimiento de la autoestima en adolescentes de primer año de la escuela Latinoamericana de San Luís Potosí, de nivel medio superior?

3.3 Sujetos

Participaron en la investigación dos grupos de primer año de nivel medio superior (bachillerato) de sexo masculino. Ambas muestras son alumnos de edades entre 15 y 18 años. Los grupos que se tomaron son intactos. Los jóvenes son provenientes de distintos estados de la Republica Mexicana (Distrito Federal, Estado de México, Ciudad Obregón, San Luis Potosí, Irapuato Gto, Puebla, Carichí Chihuahua, Monterrey) debido a que la institución cuenta con un patronato que apoya a alumnos con bajos recursos económicos y con alto rendimiento académico mismos que son

canalizados de los diferentes estados a través de misioneros religiosos de la congregación del Santísimo Redentor y son detectados de comunidades rurales. Se trabajó con 24 sujetos en el grupo control y 24 sujetos en el grupo experimental.

3.4 Variable

Autoestima

Para Mruk (1998) la autoestima se define como la capacidad que tiene el individuo para creerse apto reconociendo sus cualidades y carencias, sus posibilidades y sus límites.

3.5 Escenario

El desarrollo del programa de intervención se realizó en el plantel de la escuela, dentro de las aulas y en las áreas verdes de la misma, esto dependió de las actividades a realizar y los objetivos a cumplir. La escuela donde se desarrolló el taller cuenta con un sistema de tiempo completo, es decir de lunes a domingo. Los alumnos por la mañana tienen clases regulares escolarizadas, por la tarde tienen talleres culturales; música, lenguas muertas, teatro, deportes, etc. Además de participar en las tareas de mantenimiento del instituto.

La escuela se encuentra en el estado de San Luis Potosí, centro, en la esquina de Arista y Tomaza Estévez no. 405.

Es una escuela de nivel bachillerato llamada "Instituto Latinoamericano". La escuela tiene capacidad de alojamiento para 300 alumnos, aunque la población actual es de 100, con grupos de 20 alumnos aproximadamente.

Los fines de semana los alumnos participan como voluntarios alfabetizando personas que viven en comunidades cercanas.

3.6 Instrumento

- El cuestionario para la evaluación de la autoestima es un instrumento reducido y adaptado, para alumnos adolescentes de otro cuestionario original denominado IAME (Inventarios de Autoconcepto en el medio escolar) y del Inventario de autoestima de Rosemberg, elaborado por García (1995) editado por EOS.
- Descripción del instrumento

El cuestionario para la evaluación de la autoestima consta de 19 ítems; 16 de los cuales se refieren a cualidades propias de la autoestima y 3 pertenecen a una escala de autocrítica que trata de evaluar en qué medida los alumnos están contestando o no, sometidos bajo los efectos de deseabilidad social.

Este cuestionario presenta una estructura factorial en la que se pueden señalar las siguientes dimensiones de la autoestima.

- Autoestima física. 4,5,14 y 15

- Autoestima general. 1,4, 16, 18 y 19
- Autoestima de competencia académica intelectual 10, 12 y 13
- Autoestima emocional. 9, 14 y 17
- Autoestima de relaciones con los otros. 2, 6 y 8
- Escala independiente de autocrítica. 3,7 y 11
- Validez de la prueba.

Para la adaptación se ha procedido, en primer lugar, a seleccionar los ítems de la versión original que presentan los mejores indicadores de fiabilidad y validez. Para adaptar esta forma para adolescentes, con una escala de puntuación de cuatro posibilidades de respuesta. Esta versión ha sido administrada a una muestra de 184 alumnos adolescentes escolarizados en el instituto CEI de Cáceres capital en España y sus edades oscilan entre los 17 y 18 años.

El cuestionario de evaluación de la autoestima es una forma reducida y adaptada, para los alumnos adolescentes IAME (Inventarios de Autoconcepto en el medio escolar) elaborado por García (1995) y editado en la editorial EOS. Y el Inventario de autoestima de Rosemberg.

Los ítems que componen este cuestionario han sido extraídos en su mayor parte del inventario de autoconcepto en el medio escolar, García (1995) y el inventario de autoestima de Rosemberg (1979) por tanto, en primera instancia, todos los ítems presentan una característica de homogeneidad y de discriminación suficientemente consistentes.

Sin embargo, al ser sometida la prueba al análisis factorial de exploratorio (análisis de componentes principales con rotación Varimax y procedimiento de retención factorial de Kaiser), se observa una estructura factorial compuesta por cinco dimensiones atendiendo al contenido de sus ítems que puede ser denominada de la siguiente manera: 1) Autoestima física; II) Autoestima general; III) Autoestima académico; IV) Autoestima emocional y relaciones con los otros significativos: padres y profesores.

La fiabilidad de la prueba, arroja un coeficiente alfa de fiabilidad de 0.70 mediante el procedimiento de la dos mitades, a través de la fórmula ideada por Spearman Brown, también se obtiene un coeficiente de fiabilidad de 0.70.

Dimensión	Media	D.Típica	Máximo	Mínimo	N
Físico	9.90	2.73	16	4	184
General	14.78	2.70	20	8	184
Académico	7.54	2.01	12	3	184
Emocional	6.06	2.26	12	3	184
Otro sig	8.40	1.89	12	4	184
Suma total	46.68	7.63	65	25	184
E. Autocrí	8.89	1.84	12	4	184

3.7 Procedimiento

- Se seleccionó el Instituto latinoamericano nivel preparatoria en el estado de San Luis Potosí para la aplicación del taller. Debido a que los jóvenes que asisten a esta escuela cumplen con el perfil de adolescentes con los que se quiere trabajar y debido a la petición hecha por los directivos de la institución.
- Se realizó una selección al azar de los grupos para tener grupo experimental y grupo control.
- Al grupo control únicamente se les dio la información del proyecto y se aplicó pre-test.
- Se aplicó el instrumento (pre-test) en grupo experimental.
- Se aplicó el programa de intervención diseñado para potencializar la autoestima en adolescentes de nivel bachillerato. La propuesta de intervención contempló un total de 19 sesiones con duración de 40 minutos cada una, se planeó aplicar una sesión cada semana, por lo que el taller duró aproximadamente 5 meses.
- Al finalizar el desarrollo del taller se aplicó el post-test en ambos grupos.

- Por ultimo se realizo la evaluación de los resultados obtenidos.

Estructura de las sesiones

En cada una de las siguientes sesiones se encontrarán los siguientes puntos:

-Titulo: con el titulo se da una idea de lo que se trabajo durante la sesión.

-Objetivo: se explica lo que se pretende lograr en cada sesión.

-Materiales: se describen los diferentes recursos que se utilizaron al aplicar las actividades planeadas.

-Contenido: Dice el contenido del tema que se trabajó en la sesión.

-Desarrollo de la actividad: Se describe detalladamente cómo se llevaron a cabo las diferentes sesiones y la forma en que se emplearon los diferentes recursos planeados.

-Criterios de evaluación: se especifica los criterios que se tomaron para determinar el cumplimiento de los objetivos.

Descripción del programa

El programa de autoestima consta de 19 sesiones, la primera y la última están dedicadas a realizar la aplicación del pre-test y post-test respectivamente, las 17 sesiones restantes están dedicadas a trabajar la autoestima de los alumnos, por medio de dinámicas reflexivas y vivenciales. (Anexo 2)

CAPITULO 4 RESULTADOS

Análisis cuantitativo

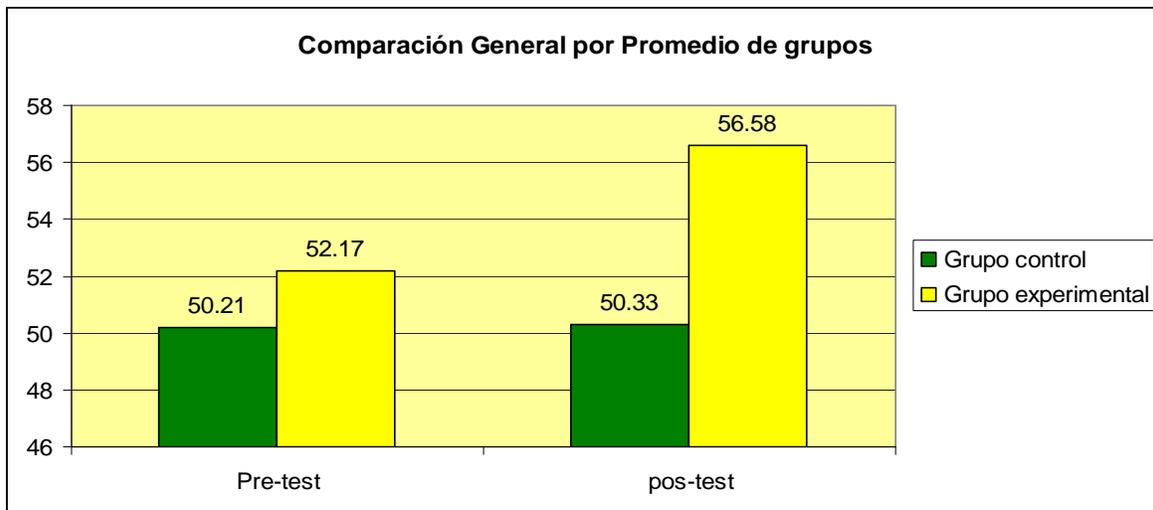
Cada uno de los ítems del cuestionario recibe de 1 a 4 puntos dependiendo de las respuestas de los alumnos.

La puntuación de 4 refleja que el alumno presenta autoestima positiva en la conducta concreta que se le pregunta; por el contrario, una puntuación de 1, refleja que en esa conducta concreta el alumno presenta baja autoestima.

La puntuación máxima que se puede obtener es de 64 puntos y la mínima de 16.

Del grupo experimental se obtuvo los datos del cuestionario del pre-test y post-test para realizar una comparación a nivel general de la autoestima y posteriormente se analizaron los resultados por áreas.

Comparando los dos grupos se obtuvo el promedio del pre-test, en el grupo control con 50.21 y en el experimental 52.17, así como en el post-test una media del grupo control de 50.33 y en el experimental 56.58, encontrando mejora para los dos grupos. El grupo experimental fue el más favorecido como se muestra en la tabla.



Comparación General por promedio		
Grupo	Pre-test	Post-test
Control	50.21	50.33
Experimental	52.17	56.58

El diseño escogido para esta investigación permitió hacer 5 comparaciones diferentes entre el grupo control y el experimental las cuatro primeras están basadas en el análisis por áreas y la última en el promedio de los puntajes de los grupos. Como se muestra a continuación:

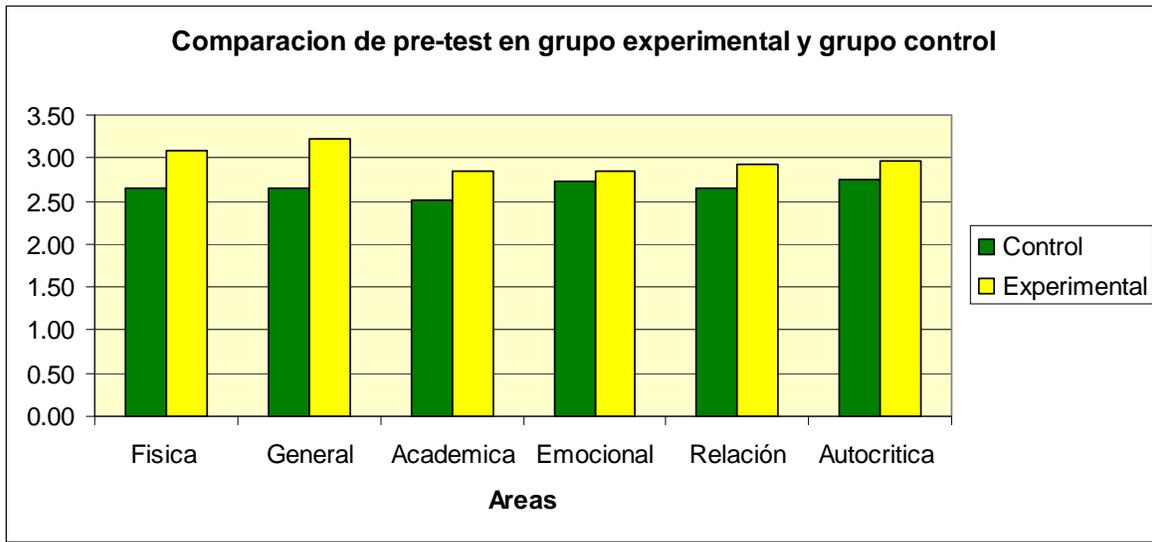
- Comparación de los datos en el pre-test de los alumnos del grupo experimental en relación con los puntajes del pre-test de los adolescentes del grupo control.
- Resultados del pre-test de los adolescentes del grupo control, comparados con los puntajes del post-test del mismo grupo de alumnos.
- Comparación de los puntajes del pre-test de los adolescentes del grupo experimental con los puntajes del post-test de ese mismo grupo.
- Puntajes de los cuestionarios post-test de los adolescentes del grupo experimental, comparados con los datos del post-test de los alumnos del grupo control.
- Así como la comparación de los promedios obtenidos en cada grupo.

Tabla de comparación por puntajes obtenidos por alumno en los dos grupos y en los dos momentos de evaluación.

Grupo EXPERIMENTAL		
	Pre-test	Post-test
Sujeto 1	51	44
Sujeto 2	53	50
Sujeto 3	55	51
Sujeto 4	52	58
Sujeto 5	52	56
Sujeto 6	55	55
Sujeto 7	51	54
Sujeto 8	54	60
Sujeto 9	46	63
Sujeto 10	65	67
Sujeto 11	48	61
Sujeto 12	58	54
Sujeto 13	55	60
Sujeto 14	40	55
Sujeto 15	56	51
Sujeto 16	45	63
Sujeto 17	48	52
Sujeto 18	46	65
Sujeto 19	58	57
Sujeto 20	46	56
Sujeto 21	55	49
Sujeto 22	56	58
Sujeto 23	55	54
Sujeto 24	52	54
Promedio	52.16	56.125

Grupo CONTROL		
	Pre-test	Post-test
Sujeto 1	48	46
Sujeto 2	51	46
Sujeto 3	46	54
Sujeto 4	55	54
Sujeto 5	54	51
Sujeto 6	49	44
Sujeto 7	50	45
Sujeto 8	52	56
Sujeto 9	52	48
Sujeto 10	54	47
Sujeto 11	46	49
Sujeto 12	55	54
Sujeto 13	54	58
Sujeto 14	45	43
Sujeto 15	58	60
Sujeto 16	53	47
Sujeto 17	47	50
Sujeto 18	48	49
Sujeto 19	46	50
Sujeto 20	35	37
Sujeto 21	48	54
Sujeto 22	48	51
Sujeto 23	52	56
Sujeto 24	50	59
Promedio	49.83	50.33

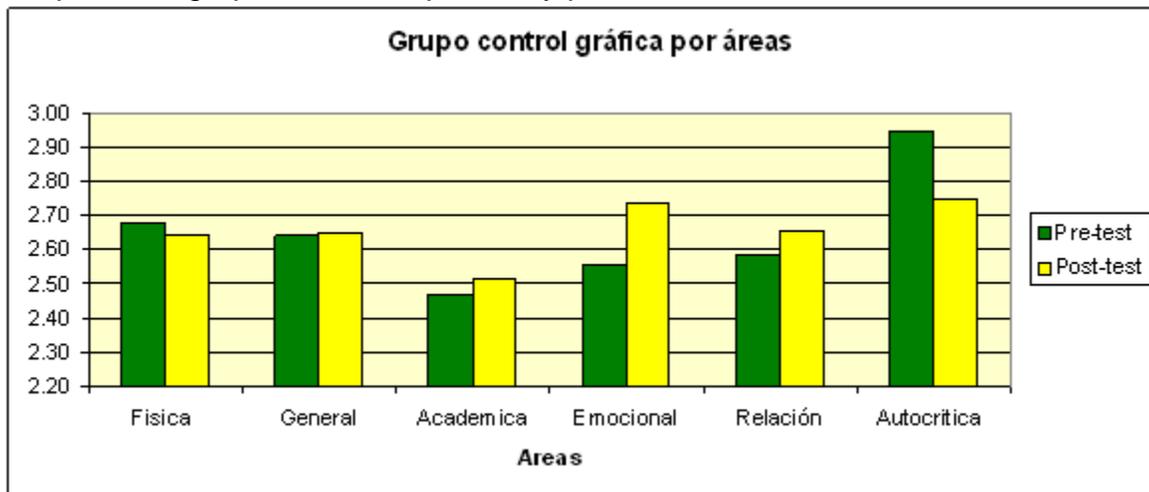
Gráfica 1



Inicialmente los grupos estudiados; control y experimental se encuentran en igualdad de condiciones según los datos arrojados en el pre-test con un promedio en el grupo control de 2.65 y en el grupo experimental 2.75. Este dato únicamente sirvió para establecer un referente comparativo de los grupos.

Gráfica 2

Comparación grupo control en pre-test y post-test

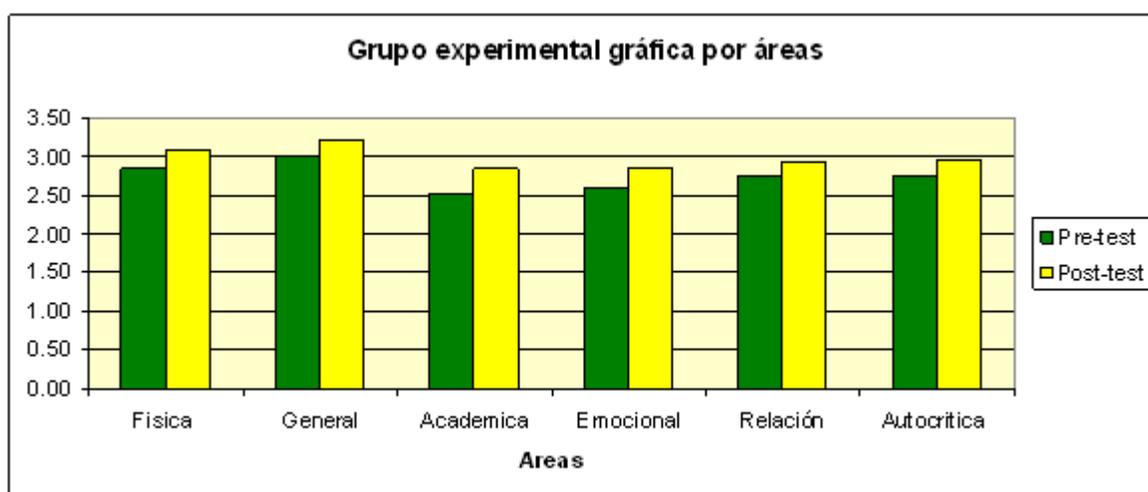


Al analizar los datos del grupo control en la etapa pre-test y post-test se nota que hubo diferencias que no favorecieron la autoestima, específicamente en el área

física con - 0.03, sin embargo los aspectos de la autoestima que se vieron favorecidos fueron en el área emocional con 0.18, el área de relaciones con los otros con 0.07, la autoestima académica con 0.05 y finalmente la autoestima general con 0.01. Estas diferencias pueden ser el resultado del trabajo del orientador y su intervención, debido a problemas que presentaba el grupo poco tiempo antes de concluir el taller, pues no se realizó ninguna intervención con dicho grupo, más que la aplicación de los instrumentos.

Gráfica 3

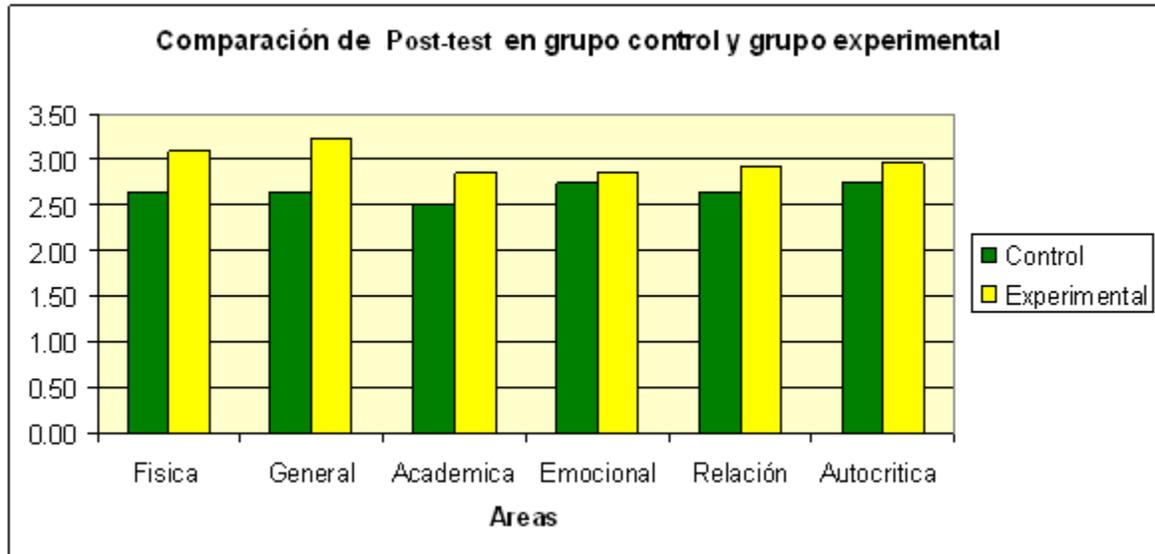
La gráfica 3 muestra los cambios obtenidos en el grupo experimental en las diferentes áreas durante la aplicación del pre-test y post-test.



Los datos reflejados en el pre-test y el post-test del grupo experimental indican que efectivamente el taller favoreció las diferentes áreas de la autoestima. Los principales cambios se encuentran en la autoestima académica con 0.34, a la par 0.25 se favoreció la dimensión emocional y física, con 0.22 la autoestima general y con 0.17 la autoestima con relación a los otros; finalmente se puede decir que existe una diferencia entre el pre-test y post-test del grupo experimental.

Gráfica 4

La grafica 4 muestra información de la comparación de los dos grupos al momento de la aplicación del post-test.



Al analizar la etapa del post-test en el grupo experimental en comparación al grupo control, se encontró que la autoestima general se vio favorecida con 0.57, la física con 0.45, la autoestima académica con 0.33, la autoestima de relaciones con los otros con 0.28 y la autoestima emocional con 0.11. Estos datos son los indicativos para afirmar que el taller esta favoreció de alguna manera el proceso de autoestima en los adolescentes.

Análisis Cualitativo

El análisis cualitativo esta basado en la recolección de los datos del marco teórico y conceptual de la investigación, los objetivos y el instrumento fueron la guía y el contenido se toma como criterio de análisis.

Las intervenciones dentro de las posibilidades de oferta cultural y formativa, constituyen una zona de información y socialización basadas en el trabajo de campo. (Revuelta 2004), el objetivo no es centrarse únicamente en el acto de conocer sino el centro de interés se desplaza con la metodología a las formas de intervenir. Es por esta razón que para el análisis cualitativo de la intervención se retoman las frases plasmadas y expresadas en las diferentes actividades realizadas. Esta investigación cualitativa permitió un acercamiento a los fenómenos estudiados mediante técnicas y procedimientos de observación, participación y registro cuidadoso de datos. La investigación cualitativa “como una estrategia de investigación fundamentada en una depurada y rigurosa descripción contextual de la intervención, conducta o situación garantizó la máxima objetividad en la capacitación de la realidad, la correspondiente recolección sistemática de datos, categóricos por naturaleza, y con independencia de su orientación preferentemente procesal, posibilita un análisis que da lugar a la obtención del conocimiento valido con suficiente potencia explicativa.” (Anguera, 1986).

Como tal, el análisis de datos comporta la segmentación y clasificación de elementos y/o frases, esta herramienta clasifica conceptualmente las unidades que son cubiertas con el mismo significado.

La categorización supone en sí misma una tarea de síntesis (Fox 1981). Las categorías contempladas para análisis de la autoestima son los elementos 1) Autoestima física; II) Autoestima general; III) Autoestima académico IV) Autoestima emocional y relaciones con los otros significativos: padres y profesores.

Para la realización del análisis cualitativo se llevó un registro de los comentarios que emitían los alumnos durante todas las sesiones, este material se complementa con el diario de campo para poder analizar los cambios en el área de la autoestima.

A partir de la información registrada en cada uno de los cuadros podemos afirmar que es difícil hablar de los componentes de la autoestima por separado, la realidad es que están relacionados de manera importante, aunque es necesario clasificarlos para fin del análisis cualitativo.

Las oraciones que registramos en cada sesión expresan que las dinámicas presentadas durante el taller ayudan a que los alumnos reflexionen acerca de algunos elementos que forman su personalidad y la de sus compañeros. Así como la posibilidad de continuar o modificar dichos elementos dependiendo del análisis realizado por ellos mismos.

Un aspecto importante de mencionar dentro del análisis cualitativo es que al momento del pre-test el grupo experimental presenta una media más alta que el grupo control, esto fue aleatorio, en ningún momento se planeó, los resultados se analizaron al final de la aplicación del programa.

En el grupo experimental al final de la intervención encontramos aumento en todas las áreas de la autoestima que se trabajaron, no son diferencias abismales, sin embargo podemos afirmar que hubo cambios positivos en los alumnos.

Es interesante mencionar que el grupo control también presentó incremento en el autoestima, aun cuando no se realizó actividad alguna.

Dentro del currículum establecido por la institución para los alumnos, se lleva cabo un programa donde se trabajaron algunos aspectos del conocimiento de sí mismo, esto podría ser la explicación del incremento presentado en el grupo control y que de alguna manera pudo haber influido también en el grupo experimental.

CATEGORIZACIÓN DE EVALUACIÓN DE RESULTADOS EN CUADROS DE REGISTRO POR SESIÓN DEL GRUPO EXPERIMENTAL

SESIÓN 1: APLICACIÓN DE PRE-TEST

En esta sesión se llevo a cabo la presentación del taller, se explicó el objetivo de la intervención y se aplicó el pre-test.

Los jóvenes se mostraron participativos y cooperaron aun cuando el proyecto era nuevo para ellos.

La aplicación del cuestionario se realizo en 15 minutos aproximadamente.

SESIÓN 2: RELACIONES INTERPERSONALES, GRUPO EXPERIMENTAL

En esta sesión se trabajó la integración grupal así cómo la autoestima de competencia intelectual y las relaciones con los otros.

En estas frases se pudo identificar que el individuo evalúa las interacciones y las relaciones que establece con los demás en términos de efectividad de los objetivos.

Es por lo anterior que podemos argumentar que la interpretación de estas expresiones evidencian la constante comparación del sí mismo con los otros en términos de actitud, expresión y competitividad, enfatizando la relación entre autoestima, experiencias y conductas, en las áreas individual y grupal.

Comentario	Area
Yo quería solamente ganar	Competitividad
Lo importante era terminar	Competitividad
No sabia que él percibía ese aspecto de mí	Relaciones con los otros
Me gusto saber más de él no sabia que el era así	Relaciones con los otros
Somos parecidos en algunas cosas	Relaciones con los otros
“Ha que no era concurso”	Competitividad
Mi reflexión es que quise	Competitividad

competir y no entendí la instrucción de conocernos un poco más, a pesar que vivimos juntos	
Pude platicar de cosas que antes no se había podido	Relaciones con los otros

CATEGORIZACION DE EVALUACION DE RESULTADOS SESIÓN 3: CAJA DE SORPRESAS, GRUPO EXPERIMENTAL

En esta sesión se trabajó la autoestima emocional, general y la autoestima con relación a los otros y al leer estas expresiones damos cuenta que el adolescente hace una evaluación constante sobre el “YO”. Esta es una reflexión importante sobre el si mismo.

En estas frases se reflejan la valoración los patrones ausentes o presentes a seguir. Las oraciones indican que la persona con autoestima sana es capaz de hablar de sus logros y traspies en forma directa crítica y oportuna.

La forma en que los jóvenes se refirieron a los objetos, da cuenta de cómo nos vemos a nosotros mismos y como no ven los demás que esta relacionado con la propia historia de vida.

Comentario	Area
Elijo el libro por que quiero ser alguien en la vida	autoestima con relación a los otros
No necesito mucho para definirme	autoestima emocional
Yo nada mas de identifico con él, mi tío	autoestima con relación a los otros
Escogí el yoyo por que a veces doy vueltas y no se quien soy	autoestima emocional
Elijo el reloj porque me lo regalo mi papá antes de irse a trabajar a Estados Unidos	autoestima emocional y la autoestima con relación a los otros
Este muñeco porque no conocí a mi papá	autoestima con relación a los otros
Soy bueno para el deporte	Autoestima General
Me gusta mucho cantar y	Autoestima General

tocar la guitarra por eso escogí esta cajita musical	
Soy hábil para tocar el piano	Autoestima General
Hoy hasta llegamos antes	Autoestima General
Me identifico con el libro por que estoy aquí por la oportunidad de estudiar y sentirme mejor con mi familia y conmigo mismo	la autoestima emocional

CATEGORIZACION DE EVALUACION DE RESULTADOS, GRUPO EXPERIMENTAL SESIÓN 4: CUADROS

En esta sesión se trabajó la autoestima académica intelectual y la general. La habilidad para solucionar problemas de forma independiente suele ser una forma de refuerzo positivo de autoestima.

Los jóvenes reflexionaron sobre su propio proceso de aprendizaje y las frases indican como lo asumen. Significa la evaluación de la eficacia en el funcionamiento de su mente, en su capacidad de pensar, en los procesos por lo cuales juzgó, eligió y decidió, reflejando en sus frases cierta confianza en su capacidad de comprender, significa confianza cognitiva en sí mismo.

Comentario	Area
Se logro ver 24	autoestima académica intelectual
¡Hay ya puedo entender!	autoestima académica intelectual
¿Qué son habilidades?	autoestima académica intelectual
No sabría como resolverlo	Autoestima general
Me seria difícil enfrentarlo pero lo lograría	Autoestima general

Soy hábil cuando.....	Autoestima general
Yo no puedo	Autoestima general
No se hacer nada	Autoestima general

**CATEGORIZACION DE EVALUACION DE RESULTADOS, GRUPO
EXPERIMENTAL SESIÓN 5: DEFINIENDO LA AUTOESTIMA**

En esta sesión se trabajó autoestima física, general, emocional y autoestima en relación con los otros. Las frases reflejan un proceso de reconocimiento situacional del “si mismo “en cuanto a la combinación del aspecto y las capacidades físicas así como de las relaciones sociales.

Los textos evidencian la necesidad de crear habilidades para la solución de problemas que favorezcan la autoestima positiva. El sentirse competente forma parte de la conciencia de nuestra autoestima.

Comentario	Área
Me gusta trabajar con...	Autoestima general
“yo trato de llevarme bien pero los chavos del norte son bien llevaditos	Autoestima en relación con los otros.
Me gusta mi cuerpazo	Autoestima física
Estoy muy guapo	Autoestima física
A las chavas les gusto mas así	Autoestima física
No me gustan los granos que me salen	Autoestima física
No entiendo mucho	Autoestima general
Me cuesta trabajo la escuela	Autoestima general
Si es cierto, lo de mi familiar me afecta mucho	Autoestima emocional

Me cuesta trabajo obedecer	Autoestima general
----------------------------	--------------------

CATEGORIZACION DE EVALUACION DE RESULTADOS GRUPO EXPERIMENTAL SESIÓN 6: AUTOESTIMA Y LOS OTROS

En esta sesión se trabajó la autoestima de relación con los otros y emocional y las oraciones enfatizan las necesidades del sentido de pertenencia en búsqueda de la estabilidad emocional.

Durante esta sesión los alumnos enfatizaron las actividades, la necesidad de afectos como la añoranza por la familia lejana así como la demanda de mejores relaciones familiares.

Evidenciaron la necesidad que tienen de sentirse dignos de confianza en su capacidad de pensar y de afrontar los problemas que se presenten.

La reflexión gira en torno a la autoestima como la experiencia de ser aptos para la vida.

Comentario	Area
Es importante que la familia este contigo	La autoestima de relación con los otros
Los golpes emocionales te dañan tal vez por eso actuó así	Autoestima emocional
No me dolería conocer a mi papá	La autoestima de relación con los otros
Extraño a mis hermanos aunque antes peleábamos mucho	Autoestima emocional
Esta es mi nueva familia	La autoestima de relación con los otros
Mis amigos son importantes en mi vida	La autoestima de relación con los otros
Ojalá que mi papá no le pegara a mi mamá y ella no se dejara y se divorciara	La autoestima de relación con los otros
Reconozco que debo decir lo que pienso sin agredir	Autoestima emocional
Quiero a mi mamá	La autoestima de relación

	con los otros y emocional
El director es mi amigo y me da confianza	La autoestima de relación con los otros y emocional

CATEGORIZACION DE EVALUACION DE RESULTADOS GRUPO EXPERIMENTAL SESIÓN 7: ESTRELLA

En esta sesión se trabajó la autoestima en relación con los otros, autoestima académica intelectual y emocional, la reflexión esta fundamentada con el tipo de persona que reconoce sus faltas mientras espera vencerlas; sin embargo, es un elemento que tendrá variaciones dentro del proceso de la vida, dependiendo de diversos eventos que surjan y la situación personal en que se encuentre.

Los alumnos expresaron la capacidad de aceptar y tolerar la crítica, tomar riesgos, hacer frente a los obstáculos y solucionar problemas de manera efectiva y creativa al asumir más responsabilidades. La frase indica la identificación de los otros y la necesidad de expresar lo que no es agradable para su desarrollo psico-social

Comentario	Area
No pensé que el percibiera ese concepto de mí	La autoestima de relación con los otros y emocional
Yo si sabía que tenía esa cualidad, pero se siente bien que otro te lo diga	Autoestima académica intelectual
El respeto es importante para llevarse bien dentro del grupo	La autoestima de relación con los otros
El no respeta	La autoestima de relación con los otros
Le gusta llevarse y no se aguanta	La autoestima de relación con los otros

**CATEGORIZACION DE EVALUACIÓN DE RESULTADOS GRUPO
EXPERIMENTAL SESIÓN 8: ARBOL**

En esta sesión se trabajo la autoestima general, autoestima académica intelectual. La evaluación que realiza el joven se da en función del criterio de comparar la imagen que se ha ido formando de si mismo al percibirse en situaciones reales con la imagen real que él tiene de la persona que a él le gustaría ser.

La idealización del ser a futuro remueve y establece proyectos de vida, signos de una autoestima sana y en formación. Esta reflexión indica el proceso de formación constante de la autoestima partiendo de las habilidades y expectativas que se ha ido formando

Comentario	Area
No se que cualidades tengo	autoestima académica intelectual
Yo se que en mi casa no hay oportunidad de seguir estudiando	Autoestima general
Yo se que si lograré lo que quiero porque soy bueno para la escuela	Autoestima general
Se que tengo que estudiar si quiero terminar la preparatoria	Autoestima general
Quiero ser futbolista y voy a practicar más	Autoestima general
Quiero estudiar música	Autoestima general
Yo estoy aquí para terminar la preparatoria	Autoestima general
Voy a escribir las cualidades que he trabajado en otras sesiones	autoestima académica intelectual

CATEGORIZACION DE EVALUACIÓN DE RESULTADOS GRUPO EXPERIMENTAL SESIÓN 9: MEJORES AMIGOS

En esta sesión se trabajó la autoestima en relación con los otros y emocional. Los comentarios de las experiencias expresadas por los alumnos establece las interacciones socio-afectivas necesarias para crear la autoestima, se evalúa para ver si da la talla en comparación con los modelos que padres o maestros le han ido enseñando de cómo debe ser un estudiante ideal. Para ello el adolescente se compara con el rendimiento académico de sus compañeros.

La oración subraya la prioridad que tiene la confianza del adolescente hacia el autoconocimiento y el juicio, para favorecer la crítica al “si mismo”.

Comentario	Area
Lo mejor es el día que preparamos el concierto para nuestras familias	La autoestima de relación con los otros
La comida con las bienhechoras en el hotel lujoso	La autoestima de relación con los otros
Lo mejor ha sido con mi familia y con mis amigos	La autoestima de relación con los otros
Lo mas emocionante fue cuando nos tomamos el vino de consagrar	La autoestima de relación con los otros
Lo mejor fue cuando nadamos en las criptas que están debajo de la iglesia	La autoestima de relación con los otros
Cuando hubo reunión con nuestros papás	La autoestima de relación con los otros
Cuando ganamos el torneo de fut- boll	La autoestima de relación con los otros
No se que cualidades tengo	Autoestima emocional

**CATEGORIZACIÓN DE EVALUACIÓN DE RESULTADOS GRUPO
EXPERIMENTAL SESIÓN 10: MIS MOMENTOS GRATOS**

La autoestima de relación con los otros, autoestima general y emocional dictan el reconocimiento de las necesidades socio-efectivas, favorecen la reflexión de la autoestima. El alumno evalúa las interacciones y relaciones que establecen con los demás, que él mismo hace de las consecuencias de su comportamiento en cuanto a la amistad. Implica sentirnos o no satisfechos de nuestras relaciones sociales: amigos, compañeros, padres, familiares, vecinos, etc.

Las vivencias del adolescente se ven fortalecidas ante los retos que demanda el proceso de maduración

Comentario	Area
Lo que mas extraño es mi familia	La autoestima de relación con los otros
“Yo extraño a mi hermano”	Autoestima emocional
Recuerdo constantemente la época de navidad	Autoestima emocional
Ojalá que mi papá no siga tomando	La autoestima de relación con los otros
Hasta me siento sensible	La autoestima de relación con los otros
Yo creo que todo el esfuerzo es por lograr un objetivo	autoestima general
Ahora que estoy lejos soy más maduro	autoestima general
He aprendido a administrarme con el dinero	autoestima general
Me dio tristeza el recordar	Autoestima emocional

CATEGORIZACIÓN DE EVALUACIÓN DE RESULTADOS GRUPO EXPERIMENTAL SESIÓN 11: TODOS SOMOS DIFERENTES

En esta sesión se trabajó la autoestima física y general. Las frases son evidencias del proceso descriptivo del adolescente físico, personal y socialmente.

Es la combinación del aspecto y las capacidades físicas. Consiste en la valoración de cómo es y actúa su cuerpo. Implica sentirse o no a gusto con el desarrollo físico, estatura, edad, sexo, etc.

Los alumnos enfatizaron el proceso que se han ido formando tras la relación que han mantenido entre la imagen de los otros y con la de cada uno tiene de sí mismo.

Comentario	Area
Lo importante es aceptarse	Autoestima general
Mira como tengo las manos cortitas y los brazos largos	Autoestima física
Soy el mas chaparro pero el mas guapo	Autoestima física
No me gustan los granos que me salen	Autoestima física
Estoy bien flaco pero soy el mejor en el básquet-boll	Autoestima física
Mis piernas son las mejores para correr y saltar bardas	Autoestima física

CATEGORIZACIÓN DE EVALUACIÓN DE RESULTADOS GRUPO EXPERIMENTAL SESIÓN 12: AUTOIMAGEN

En esta sesión se trabajó la autoestima física, autoestima emocional, autoestima en relación con los otros y general. Estas oraciones reflejan el proceso de análisis que realiza el joven al interactuar con los otros.

El término de auto-concepto hace referencia a la representación mental que la persona tiene de sí misma. Los procesos de interacción de los jóvenes son el resultado de la experiencia y el desarrollo de habilidades sociales, básicas para el desarrollo de la sana autoestima.

Comentario	Area
Cada quien es libre de pensar lo que quiera pero hay que respetar	Autoestima general
Yo estoy cabezón y me dicen el cabezón y no me gusta	Autoestima física y general
A mi me dicen el fish por mi boca y si me gusta	Autoestima física y general
Yo soy alegre	Autoestima emocional
No soy guapo pero si chistoso	Autoestima física y general
Hay que respetarse y respetar a los demás	Autoestima general
Yo no me meto con nadie	autoestima en relación con los otros

**CATEGORIZACIÓN DE EVALUACIÓN DE RESULTADOS GRUPO
EXPERIMENTAL SESIÓN 13: ARTICULO DE MI VIDA**

Se trabajó la autoestima en relación con los otros, autoestima emocional y de competencia, que refleja la valoración de uno mismo como miembro de la familia. Implica sentirse o no estimado y perteneciente a los miembros de su familia. La pertenencia grupal es necesaria para que el joven fortalezca la autoestima.

Estos elementos son una constante en el desarrollo del ser humano, si durante la etapa de la adolescencia el individuo permite conocerse y estar consciente de sus propios cambios, crea una escala de valores, desarrollando sus capacidades, respetándose y aceptándose, para alcanzar una autoestima alta y sana; de lo contrario si el proceso no se logra adecuadamente, el adolescente obtendrá un concepto pobre de sí, por lo tanto una autoestima baja.

Comentario	Area
Mi familia es la mejor	autoestima en relación con los otros
Mi familia es importante para que yo pueda terminar la escuela	autoestima en relación con los otros
Ojalá no hubiera conocido a mi papá, no me gustaría hacer lo que él hizo.	autoestima en relación con los otros
Mi papá esta lejos y lo extraño	autoestima en relación con los otros y emocional
Mi mamá, mi hermano y yo somos la familia	autoestima en relación con los otros
Lo importante para mi es ganar el campeonato de futbol	Autoestima de competencia
Me gustan las fiestas familiares	autoestima en relación con los otros

CATEGORIZACIÓN DE EVALUACIÓN DE RESULTADOS GRUPO
EXPERIMENTAL SESIÓN 14: COLLAGE

La autoestima en relación con los otros es en muchos casos la pauta de evaluación de cómo nos vemos a nosotros mismos y como nos ven los demás en las distintas áreas de relación social. Los jóvenes expresaron a través de frases las interacciones y relaciones que establecen con los demás del grupo al que pertenece.

Las frases son fuertes indicadores del proceso natural de la adolescencia en donde los alumnos cuestionan normas, y reglas. Así como la búsqueda la estabilidad emocional.

Comentario	Area
Cuando nos organizamos el trabajo sale mejor	La autoestima en relación con los otros
Me gusta vivir con puros chavos, porque me siento aceptado	La autoestima en relación con los otros
No me gusta que nos midan el tiempo para todo	La autoestima en relación con los otros
No me gusta trabajar con muchas personas	La autoestima en relación con los otros
Me disgusta que no cooperen	La autoestima en relación con los otros

CATEGORIZACIÓN DE EVALUACIÓN DE RESULTADOS GRUPO
EXPERIMENTAL SESIÓN 15: MI REALIDAD

En esta sesión se trabajó la autoestima general y física.

El alumno se autoevaluó para saber si su conducta sigue aquellas normas o reglas que ha aprendido y que deben seguirse para ser aceptado como sujeto merecedor de vivir en sociedad. La pertenencia grupal es necesaria para que el joven fortalezca la autoestima.

Del argumento anterior los sujetos retoman la importancia del autoconcepto y la autoimagen del propio adolescente.

Comentario	Area
Esta es nuestra realidad pero no queremos vivirla dañándonos unos a otros	Autoestima general
No vales por cómo te ves sino por lo que eres	Autoestima general
Lo importante es lo que sientes	Autoestima general
Los guapos son vistos pero los listos queridos	Autoestima física

CATEGORIZACIÓN DE EVALUACIÓN DE RESULTADOS GRUPO EXPERIMENTAL SESIÓN 16: ¿COMÓ ME SIENTO?

En esta sesión se trabajó la autoestima general y la reflexión gira en torno al reconocimiento de los sentimientos que va enmarcando las actitudes hacia la propia vida.

Los alumnos constantemente expresaban la falta de atención por parte de los padres, lo cual indica el reconocimiento de su historia de vida.

La oración refleja lo que el adolescente desea ser y lo que no pretende ser, en el mejor de los casos buscando el bienestar.

Comentario	Área
Bienestar es sentirte bien	Autoestima general
El colaborar con actividades de la casa me produce bienestar	Autoestima general
Que los papas no se lleven bien produce daño a los hijos	La autoestima en relación con los otros
Que no conozca a algunas personas importantes en mi vida, me produce daño	La autoestima en relación con los otros
Las drogas nos destruyen	Autoestima general
Luchar por un objetivo produce bienestar	Autoestima general

CATEGORIZACIÓÓN DE EVALUACIÓÓN DE RESULTADOS GRUPO
EXPERIMENTAL SESIÓÓN 17: LIBERARSE DEL PASADO

Frecuentemente las personas que tienen baja autoestima tienen muchas barreras y no permiten cercanía; les da mucho miedo el afecto por que compromete o simplemente por que les es desconocido. Sienten que no merecen vivir, por eso se conforman y se auto condenan en lugar de comprenderse y aceptarse.

Finalmente las frases expresaron parte de las carencias y limitantes que percibieron de sí mismos, así como su demanda de atención y afecto.

Comentario	Area
No puedo evitarlo	Autoestima emocional
Así es mi carácter	Autoestima emocional
Me cuesta trabajo cambiar	Autoestima emocional
Así soy y no lo puedo controlar	Autoestima emocional

CATEGORIZACIÓN DE EVALUACIÓN DE RESULTADOS GRUPO
EXPERIMENTAL SESIÓN 18: HE DE CONFIAR EN MÍ

Cuando coincide el concepto que tiene de sí mismo, con aquello que desearía ser, en forma sincera.

En términos de mecanismos del aprendizaje los jóvenes reflexionaron sobre las aportaciones que se pueden hacer a así mismos en términos de aceptación, límites claramente establecidos y tratos respetuosos. Principalmente y enfatizando la necesidad de desarrollar una autoestima sana.

Comentario	Area
Pensar lo que quiero y lo que ocasiono con mi carácter	Autoestima general
Pensar dos veces lo que hago y lo que digo	Autoestima general
Controlarme	Autoestima general
Reflexionar	Autoestima general

CATEGORIZACIÓN DE EVALUACIÓN DE RESULTADOS GRUPO
EXPERIMENTAL SESION 19: APLICACIÓN DEL POST-TEST

Durante esta sesión se aplicó el post-test en 15 min. Aproximadamente, los alumnos sabían que era el último día del taller y expresaron su agradecimiento por el tiempo compartido y los aprendizajes alcanzados.

Conclusiones

La presente investigación está fundamentada en el objetivo de saber si la intervención del taller fortaleció la autoestima de los adolescentes de primer grado del nivel medio superior.

Partiendo del enfoque cualitativo se puede decir, que el aumento en el área académica está relacionado con las condiciones de vida de los alumnos adolescentes, ya que la mayor interacción de los jóvenes es la que se da en la escuela debido a las condiciones del sistema educativo de la institución. Otro punto a recuperar son las actividades en las que se trabajó para favorecer la autoestima en esta área, los jóvenes se mostraron casi siempre con disposición a colaborar con entusiasmo, continuamente los jóvenes expresaban la necesidad de un grupo en el cuál se sintieran aceptados, es por eso que indirectamente se trabajó la pertenencia grupal y directamente se favoreció la autoestima académica.

Algunas necesidades que surgieron, posteriormente se convirtieron en parámetros que facilitaron la aceptación y el desarrollo de las sesiones. Gracias a esta interacción se favoreció notoriamente “la autoestima relacionada con los otros”, no solo en lo que se reflejó en los resultados, sino también en lo que se percibió como investigadoras, es decir las actitudes de expectación o negativas de los alumnos fueron cambiando poco a poco y fueron cediendo tanto al taller como a reconocimiento de lo que iban viviendo, así como la apertura a compartir sus experiencias, de esta forma se fueron sensibilizando a las necesidades del grupo.

De manera general, se puede afirmar que los alumnos que participaron en el taller de la presente investigación, incrementaron su autoestima, el grupo control y el grupo experimental manifiestan tener una media más alta al momento de la aplicación del post-test.

Adolescentes para enfrentar esta nueva forma de vida que le demanda la sociedad, por lo tanto el Psicólogo puede contribuir al desenvolvimiento positivo de los escolares, bien sea en el ámbito preventivo o remedial.

Es importante que por medio de la implementación de programas externos y los ya establecidos por la educación formal se trabaje la educación en la autoestima. También a través de los programas de intervención se abre el campo laboral para el psicólogo, no solo trabajando en educación de autoestima, sino también en las temáticas demandadas por la sociedad.

Nos damos cuenta de la gran necesidad no solo de los adolescentes, sino también de la sociedad en general de fomentar la autoestima sana, ya que las condiciones de la sociedad son austeras para fortalecer la educación de la misma.

Desde nuestra visión como investigadoras se puede decir que el hacer del psicólogo educativo es un trabajo minucioso y enriquecedor que demanda de bases teóricas y prácticas debido al trabajo que se realiza y la temática que aborda con los diferentes grupos y en el trabajo individual.

Desde la experiencia en la aplicación del taller, se puede dar cuenta del campo laboral tan amplio que existe y de la necesidad de apoyar a las diferentes poblaciones, específicamente a los adolescentes por la vulnerabilidad que existe en esta etapa, así como la necesidad de fortalecer las habilidades y el reconocimiento del “sí mismo” de cada uno de los jóvenes, por las grandes carencias y demandas que exige la vida contemporánea.

En general el taller sirvió para tener un acercamiento con el trabajo que se realiza en una de las muchas áreas del campo de la Psicología Educativa y pudimos darnos cuenta de la importancia que es aprovechar todos los recursos que brindan las distintas materias que se impartieron durante esta formación, así como la gran necesidad que existe de seguir formando y actualizando al Psicólogo Educativo académicamente, por que estos conocimientos son vitales desde la planeación, aplicación y análisis del proceso de nuestro taller, hasta el aprendizaje que se tuvo de los no aciertos durante la intervención.

Alcances y limitaciones

Desde la visión como aplicadoras del taller, podemos decir que el hacer del psicólogo educativo es un trabajo minucioso e enriquecedor que demanda de bases teóricas y prácticas, debido al trabajo que se realiza y la temática que aborda con los diferentes grupos o en el trabajo individual.

Desde la experiencia en la aplicación del taller es posible darse cuenta del campo laboral tan amplio que existe y de la necesidad de apoyar a las diferentes poblaciones, específicamente a los adolescentes por la vulnerabilidad que existe en esta etapa, así como la necesidad de fortalecer las habilidades y el reconocimiento del “sí mismo” de cada uno de los jóvenes, por las grandes carencias y demandas que exige la vida contemporánea.

Al inicio del taller se tenían ciertas expectativas de respuesta tanto de los jóvenes, así como de los profesores. Al transcurrir el taller se tuvo la necesidad de ajustar en tiempos y actividades a los de la propia institución y a su estructura, debido al formato de la misma (tiempo completo con influencia de educación moralista).

Algunas necesidades que surgieron, posteriormente se convirtieron en parámetros que facilitaron la aceptación y el desarrollo de las sesiones. Gracias a esta interacción se favoreció notoriamente en el taller “la autoestima relacionada con los otros”, no solo en lo que se reflejó en los resultados sino también en lo que se percibió como aplicadoras, es decir las actitudes de expectación o negativas de los alumnos fueron cambiando poco a poco y fueron cediendo tanto al taller como al reconocimiento de lo que iban viviendo así como la apertura a compartir sus experiencias, de esta forma se fue sensibilizando las necesidades del grupo.

Un elemento que apoyo mucho al taller fue la disposición y la apertura de las autoridades del plantel, de los profesores y de los alumnos ya que esto favoreció la

realización de las actividades brindando un ambiente de confianza por parte de los alumnos así como de nosotras.

Algunas de las limitantes que enfrentamos como aplicadoras del taller fue la lejanía de la realización del taller lo cual nos limitó en cuanto a economía y tiempos establecidos, es decir, desde el principio del taller se especificaron estrictamente los días y horarios a trabajar, se tuvieron que ajustar las actividades a los días planeados sin dar oportunidad de convivir más tiempo con los jóvenes, esta limitante dio pie a no aprovechar tiempos muertos para la institución, que se pudieron haber ocupado.

En general el taller realizado sirvió para tener un acercamiento con el trabajo que se realiza en una de muchas áreas de campo de la psicología educativa y se puede dar cuenta de lo importante que es aprovechar todos los recursos que nos brindan las distintas materias que se impartieron durante nuestra formación, así como la gran necesidad que existe de seguir formándonos y actualizándonos académicamente, porque estos conocimientos son vitales desde la planeación, aplicación y análisis del proceso de nuestro taller hasta el aprendizaje que se tuvo de los no aciertos durante la intervención.

Este trabajo es una pequeña aportación a nuestro amplio campo de trabajo como Psicólogas Educativas en donde es necesario promover distintas herramientas y técnicas de trabajo para el fortalecimiento de la autoestima en adolescentes.

Referencias

Abad, A y Castillo, M. (2003). Programa de intervención para favorecer la autoestima de los alumnos de primer grado de secundaria. Tesis de Licenciatura no publicada, Ajusco, México. Universidad Pedagógica Nacional.

Aberastury, A (1996). La Adolescencia Normal. México, ed. Paidós.

Amador, J. (1995). Autoestima, Cómo mejorar la propia imagen. . Madrid, Colimbo, ed, Universidad Autónoma de Madrid.

Anguera M. (1986) La investigación cualitativa, educar pp 10, 23-50.

Beattie (1991). Otras culturas: objetivos, métodos y realizaciones de antropología social., trad, Adolfo de Alba. México, ed, FCE.

Blos, Peter. (1990). El psicoanálisis en la adolescencia. trad. Joaquín Motriz., México, ed. Paidós.

Bloss, Peter. (1999). La transición de la adolescencia. Trad. Leandro Wolfson, Buenos Aires, ed. Amorrortu,

Branden Nathaniel. (1991). Como mejorar su autoestima, trad, Leandro Wolfson . México, ed. Paidós.

Branden Nathaniel. (1995). Los Seis Pilares de la Autoestima. México, ed. Paidós.

Branden Nathaniel. (1996). "La autoestima en la vida humana", El respeto hacia uno mismo, trad. Magdalena L. Senestrari de Salvi, México, Paidós.

Branden Nathaniel. (1997). El respeto hacia uno mismo, cómo vencer el temor de la desaprobación, trad Magdalena L Senestrari. México, ed. Paidós.

Branden Nathaniel (1999). Cómo mejorar su autoestima. Barcelona, ed. Paidós

Branden Nathaniel. (2001) "La psicología de la autoestima". trad, Daniel Meneso García. México, ed. Paidós.

Castañeda Teresa (1996). Orientación Educativa. Principales cambios en la adolescencia. México, ed Sitesa.

Castillo Mejia (2002).Problemática de la autoestima en los adolescentes de 11-16 años desde el proceso psicoeducativo. Tesina de Licenciatura no publicada, Ajusco, México. Universidad Pedagógica Nacional.

Coopersmith, S. (1976) "Antecedentes de la autoestima". W. H. Freeman and Co. México, ed. Paidós.

Delors. (1994). Aprender a ser, Informe de la Comisión Internacional para el desarrollo de la educación, UNESCO, Madrid, ed alianza.

Doula, N.(2002). Problemas de la Adolescencia. Guía práctica para el profesorado y la familia. Ediciones Madrid.

Everet William. (1997). Conflictos y formación del adolescente. Buenos Aires , ed. Central.

Fuentes Jiménez Norma (1998). La importancia de la autoestima en la identidad del adolescente. Tesis de Licenciatura no publicada, Universidad Pedagógica Nacional. México.

Fox D. (1981) El proceso de Investigación en la educación, Pamplona EUNSA

IAME (1995, junio) IAME. Cuestionario para la evaluación de la autoestima es una reducida y adaptada, para alumnos adolescentes, extraído el 5 de febrero del 2006 desde <http://www.orientared.com>

García Nativitas. (2003). La importancia de la consolidación del autoconcepto en el adolescente de secundaria. Tesis de Licenciatura no publicada. Universidad Pedagógica Nacional. Ajusco, México

Gil Martines Ramón. (1999). Manual de tutorías, departamento de orientación, Madrid España, ed Ec Española.

Guerrero Monrroy. (2004). Diseño evaluación y aplicación de un programa de intervención en autoestima. Tesis de Licenciatura no publicada, Universidad Pedagógica Nacional. México.

Hall Eduard. (1993). La dimensión oculta. México, ed siglo XX1 editores.

Harter S. (1983). Causas y consecuencias de la autoestima en niños y adolescentes, New York .

Hernández Sampieri., Fernández Collado., Baptista Lucio. (1991). Metodología de la investigación. México, ed. Mc Graw Hill.

Hoffman Lois. (1995). Psicología del Desarrollo Hoy. México, ed. Mc Graw Hill.

Mannoni O., Deluz A., Gibello B., Y Hébrard, J. (1996). La crisis de la adolescencia. México, ed. Gedisa.

Martín. Estudita Hernández. (2000) ¿Como mejorar la autoestima de los alumnos?, Madrid España, ed. General Pardiñas.

Marsellach (2001) la autoestima procede de uno mismo, no de las adquisiciones y la aceptación. psicología del desarrollo infancia y adolescencia no. 17, p. 24-25.

Musitu y Cava. (2000). La potenciación de la autoestima en la escuela. Barcelona España, ed. Paidós.

Musitu, O., Gonzalo. (2001). Familia y Adolescencia. Un modelo de análisis e intervención psicosocial. Madrid, ed. Síntesis.

Mruk Chris. (1998). Auto-Estima, investigación, teoría y práctica. New Cork, ed. Descleé de Brouwer.

Mruk Chris.(1999). Fenómeno de la autoestima. New Cork, ed Descleé de Brouwer.

Palladino Connie (1992) Como desarrollar la autoestima, guía para lograr el éxito personal. Nuez Cork, ed

Papalia, D. y S. Wendkos. (1992). Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia. México, ed, Mc. Graw Hill.

Paz Bermúdez María (2000). Déficit de Autoestima. Evaluación Tratamiento y prevención en la infancia y la adolescencia. Madrid, ed. Pirámide.

Pereira, Sofía. (2001). El arte de educar en Familia. Ayudando a nuestros hijos desde su nacimiento hasta la mayoría de edad. Madrid, ed, CCS, Alcalá Madrid .

Kitano, H. (1989). Alcohol y drogas su efecto en la autoestima. California, ed. Universidad América.

Ramírez Martínez Graciela. (2001). Alternativa para mejorar la baja autoestima en el adolescente. Tesis de Licenciatura no publicada, Universidad Pedagógica Nacional. México.

Reyes Martínez (2004). ¿Como influye la autoestima en el ámbito escolar del adolescente. Tesina de Licenciatura no publicada, Ajusco, México. Universidad Pedagógica Nacional.

Rogers C. 1994, La terapia centrada en la persona, Martinelli & C

Rojas Montes Enrique. (2004) ¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima. Madrid, ed. Temas de Hoy.

Roldán S. G. (2004) Autoestima en adolescentes de secundaria, su impacto en el rendimiento escolar: una propuesta de intervención del orientador educativo. Tesis de Licenciatura no publicada, Universidad Pedagógica Nacional. México.

Rosemberg. M. (1979). Concepción de autoestima. New York, ed. Libros Básicos.

Ruiz Hernandez (2001). Orientación Educativa para fortalecer la autoestima en los adolescentes. Tesis de Licenciatura no publicada, Universidad Pedagógica Nacional. México.

Salas S. G. (2003). El papel del orientador en cuanto a la autoestima baja en el adolescente; una propuesta de atención. Tesis de Licenciatura no publicada Universidad Pedagógica Nacional. México.

Tamayo, A. (1982, Diciembre)"Autoconcepto, sexo y estado civil", en Revista de la Asociación Latinoamericana de Psicología Social. No. 12 Vol. 4, p. 13-15.

Vargas C. (1998) Evaluar para aprender, Ministerio de Educación Pág., 11

William, J.(1986). Principios de la psicología, Trad. Martin ,S. Cambridge, ed. Universidad América.

ANEXO 1

INSTRUMENTO

CUESTIONARIO DE EVALUACION DE LA AUTOESTIMA PARA ALUMNOS
ADOLESCENTES

Iniciales de tu nombre..... Edad.....

A continuación encontraras una serie de frases en las cuales se hacen afirmaciones relacionadas con tu forma de ser y de sentirte. Después de leer cada frase, rodea con un circulo la opción de la respuesta (A, B, C o D) que exprese mejor tu grado de acuerdo con lo que, en cada frase se dice.

A= Muy de acuerdo

C= Algo en desacuerdo

B= Algo de acuerdo

D= Muy en desacuerdo

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1.- Hago muchas cosas mal | A | B | C | D |
| 2.- A menudo el profesor me llama la atención sin razón | A | B | C | D |
| 3.- Me enfado algunas veces | A | B | C | D |
| 4.- En conjunto me siento satisfecho conmigo mismo | A | B | C | D |
| 5.- Soy un chico guapo /a | A | B | C | D |
| 6.- Mis padres están contentos con mis notas | A | B | C | D |
| 7.- Me gusta toda la gente que conozco | A | B | C | D |
| 8.- Mis padres me exigen demasiado en los estudios | A | B | C | D |
| 9.- Me pongo nervioso cuando tenemos exámenes | A | B | C | D |
| 10.-Pienso que soy un chico/a listo/a | A | B | C | D |
| 11.- A veces tengo ganas de insultar y decir palabrotas | A | B | C | D |
| 12.- Creo que tengo un buen número de cualidades | A | B | C | D |
| 13.- Soy bueno/a para las matemáticas y los cálculos | A | B | C | D |
| 14.-Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo | A | B | C | D |
| 15.-Creo que tengo un buen tipo | A | B | C | D |
| 16.-Muchos de mis compañeros dicen que soy torpe para los estudios | A | B | C | D |
| 17.- Me pongo nerviosa/o cuando me pregunta el profesor | A | B | C | D |
| 18.-Me siento susceptible al pensar que soy fracasado en todo | A | B | C | D |
| 19.- Normalmente olvido lo que aprendo | A | B | C | D |

El cuestionario para la evaluación de la autoestima es un instrumento reducido y adaptado, para alumnos adolescentes de otro cuestionario original denominado IAME (Inventarios de Autoconcepto en el medio escolar) y del Inventario de autoestima de Rosemberg, elaborado por García (1995) editado por EOS.

ANEXO 2

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES DE NIVEL MEDIO SUPERIOR

ORGANIZACIÓN POR SESIÓN Y OBJETIVO

SESIÓN	NOMBRE	OBJETIVO
1	Aplicación del pre-test	Aplicar el pre-test al grupo control y experimental, para conocer la situación de los alumnos sobre su autoestima

SESIÓN	NOMBRE	OBJETIVO
2	Relaciones interpersonales	Propiciar que los alumnos se conozcan con el fin de fomentar mejores relaciones, que favorezcan el desarrollo de las siguientes sesiones.
3	Caja de sorpresas	Que el alumno logre presentar algunas características principales de su vida a través de la identificación de diferentes objetos.
4	Cuadros	Que los alumnos logren reconocer las actitudes que toman ante distintas situaciones partiendo lo que son y lo que tienen y con lo que cuentan.
5	Definiendo la autoestima	Que el alumno pueda expresar a través del dialogo sus valores, necesidades y virtudes que definen su autoestima.
6	Autoestima y los otros	Identificar la importancia de la autoestima de los demás en la interacción diaria.
7	Estrella	Que los alumnos logren comparar la auto

		percepción con la percepción que sus compañeros tienen él mismo.
8	Árbol	Que los alumnos evalúen sus logros y las herramientas personales con las que cuentan para alcanzar sus objetivos y que hicieron o hacen para conseguirlos.
9	Mejores amigos	Que los diferentes grupos de amigos logren identificar los mejores momentos que han vivido juntos para favorecer la autoestima grupal.
10	Mis momentos gratos	Reforzar la autoestima de los alumnos por medio de recordar momentos gratos.
11	Todos somos diferentes	Analizar las diferentes formas físicas que se presentan en cada persona.
12	Autoimagen	Que el alumno logre identificar sus características físicas y de personalidad para facilitar el dialogo del reconocimiento entre lo que soy y lo que quiero expresar.
13	Artículo de mi vida	Ayudar a los alumnos a expresar sus gustos, habilidades, pasatiempos, grupos de amigos, entorno familiar y otros aspectos importantes de su vida, a través de la realización de un artículo de su vida.
14	Collage	Favorecer el autoconocimiento mediante la realización de un collage donde expresen los alumnos gustos y disgustos

15	Mi realidad	Reconocer el propio esquema corporal y apreciar los aspectos positivos de la propia realidad, física, personalidad y carácter.
16	¿Cómo me siento?	Identificar nuestro estado de ánimo actual, relacionando diferentes situaciones y actitudes con nuestro bienestar o malestar.
17	“Liberarse del pasado”	Que los alumnos conozcan las autoclasificaciones destructivas que los encadenan al pasado y les impiden crecer, cambiar y vivir la vida como algo positivo y estimulante.
18	He de confiar en mí	Fomentar Y valorar las conductas que favorecen la autoconfianza.

SESIÓN	NOMBRE	OBJETIVO
19	Aplicación del post-test	Aplicar el post-test, para conocer en que áreas se modificó la autoestima de los alumnos del grupo experimental y comparar los resultados del grupo control.

Presentación del” programa de fortalecimiento de autoestima para adolescentes de nivel medio superior”

En el primer capítulo del presente trabajo ya señalamos que la autoestima es un constructo necesario para todos los seres humanos, esencialmente para los adolescentes, ya que esta etapa se caracteriza por la definición del ¿quién ser?, ¿Quién no ser?, ¿Quién puedo ser? ¿Quién quisiera ser? y ¿Quién no quisiera ser?

Para sustentar y definir las actividades a desarrollar dentro del taller también es necesario recordar que la autoestima se compone de distintos elementos como; autovaloración, autoimagen, autoaceptación, autoconcepto, autodignidad, autoeficacia, entre otros, que permiten al adolescente conocerse y estar consciente de sus propios cambios, creando así una escala de valores, desarrollando sus capacidades, aceptándose y respetándose para poder alcanzar una sana y alta autoestima. De lo contrario, si el proceso no se logra adecuadamente, el adolescente desarrollará un concepto pobre de sí mismo y no se aceptará ni respetará por lo que tendrá una autoestima baja.

La autoestima se desarrolla en distintas áreas como: Área social, que es la valoración de uno mismo en cuanto a la amistad; Área escolar, consiste en la valoración de uno mismo como estudiante; Área familiar. Refleja la valoración de uno mismo como miembro de la familia; Imagen corporal: es la combinación del aspecto y las capacidades físicas. Es decir, la autoestima global: Consiste en la valoración general de la autoestima en todas las áreas juntas.

El taller de autoestima que se propone está orientado fundamentalmente a fortalecer la autoestima mediante actividades relacionadas con el reconocimiento de los propios logros, basados en las capacidades del adolescente, herramientas que Paz (2000), proponen como fortalecedores de la autoestima.

La autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los adolescentes experimentan modelos o pautas positivas, es decir puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios (Coopersmith, 1976).

Aprender a aceptarnos a nosotros mismos asumiendo el hecho de lo que pensamos, sentimos y hacemos. Esto significa querer cambiar y evolucionar.

La autoestima influye sobre el adolescente en:

- cómo se siente
- cómo piensa, aprende y crea
- cómo se valora
- cómo se relaciona con los demás
- cómo se comporta

Al ayudar a los adolescentes a acrecentar su autoestima pueden inducirse situaciones beneficiosas y reforzar así los recursos del adolescente para la vida adulta. Para él es una auténtica necesidad fraguar su identidad y sentirse bien consigo mismo. Si puede satisfacer tal necesidad a su debido tiempo podrá seguir adelante y estar listo para asumir su responsabilidad.

El enfoque que retomaremos para elaborar nuestro taller y los contenidos es el conductual-afectivo que finalmente, para Mruk (1998), afirma que la autoestima se define como la capacidad que tiene el individuo para creerse apto reconociendo sus cualidades y carencias, de sus posibilidades y sus límites.

El taller esta pensado para desarrollarse en 19 sesiones divididas en tres fases; En la primera fase se aplicará el pre-test a los dos grupos. Al grupo experimental se le aplica con el objetivo de conocer la situación de los adolescentes respecto al autoestima, detectando las necesidades que presentan en las diversas áreas de la

misma para orientar los contenidos ajustar las estrategias de las diferentes sesiones.

La segunda fase es la de intervención que consta de 17 sesiones. Las sesiones tendrán una duración de una hora en donde se abordarán los principales elementos que conforman la autoestima y las distintas áreas donde se desarrolla. Las sesiones están diseñadas para trabajar conceptos y reflexionar sobre ellos de forma vivencial.

La tercera fase es la aplicación del pos-test a los dos grupos, con el objetivo de conocer la eficacia de la aplicación del taller en el grupo experimental.

SESIÓN 1: Aplicación de pre-test

Objetivos.

Aplicar el pre-test al grupo experimental y grupo control, para conocer la situación de los alumnos sobre su autoestima

Contenidos

Aplicación del instrumento

Actividades.

Aplicar el pre-test.

Materiales

Lápices

Instrumento

Descripción

Se aplica un cuestionario diagnóstico llamado: "Cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos adolescentes" (ver anexo 1).

Criterios de evaluación

Los resultados son evaluados basados en los criterios marcados por el instrumento.

SESIÓN 2: Relaciones interpersonales

Objetivo: Propiciar que los alumnos se conozcan con el fin de fomentar mejores relaciones, durante la aplicación del presente taller.

Contenido: Mejores relaciones.

Actividades: Recolectando firmas

Materiales:

Lápices

Formato "firmas". (Anexo2)

Descripción: A cada alumno se le da un formato "firmas" y se le dan 10 minutos para que reúna las firmas que se le piden en cada uno de los apartados, se les explica que antes de pedir las firmas es necesario hacer una pequeña platica con el compañero, para lograr reunir las firmas que necesita de las personas adecuadas.

Criterios de evaluación

Se forman equipos de 5 personas y cada integrante del equipo mencionará con que compañero del grupo se sintió mas identificado o quien es el compañero que mas se parece a el.

Se termina la sesión con un comentario general por parte de las aplicadoras hablando acerca de la importancia de conocernos mejor.

SESIÓN 3: Caja de sorpresas

Objetivos.

Que el alumno logre presentar algunas características principales de su vida a través de la identificación de diferentes objetos.

Contenidos

Autoconocimiento

Actividades.

Baúl de sorpresas

Materiales

Diversos objetos (pelota, cruz, libros, peluches, llaveros, cosméticos, encendedor, recortes, etcétera)

Caja

Descripción

Se les pide al inicio de la sesión que se sienten en círculo y se les da una caja que contenga los distintos objetos, posteriormente se le pide a cada alumno identifique máximo 3 objetos y se presenten a través de ellos, mencionando la razón de elegir específicamente esos artículos.

Criterios de evaluación

Al finalizar la sesión todos los alumnos expresan verbalmente algunas de las principales características de su vida.

SESIÓN 4: Cuadros

Objetivo: Que los alumnos logren reconocer las actitudes que toman ante distintas situaciones partiendo lo que son, y con lo que cuentan.

Contenido:

Autoconocimiento

Actividades:

Presentación del cuadro.

Llenado del cuadro individual

Planteamiento de situaciones

Materiales:

Copias

Lápices

Cartulina

Anexo 3

Descripción

La sesión es en el salón de clases.

Se les muestra a los alumnos un cuadrado que contiene 16 pequeños cuadrados (Anexo 3) y se les pedirá que digan cuantos cuadros ven. Hasta que logren identificar 32 cuadrados. Posteriormente se les repartirá un ejercicio donde escribirán 2 habilidades, 2 aptitudes, 2 actitudes, 2 defectos, 2 gustos, 2 situaciones negativas y 2 positivas, 2 miedos.

Después de esta actividad se les plantea una situación conflictiva de la vida diaria y se les pide que traten de identificar con que elementos de los que plantearon les servirían para actuar, de acuerdo al cuadro.

Criterios de evaluación

Al finalizar la actividad el alumno logra llenar el cuadro e identificará los diferentes elementos que utiliza en la resolución de problemas.

SESIÓN 5: Definiendo la autoestima

Objetivo

Que el alumno pueda expresar a través del diálogo los valores, necesidades y virtudes que definen su autoestima

Contenidos

Autorrealización y autotranscendencia

Actividades

-Exposición temática,

- Reflexión
- Dialogo
- Conclusión

Materiales

- Hojas blancas
- Plumas

Descripción

Se iniciará con la exposición temática (Anexo 5) basados en la lectura individual sobre “Definiendo la autoestima”, se propicia un ambiente reflexivo para que los alumnos en acción plenaria logren expresar su sentir y pensar, después se realizan entrevistas por pareja y a través del diálogo se promueve una reflexión y la conclusión personal. Durante la sesión se aborda la importancia de desarrollar estrategias para alcanzar la autorrealización partiendo de las herramientas individuales con las que cada uno cuenta (valores, necesidades y virtudes).

Criterios de evaluación

La evaluación de esta sesión se basa en que los alumnos logren identificar y expresar de manera oral sus valores, necesidades y virtudes que definen su autoestima.

SESIÓN 6: Autoestima y los otros

Objetivos

Identificar la importancia de la autoestima de los demás a través de la interacción diaria.

Contenido

Situaciones que favorecen o desfavorecen la autoestima.

Actividades

- Exposición temática
- Socio drama.
- Reflexión
- Conclusión

Materiales

- Hojas blancas
- Plumas

Descripción

Se divide al grupo en equipos de 5 integrantes, a cada equipo se le entrega una tarjeta donde se especifica una situación de la vida cotidiana que tendrán que representar en un socio drama (Anexo 5).

Se les da 10 minutos para planear los personajes del socio drama y el material que utilizarán. Posteriormente presentan su socio drama en un lapso no mayor a 5 minutos.

Criterios de evaluación

La evaluación de esta sesión se basa en que los alumnos logren expresar por escrito la importancia de los demás en nuestras vidas.

Al finalizar cada socio drama el grupo registra por escrito un comentario de cada representación y al termino de la sesión comentaran en el equipo cuales fueron las principales conclusiones de cada actividad.

SESIÓN 7: Estrella

Objetivo: Que los alumnos logren comparar la autopercepción con la percepción que tiene sus compañeros sobre el mismo.

Contenido: Elementos que favorezcan el autoconcepto. percepción-auto percepción

Actividades: Estrellas

Materiales:

Hojas amarillas

Lápices

Tijeras

Descripción: Los alumnos deben estar sentados en forma de círculo. A cada alumno se le entrega una hoja de papel de color amarillo, y se les pide que dibujen y recorten una estrella grande en la hoja que se le acaba de entregar.

A continuación se le pide que escriban en uno de los dos lados de la estrella algunas de las cualidades más importantes que piensa tener.

Posteriormente se pegan la estrella en la espalda y dejan el lado que está en blanco hacia fuera.

En el reverso de la estrella los compañeros de grupo escriben al menos una cualidad que ven en el dueño de la estrella. Así los alumnos se colocan en el centro del círculo y cada alumno se acerca a sus amigos y les escribe una cualidad que él observa en ellos.

Al finalizar la actividad cada alumno debe contar con una estrella que dice su nombre y que además cuenta con algunos aspectos positivos de su forma de ser con los demás.

Criterios de evaluación

Los alumnos compararan las cualidades que escribieron en su estrella con las cualidades que sus compañeros les pusieron.

La actividad se comenta entre los alumnos y se les pide expresen sus sentimientos al comparar lo que ellos piensan con lo que piensan sus compañeros.

SESIÓN 8: Árbol

Objetivo: Que los alumnos evalúen sus logros y las herramientas personales con las que cuentan para alcanzar sus objetivos y que hicieron o hacen para conseguirlos.

Contenido: Autoconocimiento

Actividades: Soy el mejor para...

Materiales:

Cartulina blanca Acuarelas.

Descripción: Se les pide a los alumnos que formen equipos de 4 personas, enseguida se les proporciona un cuarto de cartulina por alumno y unas acuarelas por equipo.

Los alumnos reflexionan un poco acerca de sus mejores cualidades y las metas que hasta el momento han alcanzado con ellos.

Se les pide a los alumnos que dibujen un árbol grande, del tamaño de la cartulina, en el cual en las raíces escribirán sus mejores cualidades y en las ramas escribirán los logros que han alcanzado utilizando esas cualidades.

En la parte más alta del árbol, se escribirán las metas más importantes que les falta por cumplir, en la parte de abajo se les pide que explique como utilizarían sus recursos para lograr esas metas.

Al finalizar la sesión se les enfatiza que la vida y la autoestima es un proceso de construcción en donde todos tenemos que desarrollar estrategias para los objetivos que queremos lograr.

Criterios de evaluación

Los alumnos comentan en equipo lo que aprendieron y sintieron durante la realización de este ejercicio.

Las aplicadoras del taller completaran los comentarios hechos por los compañeros, recordando lo importante que son los recursos con los que se cuenta para el logro de las metas.

SESIÓN 9: Mejores amigos, buenos momentos

Objetivo: Que los diferentes grupos de amigos logren identificar los mejores momentos que han vivido juntos.

Contenido: Favorecer autoestima grupal.

Actividades: Buenos comentarios

Materiales:

Cartulina	Acuarelas
Colores	Lápices
Pinceles	

Descripción: Los alumnos se sientan en grupos de mejores amigos sin importar que sean grupos pequeños o muy grandes, se les proporciona cartulina y acuarelas, con las que tendrán que dibujar un momento de su amistad que haya sido significativo para ellos, todos los alumnos deben participar en la realización del dibujo.

Criterios de evaluación

Al finalizar la actividad los alumnos voluntariamente leen o explicaran el trabajo que acaban de hacer a sus compañeros.

SESIÓN 10: Mis momentos gratos.

Objetivo: Reforzar la autoestima de los alumnos por medio de recordar momentos gratos

Contenido: reconocimiento de logros.

Actividades: Me gusta acordarme

Materiales:

Hojas blancas y de colores

Crayolas

Lápices.

Descripción:

Se les pide a los alumnos que formen equipos, favoreciendo el trabajo en grupos de amigos.

Al iniciar la sesión, se les pide a los alumnos que se sienten cómodamente, se platica un poco con ellos acerca de lo importantes que son los recuerdos en nuestra vida, y la importancia que tienen en nuestra memoria. Posteriormente se les incita a que se acuerden de un momento muy significativo en su vida, algún momento que les hizo sentir mucha alegría, paz, emoción, gusto, etc.

Se les proporciona una hoja de papel, lápices de colores y se les pide que dibujen aquel momento que recordaron y que los hizo sentirse tan felices.

Posteriormente se les pide que compartan sus experiencias con sus compañeros de equipo.

Criterios de evaluación

En grupo los alumnos comentarán los sentimientos que emergen durante la realización de la actividad.

SESIÓN 11: Todos somos diferentes

Objetivos:

Analizar las diferentes formas físicas que se presentan en cada persona.

Contenidos:

Cambios físicos que se presentan durante la adolescencia

Actividades:

Lectura “Todos somos diferentes”.

Materiales:

Lectura “Todos somos diferentes”

Cuestionario “Todos somos diferentes”

Hojas

Lápiz

Descripción:

La sesión se realizará en el salón de clases, se les proporciona una copia de la lectura “todos somos diferentes” (Anexo 5), se les pide la lean y la analicen en equipo sacando las ideas principales y comparándolas con las de sus compañeros. Finalmente contestarán el cuestionario.

Criterios de evaluación:

Al finalizar la actividad los alumnos deberán contar con su cuestionario y las correspondientes respuestas.

Se concluye la actividad comentando la importancia que tiene el aceptarse tal cual somos y las alternativas que tenemos de cambiar.

SESIÓN 12: Autoimagen

Objetivos

Que el alumno logre identificar sus características físicas y de personalidad para facilitar el dialogo del reconocimiento entre lo que soy y lo que quiero expresar.

Actividades

-Se busca

Materiales

- Un cartel para ejemplificar lo que los alumnos deben hacer.
- una fotografía de cada alumno.
- Plumones de colores.

Descripción

-Cada alumno dibuja su fotografía en una hoja, tomando en cuenta todas sus características desde el color del cabello hasta sus gustos y preferencias.

El cartel puede incluir color de ojos, color de pelo, color de piel, estatura, peso,

Se les pregunta información acerca de lo que son los carteles.

Criterios de evaluación

El alumno comenta su forma de ser en grupos pequeños, ayudado por el cartel que acaba de realizar mismo que debe incluir características físicas de alumno, así como los principales gustos y preferencias que le sean representativos de su personalidad.

SESIÓN 13: Artículo de mi vida

Objetivo: Ayudar a los alumnos a expresar sus gustos, habilidades, pasatiempos, grupos de amigos, entorno familiar y otros aspectos que consideren importantes, a través de la realización de un artículo de su vida.

Contenido: Autoconocimiento

Materiales:

Hojas blancas

Perforadora

Estambre

Tijeras

Engrapadora

Pegamento

Papeles

de colores

Revistas

Colores.

Lápices

Plumas

Descripción:

Los alumnos están sentados en sus butacas y en grupos de amigos de aproximadamente 8 personas, se les proporciona material por grupos que tendrán que compartir.

A cada alumno se le proporcionan 6 hojas blancas, se les explica que vamos a hacer un pequeño artículo de revista de cada uno de ellos.

Este artículo deberá contener solo información positiva, por ejemplo apartados de: “esta es mi familia”, “estos son mis gustos”, “esto es lo mejor de mí”, “esto es lo que mas me gusta hacer”, por último los alumnos anotan a las personas mas importantes en su vida.

Cada uno de estos apartados se podrá completar con dibujos o recortes de las revistas e incluso, decorarlo con papeles de colores.

Las hojas se unirán en forma de libreta con pegamento o con estambre y una perforadora.

Criterios de evaluación

Los alumnos deberán escribir en las páginas de su libro según sea el título de la página y deberán estar cubiertas las 6 hojas del pequeño libro.

Al finalizar la sesión se comentan la importancia de conocernos que les gustaría hacer con ese artículo.

SESIÓN 14: Collage

Objetivo: Favorecer el autoconocimiento mediante la realización de un collage donde expresen los alumnos gustos y disgustos

Contenido: .autoconocimiento

Actividades: collage

Descripción:

Se les pide a los alumnos que se formen equipos, procurando que se integren por amigos, y se sienten en forma de círculo.

Se les proporciona hojas, tijeras, pegamento y revistas, por equipo, material que tendrán que compartir con sus amigos, y se les pide que de la revista recorten algunas cosas que les gusten y cosas que les disgusten.

Posteriormente en la hoja blanca que se les dio, se les pide que en la parte de enfrente peguen las cosas que les gustan, y en la parte posterior peguen las cosas que les disgustan.

Criterios de evaluación

Al finalizar la actividad los alumnos cuentan con un colage de sus gustos y disgustos además comentaran el trabajo realizado con sus compañeros de equipo.

SESIÓN 15: Mi realidad

Objetivos

Reconocer el propio esquema corporal y apreciar otros aspectos positivos como la personalidad el carácter, los valores, las capacidades etc.

Contenidos

Autoconocimiento.

Actividades

Breve exposición.

Realización de un comercial.

Comentarios generales.

Materiales

-Hojas blancas

-Plumas

Descripción

Se inicia la sesión con una breve exposición del esquema corporal y la importancia que actualmente tiene el aspecto físico en nuestra realidad social, así como el auge que tienen los medios de información en nuestra vida, y de que manera pueden influir la percepción que tenemos de nosotros mismos.

Posteriormente se les pide que formen equipos de 4 o 5 personas y se les deja la tarea de realizar un comercial de televisión donde se resalten los aspectos físicos de las personas, pero al mismo tiempo se aborden de igual manera los valores, las emociones, los sentimientos etc.

Criterios de evaluación

La evaluación de esta sesión esta basada en que los alumnos logren expresar de manera oral, como se sintieron al tomar en cuenta los diferentes aspectos que componen al ser humano.

SESIÓN 16: ¿Cómo me siento?

Objetivos:

Identificar nuestro estado de ánimo actual, relacionando diferentes situaciones y actitudes con nuestro bienestar o malestar.

CONTENIDOS:

Autoconocimiento, mediante reconocimiento de estados de ánimo

Actividades:

“Mi estado de Ánimo” con recortes.(dibujo)

Descripción:

La sesión es dentro del salón de clases, se cuestiona a los alumnos qué entienden por bienestar y qué sensaciones, actitudes o situaciones les produce este estado; de manera individual se les pedirá que durante unos minutos piensen en todo

aquello que les produce bienestar y también, en todo aquello que les produce malestar, anotar sus reflexiones, tanto positivas como negativas.

Los alumnos se colocan en grupos de 5 para intercambiar sus experiencias y situaciones, un miembro de cada equipo es el portavoz, recoge todas las coincidencias y divergencias, intercambian entre ellos sus experiencias. Después se les entregarán revistas para desarrollar la actividad, tendrán que ilustrar con imágenes las situaciones de bienestar y las situaciones de malestar; con ellas hacen un mural que puede ser completado con diversos comentarios.

Cada miembro del grupo debe seleccionar una de las imágenes (tanto positiva como negativa) e inventar una historia acerca de la misma, que justifique su elección. Cuando hayan terminado sus carteles exponen cada equipo y comentará las imágenes seleccionadas y expresando la breve historia inventada.

Materiales:

Revistas

Cartulinas

Tijeras

Pegamento

Lápiz o bolígrafo

Colores o acuarelas

Criterios de evaluación:

Se concluye haciendo comentarios acerca de las vivencias proyectadas en las historias expuestas por los alumnos en el momento de la exposición.

SESIÓN 17: “Liberarse del pasado”

Objetivos:

Que los alumnos conozcan las autoclasificaciones destructivas que los encadenan al pasado y les impiden crecer, cambiar y vivir la vida como algo positivo y estimulante.

Contenidos:

Autoconocimiento- autoaceptación.

Actividades:

Análisis de la ficha “Los yo soy” y comentarios de manera grupal

Materiales:

Ficha “Los Yo Soy Autodestructivos” y formato “Estrategias para liberarte”

Descripción:

Se inicia con una breve introducción de las etiquetas que los clasifican o con los que se identifican; se les dará la ficha “Los yo soy autodestructivos” para que conozcan e identifiquen las trabas que les impide crecer y cambiar.

Leen la ficha para tratar de averiguar aquellos puntos encadenados al pasado.

Al finalizar se comenta de forma grupal y se determinará una conclusión.

Criterios de evaluación:

Los alumnos expresan por escrito los planes que tienen para poder cambiar sus yo soy negativos.

SESIÓN 18: Confiar en mí

Objetivos:

Favorecer la autoconfianza de los alumnos

Contenidos: autoconfianza

Actividades:

Lectura individual

Comentario grupal

Sugerencia de un título para la lectura.

Llenado del cuestionario “He de confiar en mí”. Y Hoja de consejos.

Materiales:

Lectura

Cuestionario

Hoja de consejos

Hojas blancas

Plumas.

Descripción:

Se entrega a los alumnos la lectura y de manera individual deben sugerir un título adecuado, posteriormente contestarán el cuestionario.

Reunidos en equipo comentan sus soluciones del cuestionario y proponen una alternativa para resolver la situación planteada, los diferentes portavoces explican sus propuestas al resto de la clase.

De forma individual leen en silencio la hoja de consejo, en la que se indican algunas soluciones propuestas, los alumnos indican otras posibles soluciones por escrito. Se realiza un vaciado de todas las soluciones y se comienza el debate, de donde se extraen conclusiones que los alumnos anotan.

Criterios de evaluación:

Los alumnos exponen a su equipo las respuestas que consideraron mas adecuadas para las diferentes situaciones planteadas en el cuestionario.

SESIÓN19: Aplicación de post-test

Objetivos.

Aplicar el pos-test al grupo experimental y grupo control, para saber los efectos de de la aplicación del taller.

Contenidos

Aplicación del instrumento

Actividades.

Aplicar el pos test.

Materiales

Instrumento

Lápices

Descripción

Se aplica un cuestionario llamado: "Cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos adolescentes" (ver anexo1).

Criterios de evaluación

Los resultados se evaluarán basados en los criterios marcados por el instrumento.

ANEXO 3
DIARIO DE CAMPO

Diario de campo

Es importante llevar un registro y elaborar anotaciones, después de cada periodo de campo, incluyendo lo que estamos viendo, escuchando, olfateando del contexto y de las unidades observadas, ordenadas cronológicamente, esto permitirá contar una narración de los hechos ocurridos, en esta técnica se incluyen comentarios personales sobre los mismos e interpretaciones de lo que estamos percibiendo así como anotaciones personales y posteriormente se clasifica el material en unidades de análisis o cualquier criterio que consideremos conveniente de acuerdo al planteamiento del problema.

A continuación se presenta el esquema utilizado para el registro del diario de campo:

Sesión #
INICIO
DESARROLLO
CIERRE

Desarrollo Actividades sesión: 2 Relaciones interpersonales

INICIO

Se inicio la sesión dando la bienvenida oficial al taller para establecer un clima positivo en el desarrollo de las actividades, nos presentamos de manera individual con los alumnos y hablamos acerca del proyecto.

Los adolescentes se percibieron muy tímidos y nerviosos con nosotras.

Se entablo una conversación acerca de su escuela, el sistema que llevan y las actividades que tienen diariamente, se logro tener un ambiente más agradable. También se hablo un poco acerca de los diferentes lugares de origen y de sus costumbres.

Ya con los alumnos mas tranquilos, se dieron las instrucciones de las actividades que se desarrollarían durante esta sesión se les explicó la actividad y se repartieron las hojas del anexo numero 2.

DESARROLLO

Al dar la instrucción de formar 5 equipos, los jóvenes con disposición acataron la instrucción mientras que otros observaban alrededor del salón como se integraban los equipos. Fué hasta que los demás compañeros les hicieron la invitación a integrarse se acercaron para dar inicio a la actividad.

Los integrantes recolectaron firmas de los compañeros, la mayoría de los jóvenes juntaban firmas solamente para terminar la actividad y no establecían el dialogo previo que se les había indicado, solo pedían que firmaran la hoja, para terminar más rápido y ganar. Los menos participantes intentaban establecer un diálogo rápido que en general era ignorado, cuando terminó el tiempo indicado de 10 minutos se reunieron los equipos para comentar la actividad a la cual se mostraron muy participativos y con ganas de compartir la experiencia vivida.

CIERRE

Los comentarios de los participantes evidenciaron en la intención de ser los primeros en terminar la actividad aunque posteriormente se les hizo la aclaración que no era un concurso, sino una dinámica para propiciar mejor ambiente y mejores relaciones. El objetivo se cubrió favorablemente gracias a la integración que se logró entre los participantes a través de los comentarios sobre que la dinámica había dado la oportunidad de conocer aspectos específicos de su vida.

Desarrollo Actividades sesión: 3 Caja de sorpresas

INICIO

Los participantes en general llegaron de 15 a 10 minutos antes de la actividad y preguntaban continuamente la hora de inicio.

DESARROLLO

Se dio inicio a la sesión puntualmente, todos los integrantes estaban en el aula reunidos, sentados en las sillas que estaban previamente formadas en círculo, se les mostró una caja cerrada y se les advirtió que esa caja era un baúl de sorpresas y se les pregunto sobre lo qué creían que contenía.

Posteriormente se les dio la caja con la instrucción de quien quisiera participar activamente tenia que pedir el baúl un joven levanto la mano y se le dijo que la abriera, al destapar la caja los jóvenes se asomaron para ver que contenía y continuamente preguntaban acerca del contenido. Cada uno eligió objetos y explico el por qué de su elección, algunos de los jóvenes solo elegían un artículo diciendo que “no necesitaban mucho para definirse”, continuamente los jóvenes hacían referencia de identificación con cosas dolorosas de su vida.

Algunos jóvenes no esperaron su turno para comentar y arrebataron la palabra, mientras que los menos solo observaban como los demás participaban verbalmente, con invitación los participantes que no habían tomado el baúl comentaron con cierta timidez.

Al final de la actividad todos los alumnos habían participado verbalmente expresando con que artículos se identificaban y el porqué.

CIERRE

Al terminar la actividad se les dio una pequeña explicación acerca de la importancia del autoconocimiento en el desarrollo del ser humano, en las distintas áreas.

Desarrollo Actividades sesión: 4 Cuadros

INICIO

Se inicio la sesión dando la bienvenida a los jóvenes, con anterioridad se colocó un cuadro con 16 sub-divisiones en un cartulina.

DESARROLLO

Después se les pidió que indicaran cuantos cuadros veían en el cuadro y comenzaron diciendo que 16 luego 17, 21, conforme iba aumentando los cuadrados que podían ver explicaban a los demás el porque de sus opiniones argumentando, señalando y acercándose al pizarrón donde esta pegada la cartulina o dibujando en donde veían la formación de mas cuadrados. Los jóvenes se mostraron interesados en la actividad mientras que otros copiaron el cuadrado en su cuaderno y de manera individual reflexionaban. Se logró integrar a todos los alumnos en esta actividad.

Posteriormente se les introdujo el tema a través de una breve explicación de la importancia del autoconocimiento analógicamente con el encontrar los propios elementos personales.

Durante el llenado del cuadro se notaron inquietos, pensativos continuamente preguntaban sobre que son aptitudes, habilidades, etc. Hicimos un alto general para poder explicar lo que se les pedía, lograron terminar en general el llenado del cuadro, dos personas se desesperaron y no terminaron la actividad

CIERRE

Al final de la actividad los participantes compartieron y argumentaron la manera de resolución de la situación planteada, generalmente los adolescentes tomaban como base de sus comentarios sus defectos y habilidades. (Los jóvenes que ya antes no habían terminado no quisieron participar verbalmente, aunque permanecieron escuchando en el salón).

En general se cubrió el objetivo planteado

Desarrollo Actividades sesión: 5 Definiendo la autoestima

INICIO

La sesión inicio 15 minutos tarde por que siete jóvenes llegaron tarde, la reacción de los jóvenes que están en el salón es de reclamo. Se inicio la sesión y alternativamente se decide poner una dinámica de integración para tranquilizar la situación.

DESARROLLO

Los jóvenes empezaron a responder positivamente, se decide iniciar formalmente lo planeado. Se les pidió que leyeran un ensayo, algunos comienzan a subrayar el texto y cuando terminaron se inicio con la exposición temática, algunos jóvenes levantaron la mano para preguntar lo que no entendieron mientras que otros al finalizar la exposición se acercaron de manera individual y comentaron sus dudas. Cuando se les pidió que se reunieran por parejas, los jóvenes que habían llegado tarde formaron los equipos entre ellos. Se termina la sesión compartiendo en parejas, los jóvenes se notan muy atentos escuchando al compañero la mayoría empieza a compartir principalmente las necesidades y carencias.

Al final se hace una reflexión sobre la importancia del autoconocimiento, valoración y autoestima. Y se les pide que compartan como se sintieron.

CIERRE

La actividad se termina 30 minutos después de la hora planeada, los jóvenes no querían finalizar la dinámica y se rehusaban a retirarse.

Desarrollo Actividades sesión: 6 Autoestima y los otros

INICIO

Durante esta sesión los jóvenes se muestran muy interesados y entusiasmado comienzan a planear lo que quieren representar, en todos los equipos uno o dos toman el liderazgo de la situación en cada sub-grupo y organizan a los demás integrantes, por iniciativa propia piden cartulinas, acuarelas, ropa prestada, maquillaje para caracterizarse.

DESARROLLO

La exposición de las distintas situaciones es planeada por los integrantes en la cual plasman creatividad y liderazgo en lo que querían expresar, se manifestó en cada representación situaciones extremas de autoestima enfatizando esencialmente la autoestima baja a través de golpes, gritos, ofensas verbales y emocionales, etc. Aunque también abordaron como moraleja la autoestima positiva.

CIERRE

Los equipos se mostraron integrados durante toda la sesión.

Al finalizar la representación se les hizo hincapié en la autoestima sana y los beneficios de esta, por parte de las guías del taller y se les pidió que expresaran por escrito una reflexión sobre el tema.

Desarrollo Actividades sesión: 7 Estrella

INICIO

Durante la sesión los participantes se mostraron muy participativos rápidamente dibujaron la estrella y escribieron aparentemente con más facilidad las cualidades que se les pidieron sin tener que dar instrucciones más de una vez acerca del procedimiento la dinámica.

DESARROLLO

Posteriormente iniciaron con el intercambio de escrituras en la espalda de la estrella de cada uno. El grupo se observa integrado y dinámico. Al terminar la actividad se lleva a cabo el análisis personal para posteriormente realizar la reflexión individual sobre su estrella y la acción de comparar lo escrito por ellos y lo escrito por sus compañeros. En general los participantes se notaron satisfechos y motivados expresando que no pensaban que percibieron esa cualidad de ellos y menos de la persona que le escribió en su estrella. Se suscito el comentario de dos personas sobre ofensas que les habían plasmado en su estrella a lo cual demostraron enojo y reclamos.

CIERRE

Esta situación propicio significativamente la oportunidad de una breve explicación temática-reflexiva sobre percepción y autopercepción a lo cual los jóvenes empezaron a debatir entre ellos sobre el respeto.

Se logro de manera favorable cubrir el objetivo.

Desarrollo Actividades sesión : 8 Árbol

INICIO

Especialmente esta sesión fue muy fuerte tanto para los participantes como para las aplicadoras porque los jóvenes se abrieron emocionalmente y se dispusieron a compartir y a colaborar en la actividad.

DESARROLLO

Se inicio con la instrucción de dibujar un árbol a lo cual los participantes rápidamente contribuyeron esmerándose en realizar dibujos muy elaborados en general se les noto interés en reflexionar sobre sus cualidades, metas, realidad, fueron especialmente dedicados.

Lo anterior propició un clima de confianza para comentar las metas que pensaban para el futuro, un numero importante de los jóvenes expresaron sus opiniones desde las carencias económicas y los logros profesionales que querían alcanzar para lograr su felicidad.

CIERRE

Algunos jóvenes se quedaron al final de la sesión para compartir de manera individual sus metas a largo plazo.

Desarrollo Actividades sesión: 9 Mejores amigos, buenos momentos

INICIO

La sesión se inicio con las instrucciones de formar equipos de mejores amigos, los participantes deciden hacer tres equipos.

DESARROLLO

El primer equipo esta formado por dos integrantes; el segundo por cuatro personas y el último por los jóvenes restantes. Se les dio la instrucción de realizar un dibujo o cartel donde plasmen sus momentos gratos como mejores amigos, el equipo no. 1 y el no. 2 decidieron hacer un dibujo el equipo no. 3 decide hacer diversos dibujos en forma de colage. Se observó que el equipo no. 3 compartía con risas y gritos. Mientras que los otros equipos los observaban y se mostraban un poco más tímidos.

CIERRE

Los jóvenes lograron terminar sus dibujos y compartirlos en grupo muy entusiasmados

Desarrollo Actividades sesión: 10 Mis momentos gratos

INICIO

Esta sesión se desarrollo alrededor de comentarios sobre los momentos gratos, los jóvenes formaron equipos.

DESARROLLO

Seis equipos de cuatro o cinco personas y expresaron verbalmente sus momentos gratos y por iniciativa comenzaron a expresar lo que mas les dolía o extrañaban al estar lejos de sus hogares algunos se pusieron muy melancólicos mientras que otros expresaban que estaban en esa escuela por un objetivo, lo que en general comentaban era extrañar a sus mamás por la comida y el no tener horarios mas amplios para comer ver tele, conectarse al Chat, la convivencia con sus hermanos.

CIERRE

. Los jóvenes lograron sensibilizarse y compartir cuestiones íntimas con sus compañeros y con las guías del taller.

Desarrollo Actividades sesión: 11 Todos somos diferentes

INICIO

La actividad de la sesión se inicia repartiendo y resolviendo el cuestionario "Todos somos diferentes"

DESARROLLO

Los jóvenes comienzan a resolver y constantemente comentan entre ellos y hacen burla sobre el como ven a los otros, con cierta dificultad terminan el llenado del cuestionario. Algunos jóvenes muestran cierto repele a los compañeros que comentan en voz alta sobre los defectos de los demás, entre ellos se pide que guarden silencio y se da cierta disputa.

CIERRE

Al terminar el llenado del cuestionario los jóvenes se notan fastidiados y ansiosos.

Se termina la actividad con el ambiente dentro del aula un tanto hostil

Se trata de eliminar asperezas a través de la reflexión. Finalmente se logra tranquilizar a los jóvenes.

Desarrollo Actividades sesión: 12 Autoimagen

INICIO

Se inicia la sesión con una dinámica de integración debido a la situación vulnerable de la sesión anterior.

DESARROLLO

Se les pidió que dibujaran su fotografía con sus características reales algunos jóvenes expresaron que no sabían dibujar, a esto se les comentó que no era prueba de dibujo que hicieran su mejor esfuerzo. Los jóvenes en totalidad realizaron la actividad algunos con habilidad para dibujar se esmeraron y realizaron dibujos muy elaborados, los dibujos los plasmaron de medio cuerpo y de cuerpo completo, otros se dibujaron en paisajes u otros lugares, la mayoría de los dibujos los realizan a lápiz.

Los jóvenes al explicar sus dibujos tomaron distintas actitudes: risa y burla de si mismos, enojo con los demás, expresaron lo que quieren transmitir a través de sus dibujos pero en general tuvieron dificultad para describirse físicamente, mientras que la expresión de gustos se les facilita mucho fluyendo comentarios sobre la música, las chicas, el Internet, videos, etc.

CIERRE

La sesión se concluyó comentando el comportamiento individual de los jóvenes en los grupos y la percepción individual de su propio comportamiento

Desarrollo Actividades sesión:13 Artículo de mi vida

INICIO

Se inició dando la bienvenida y se trata de enlazar lo abordado en la sesión pasada con lo que se trabajará en ésta se les reparte el material de la presente actividad y se les dio las instrucciones,

DESARROLLO

Los jóvenes se muestran entusiasmados y con mucha disposición para compartir en grupo, se nos hace la petición de formar solamente dos equipos a lo cual no se accede, la actitud de los jóvenes es un poco indiferente y se ponen en marcha.

Durante la actividad se observa que en los distintos grupos alguien toma el papel de coordinar a lo cual los otros apoyan para concluir la tarea.

CIERRE

Los jóvenes participan recortando dibujando coloreando, escribiendo, et. Al término del “artículo de mi vida” los jóvenes compartieron fácilmente a través de los plasmados gustos, habilidades, pasatiempos, sin embargo un equipo omite el aspecto familiar. Los otros logran expresar cierto desagrado hacia la figura paterna.

Desarrollo Actividades sesión: 14 Collage

INICIO

La sesión se inició la sesión dando las instrucciones y se les volvió a pedir que formaran equipos de amigos, lo cual realizaron rápidamente.

DESARROLLO

Los participantes lograron realizar la actividad fácilmente, durante la actividad los jóvenes demostraron actitud positiva para trabajar en grupo de amigos. Los distintos grupos expusieron los gustos y disgustos enfatizando en los disgustos carencias en las relaciones con le figura paterna, mientras que en los gustos hablaron de los hermanos, sus lugares de origen, comidas, amigos, música.

CIERRE

Al finalizar la actividad los diferentes equipos comentaron sus collage, cumpliéndose así el objetivo propuesto.

Desarrollo Actividades sesión: 15 Mi realidad

INICIO

La sesión se inició puntualmente con la exposición sobre mi realidad y el esquema corporal haciendo hincapié en lo que la sociedad espera de los jóvenes y la demanda que se les hace, lo cual da apertura al debate acalorado entre los jóvenes, estos expresan sus inconformidades lo que facilita la realización de la siguiente actividad.

DESARROLLO La realización del comercial se ve cargado de una gran demanda de inconformidades que los jóvenes creen que les demanda la sociedad. Rápidamente comenzaron a planear la forma de representar lo que pensaban sobre la demanda hacia los jóvenes y se notaron muy involucrados, se caracterizaron y representaron sus ideas.

CIERRE

La sesión se alarga mas tiempo del establecido y todos los participantes cooperaron activamente en los comentarios finales.

Desarrollo Actividades sesión: 16 ¿Cómo me siento?

INICIO

La sesión se inicia puntualmente. Los jóvenes se mostraron con gran disposición para realizar las actividades

DESARROLLO

Las actividades y las temáticas que se trataron en general estuvieron muy activas pues entre ellos comentaban lo que han vivido y lo que viven en su estado de ánimo, lo que consideran de bienestar y de malestar así como actitudes positivas y negativas.

Los argumentos anteriores quedaron plasmados en un mural que realizaron muy elaborado y muy bien planeado con resultados fuertes sobre lo experimentado en sus vidas, así como también rasgos sobre sus contextos culturales.

CIERRE

Esta actividad involucró mucho a los jóvenes pues tardaron mucho más del tiempo pensado para esta actividad, finalmente el resultado fue tan elaborado y con tan buenos resultados que se colocó en una de las paredes principales del instituto.

Desarrollo Actividades sesión: 17 “Liberarse del pasado”

INICIO La sesión se inició 10 minutos tarde ya que los participantes estaban muy inquietos, se les pone una pequeña dinámica para que gasten un poco de energía

DESARROLLO

Se da comienzo a la actividad repartiendo el cuestionario “Liberarse del pasado se les da las instrucciones y los jóvenes comienzan el llenado. Durante el proceso los jóvenes continuamente se acercan a comentar de forma individual con las aplicadoras del taller sus vivencias y cuestionan se esas son etiquetas que “se han” puesto o que “les han puesto los demás”, se les invitó a terminar el llenado del cuestionario para que posteriormente se realicen los comentarios en grupo, a lo cual la mayoría no acepta y dice que quieren comentar individualmente.

CIERRE

Finalmente se cubre el objetivo y los jóvenes expresan su necesidad de ser libres del pasado y principalmente de las cosas que los impiden crecer. Las etiquetas mas mencionadas son las que les causan daño y dolor aunque la mayoría incluye una o mas etiquetas que los hacen sentirse mejor.

Desarrollo Actividades sesión: 18 Confiar en mí

INICIO

Se comenzó la sesión puntualmente repartiendo la lectura a los participantes, los jóvenes terminaron de leer la lectura y comenzaron a responder el cuestionario donde se pretende trabajar la autoconfianza, los jóvenes se reúnen en grupo y ponen un título a la lectura.

DESARROLLO

Posteriormente en grupos debaten de manera acalorada las posibles soluciones a la situación establecida previamente. Y las exponen primero ante su equipo y después ante el grupo.

CIERRE. Se logra el objetivo incluyendo las distintas opiniones de solución de los planteamientos.

ANEXO 4

**CARTA DESCRIPTIVA
DEL PROGRAMA**

N o	Objetivo	Contenido	Actividad	Desarrollo	Evaluación
1	Aplicar el pre-test al grupo control y experimental, para conocer la situación de los alumnos sobre su autoestima		Aplicación del pre-test	Se aplicará un cuestionario diagnóstico llamado: "Cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos adolescentes "(ver anexo1).	Los resultados se evaluarán basados en los criterios marcados por el instrumento.
2	Propiciar que los alumnos se conozcan con el fin de fomentar mejores relaciones, que favorezcan el desarrollo de las siguientes sesiones.	Mejores relaciones	Relaciones interpersonales	A cada alumno se le da un formato "firmas" y se le dan 10 minutos para que reúna las firmas que se le piden en cada uno de los apartados, se les explica que antes de pedir las firmas es necesario hacer una pequeña plática con el compañero, para lograr reunir las firmas que necesita de las personas adecuadas.	Se forman equipos de 5 personas y cada integrante del equipo mencionará con que compañero del grupo se sintió más identificado o quien es el compañero al que más se parece. Se termina la sesión con un comentario general por parte de las aplicadoras hablando acerca de la importancia de conocerse mejor.
3	Que el alumno logre presentar algunas características principales de su vida a través de la identificación de diferentes objetos.	Autoconocimiento	Caja de sorpresas	Se les pedirá al inicio de la sesión que se sienten en círculo y se les dará una caja que contenga los distintos objetos, posteriormente se le pedirá a cada alumno identifique máximo 3 objetos y se presenten a través de ellos, mencionando la razón de elegir específicamente esos artículos.	Al finalizar la sesión todos los alumnos abran expresado verbalmente algunas de las principales características de su vida.

No	Objetivo	Contenido	Actividad	Desarrollo	Evaluación
4	Que los alumnos logren reconocer las actitudes que toman ante distintas situaciones partiendo lo que son, y con lo que cuentan.	Autoconocimiento	Cuadros	Se les mostrará a los alumnos un cuadrado que contenga 16 pequeños cuadrados (Anexo 3) y se les pedirá que digan cuantos cuadros ven. Hasta que logren identificar 32 cuadrados. Posteriormente se les repartirá un ejercicio donde escribirán 2 habilidades, 2 aptitudes, 2 actitudes, 2 defectos, 2 gustos, 2 situaciones negativas y 2 positivas, 2 miedos. Después de esta actividad se les plantará una situación conflictiva de la vida diaria y se les pedirá que traten de identificar con que elementos de los que plantearon les servirían para actuar, de acuerdo al cuadro.	Al finalizar la actividad el alumno logrará llenar el cuadro e identificará los diferentes elementos que utiliza en la resolución de problemas.
5	Que el alumno pueda expresar a través del dialogo sus valores, necesidades y virtudes que definen su autoestima.	Conociendo la autoestima	Definiendo la autoestima	Se iniciará con la exposición temática (Anexo 4) basados en la lectura individual sobre "Definiendo la autoestima", se propiciara un ambiente reflexivo para que los alumnos en acción plenaria logren expresar su sentir y pensar, después se realizarán entrevistas por pareja y a través del dialogo se promoverá una reflexión y la conclusión personal. Durante la sesión se abordará la importancia de desarrollar estrategias para alcanzar la autorrealización partiendo de las herramientas individuales con las que cada uno cuenta (valores, necesidades y virtudes).	La evaluación de esta sesión se basará en que los alumnos logren identificar y expresar de manera oral sus valores, necesidades y virtudes que definen su autoestima.

No	Objetivo	Contenido	Actividad	Desarrollo	Evaluación
6	Identificar la importancia de los demás en la interacción diaria.	Autoestima a de la relación con los otros.	La autoestima y los otros	<p>Se divide al grupo en equipos de 5 integrantes, a cada equipo se le entrega una tarjeta donde se especifica una situación de la vida cotidiana que tendrán que representar en un socio drama (Anexo 5).</p> <p>Se les da 10 minutos para planear los personajes del socio drama y el material que utilizarán. Posteriormente presentan su socio drama en un lapso no mayor a 5 minutos.</p>	<p>La evaluación de esta sesión se basará en que los alumnos logren expresar por escrito la importancia de los demás en nuestras vidas.</p> <p>Al finalizar cada socio drama el grupo registrará por escrito un comentario de cada representación y al término de la sesión comentaran en el equipo cuales fueron sus principales conclusiones de cada actividad.</p>

No	Objetivo	Contenido	Actividad	Desarrollo	Evaluación
7	Que los alumnos logren comparar la autopercepción con la percepción que tiene sus compañeros sobre el mismo.	Elementos que favorezcan el autoconoce pto. percepción -auto percepción	Estrella	<p>Los alumnos deberán estar sentados en forma de círculo. A cada alumno se le entrega una hoja de papel de color amarillo, y se les pide que dibujen y recorten una estrella grande en la hoja que se le acaba de entregar.</p> <p>A continuación se le pide que escriban en uno de los dos lados de la estrella algunas de las cualidades más importantes que piensa tener.</p> <p>Posteriormente se pegan la estrella en la espalda y dejan el lado que está en blanco hacia fuera.</p> <p>En el reverso de la estrella los compañeros de grupo escribirán al menos una cualidad que vean en el dueño de la estrella. Así los alumnos se colocan en el centro del círculo y cada alumno se acerca a sus amigos y les escribe una cualidad que él observa en ellos.</p> <p>Al finalizar la actividad cada alumno deberá contar con una estrella que dice su nombre y que además cuenta con algunos aspectos positivos de su forma de ser con los demás.</p>	<p><u>Criterios de evaluación</u></p> <p>Los alumnos compararán las cualidades que escribieron en su estrella con las cualidades que sus compañeros les pusieron.</p> <p>La actividad se comenta entre los alumnos y se les pide expresen sus sentimientos al comparar lo que ellos piensan con lo que piensan sus compañeros.</p>

No	Objetivo	Contenido	Actividad	Desarrollo	Evaluación
8	Que los alumnos evalúen sus logros y las herramientas personales con las que cuentan para alcanzar sus objetivos y que hicieron o hacen para conseguirlos.	Autoconocimiento	Árbol	<p>Descripción: Se les pide a los alumnos que formen equipos de 4 personas, enseguida se les proporciona un cuarto de cartulina por alumno y unas acuarelas por equipo.</p> <p>Los alumnos reflexionan un poco acerca de sus mejores cualidades y las metas que hasta el momento han alcanzado con ellos.</p> <p>Se les pide a los alumnos que dibujen un árbol grande, del tamaño de la cartulina, en el cual en las raíces escribirán sus mejores cualidades y en las ramas escribirán los logros que han alcanzado utilizando esas cualidades.</p> <p>En la parte más alta del árbol, se escribirán las metas más importantes que les falta por cumplir, en la parte de abajo se les pide que explique como utilizarían sus recursos para lograr esas metas.</p> <p>Al finalizar la sesión se les enfatiza que la vida y la autoestima es un proceso de construcción en donde todos tenemos que desarrollar estrategias para los objetivos que queremos lograr.</p>	<p><u>Criterios de evaluación</u></p> <p>Los alumnos comentaran en equipo lo que aprendieron y sintieron durante la realización de este ejercicio.</p> <p>Las aplicadoras del taller completaran los comentarios hechos por los compañeros, recordando lo importante que son los recursos con los que contamos para el logro de nuestras metas.</p>

No	Objetivo	Contenido	Actividad	Desarrollo	Evaluación
9	Que los diferentes grupos de amigos logren identificar los mejores momentos que han vivido juntos para favorecer la autoestima grupal.	Autoestima grupal	Mejores amigos	Los alumnos se sientan en grupos de mejores amigos sin importar que sean grupos pequeños o muy grandes, se les proporciona cartulina y acurelas, con las que tendrán que dibujar un momento de su amistad que haya sido significativo para ellos, todos los alumnos deberán participar en la realización del dibujo.	Al finalizar la actividad los alumnos voluntariamente leerán o explicaran el trabajo que acaban de hacer a sus compañeros.

No	Objetivo	Contenido	Actividad	Desarrollo	Evaluación
10	Reforzar la autoestima de los alumnos por medio de recordar momentos gratos	Autoconocimiento	Mis momentos gratos	Se les pide a los alumnos que formen equipos, favoreciendo el trabajo en grupos de amigos. Al iniciar la sesión, se les pide a los alumnos que se sienten cómodamente, se platica un poco con ellos acerca de lo importantes que son los recuerdos en nuestra vida, y la importancia que tienen en nuestra memoria. Posteriormente se les incita a que se acuerden de un momento muy significativo en su vida, algún momento que les hizo sentir mucha alegría, paz, emoción, gusto, etc. Se les proporciona una hoja de papel, lápices de colores y se les pide que dibujen aquel momento que recordaron y que los hizo sentirse tan felices. Posteriormente se les pide que compartan sus experiencias con sus compañeros de equipo.	En grupo los alumnos comentarán los sentimientos que emergen durante la realización de la actividad.
11	Analizar las diferentes formas que se presentan en cada persona.	Autoestima física	Todos somos diferentes	La sesión se realizará en el salón de clases, se les proporciona una copia de la lectura "todos somos diferentes" (Anexo 6), se les pide la lean y la analicen en equipo sacando las ideas principales y comparándolas con las de sus compañeros. Finalmente contestarán el cuestionario.	Al finalizar la actividad los alumnos deberán contar con su cuestionario y las correspondientes respuestas. Se concluirá la actividad comentando la importancia que tiene el aceptarse tal cual somos y las alternativas que tenemos de cambiar.

No	Objetivo	Contenido	Actividad	Desarrollo	Evaluación
12	Que el alumno logre identificar sus características físicas y de personalidad para facilitar el dialogo del reconocimiento entre lo que soy y lo que quiero expresar.	Autoestima física	Autoimagen	-Cada alumno dibuja su fotografía en una hoja, tomando en cuenta todas sus características desde el color del cabello hasta sus gustos y preferencias. El cartel puede incluir color de ojos, color de pelo, color de piel, estatura, peso, Se les pregunta información acerca de lo que son los carteles.	El alumno comentara su forma de ser en grupos pequeños, ayudado por el cartel que acaba de realizar mismo que deberá incluir características físicas de alumno, así como los principales gustos y preferencias que le sean representativos de su personalidad.
13	Ayudar a los alumnos a expresar sus gustos, habilidades, pasatiempos, grupos de amigos, entorno familiar y otros aspectos importantes de su vida, a través de la realización de un artículo de su vida.	Autoconocimiento	Artículo de mi vida	Los alumnos estarán sentados en sus butacas y en grupos de amigos de aproximadamente 8 personas, se les proporciona material por grupos que tendrán que compartir. A cada alumno se le proporcionan 6 hojas blancas, se les explica que vamos a hacer un pequeño artículo de revista de cada uno de ellos. Este artículo deberá contener solo información positiva, por ejemplo apartados de: "esta es mi familia", "estos son mis gustos", "esto es lo mejor de mí", "esto es lo que mas me gusta hacer", por último los alumnos anotaran a las personas mas importantes en su vida. Cada uno de estos apartados se podrá completar con dibujos o recortes de las revistas e incluso, decorarlo con papeles de colores. Las hojas se unirán en forma de libreta con pegamento o con estambre y una perforadora.	Los alumnos deberán escribir en las páginas de su libro según sea el título de la página y deberán estar cubiertas las 6 hojas del pequeño libro. Al finalizar la sesión comentaran la importancia de conocernos que les gustaría hacer con ese artículo.

No	Objetivo	Contenido	Actividad	Desarrollo	Evaluación
14	Favorecer el autoconocimiento mediante la realización de un collage donde los alumnos expresen gustos y disgustos	Autoconocimiento	Collage	Se les pide a los alumnos que se formen equipos, procurando que se integren por amigos, y se sienten en forma de círculo. Se les proporciona hojas, tijeras, pegamento y revistas, por equipo, material que tendrán que compartir con sus amigos, y se les pide que de la revista recorten algunas cosas que les gusten y cosas que les disgusten. Posteriormente en la hoja blanca que se les dio, se les pide que en la parte de enfrente peguen las cosas que les gustan, y en la parte posterior peguen las cosas que les disgustan.	Al finalizar la actividad los alumnos contarán con un collage de sus gustos y disgustos además comentarán el trabajo realizado con sus compañeros de equipo.
15	Reconocer el propio esquema corporal y apreciar los aspectos positivos de la propia realidad, física, personalidad y carácter.	Autoestima físico	Mi realidad	Se inicia la sesión con una breve exposición del esquema corporal y la importancia que actualmente tiene el aspecto físico en nuestra realidad social, así como el auge que tienen los medios de información en nuestra vida, y de que manera pueden influir la percepción que tenemos de nosotros mismos. Posteriormente se les pide que formen equipos de 4 o 5 personas y se les deja la tarea de realizar un comercial de televisión donde se resalten los aspectos físicos de las personas, pero al mismo tiempo se aborden de igual manera los valores, las emociones, los sentimientos etc.	La evaluación de esta sesión estará basada en que los alumnos logren expresar de manera oral, como se sintieron al tomar en cuenta los diferentes aspectos que componen al ser humano.

No 16	Objetivo Identificar nuestro estado de ánimo actual, relacionando diferentes situaciones y actitudes con nuestro bienestar o malestar.	Contenido	Actividad ¿Cómo me siento?	Desarrollo La sesión será dentro del salón de clases, se cuestionará a los alumnos qué entienden por bienestar y qué sensaciones, actitudes o situaciones les produce este estado; de manera individual se les pedirá que durante unos minutos piensen en todo aquello que les produce bienestar y también, en todo aquello que les produce malestar, anotarán sus reflexiones, tanto positivas como negativas. Los alumnos se colocarán en grupos de 5 para intercambiar sus experiencias y situaciones, un miembro de cada equipo será el portavoz, recogerá todas las coincidencias y divergencias, intercambiarán entre ellos sus experiencias. Después se les entregarán revistas para desarrollar la actividad, tendrán que ilustrar con imágenes las situaciones de bienestar y las situaciones de malestar; con ellas harán un mural que podrá ser completado con diversos comentarios. Cada miembro del grupo deberá seleccionar una de las imágenes (tanto positiva como negativa) e inventar una historia acerca de la misma, que justifique su elección. Cuando hayan terminado sus carteles expondrán cada equipo y comentará las imágenes seleccionadas y expresando la breve historia inventada.	Evaluación Se concluye haciendo comentarios acerca de las vivencias proyectadas en las historias expuestas por los alumnos en el momento de la exposición.
----------	---	-----------	-------------------------------	--	---

No	Objetivo	Contenido	Actividad	Desarrollo	Evaluación
17	Que los alumnos conozcan las autoclases destructivas que los encadenan al pasado y les impiden crecer, cambiar y vivir la vida como algo positivo y estimulante.	Autoconocimiento.	Liberarse del pasado.	Se iniciará con una breve introducción de las etiquetas que los clasifican o con los que se identifican; se les dará la ficha "Los yo soy autodestructivos" para que conozcan e identifiquen las trabas que les impide crecer y cambiar. Leerán la ficha para tratar de averiguar aquellos puntos encadenados al pasado. Al finalizar se comentará de forma grupal y se determinará una conclusión.	Los alumnos expresarán por escrito los planes que tienen para poder cambiar sus yo soy negativos.
18	Fomentar y valorar las conductas que favorecen la autoconfianza.	Autoconocimiento.	He de confiar en mi.	Se entregará a los alumnos la lectura y de manera individual deberán sugerir un título adecuado, posteriormente contestarán el cuestionario. Reunidos en equipo comentarán sus soluciones del cuestionario y propondrán una alternativa para resolver la situación planteada, los diferentes portavoces explicarán sus propuestas al resto de la clase. De forma individual leerán en silencio la hoja de consejo, en la que se indican algunas soluciones propuestas, los alumnos indicarán otras posibles soluciones por escrito. Se realizará un vaciado de todas las soluciones y se comenzará el debate, de donde se extraerán conclusiones que los alumnos anotarán.	Los alumnos expondrán a su equipo las respuestas que consideraron más adecuadas para las diferentes situaciones planteadas en el cuestionario.

No	Objetivo	Contenido	Actividad	Desarrollo	Evaluación
19	Aplicar el post-test, para conocer en que áreas se modificó la autoestima de los alumnos del grupo experimental y comparar los resultados del grupo control.		Aplicación del post-test.		

ANEXO 5

CUESTIONARIOS Y LECTURAS UTILIZADAS PARA DESARROLLAR ALGUNAS DE LAS SESIONES DEL TALLER DE “AUTOESTIMA”

Relaciones interpersonales, para utilizar en la sesión: 2

Recolecta las firmas de:

1.-5 personas que les guste el mismo deporte que a ti.

2.-2 personas que tengan el mismo numero de hermanos que tu.

3.-2 personas que les disgusten las mismas cosas que a ti.

4.-3 personas que les guste el mismo tipo de música que a ti.

5.-5 personas que tengan la misma edad que tu o la mas cercana.

5.-5 personas con las que compartes el gusto por los mismos pasatiempos.

6.-2 personas que su nombre empiece con la misma letra que el tuyo.

6.-2 personas que traigan los calcetines del mismo color que tú.

7.- 2 personas que cumplan años el mismo mes que tu.

Cuadros, para utilizar en la sesión: 4

La autoestima, para utilizar en la sesión 5

La autoestima se construye, y se va formando a lo largo de la vida. Los mensajes y valoraciones que nos dan las personas cercanas como, nuestros padres, los maestros y amigos, junto con nuestras aspiraciones y experiencias de éxito o fracaso, son las bases fundamentales para la formación de la autoestima.

Amador (1995) nos dice que los factores principales para que la autoestima se vaya construyendo son: la información que llega de los demás, la congruencia entre la propia imagen, las aspiraciones o ideales y la comparación social.

La autoestima se va formando fundamentalmente por las valoraciones que nos dan los padres, los maestros y otras personas significativas en el niño. Coopersmith (1967) aporta la importancia de los padres como principales actores en la formación de la autoestima con la enseñanza de la actitud y expresión de merecimiento en el juicio de capacidad, significancia y éxito o no hacia su hijo.

El niño va percibiendo las valoraciones que hacen de él, las actitudes y comentarios de las personas cercanas que conviven con él, de comentarios, de las demostraciones de confianza, de afecto, depende la valoración que se tenga de él. Si a un niño le demuestran amor, confianza, crecerá con una autoestima alta, por el contrario un niño que no es valorado que percibe que no lo quieren, que no confían en él, crecerá con una autoestima baja.

La autoestima baja o alta dependerá en gran medida de la relación con sus progenitores (Rosemberg, 1965), los padres que se ausentan frecuentemente por largos periodos de tiempo tienden a desarrollar en sus hijos bajos niveles de autoestima, de manera contraria la aceptación incondicional de los padres influye más para una autoestima sana, fortaleciendo virtudes, debilidades, potencialidades y limitaciones (Coopersmith, 1967).

La autoestima se forma a partir de la relación con otros y fundamentalmente. Si se recibe una valoración positiva y hay aceptación, respeto, autonomía, tolerancia, reconocimiento, entonces no es difícil reconocerse valioso.

La escuela junto con la familia son dos instituciones fundamentales para la formación de la autoestima. Es en la escuela donde se adquieren las habilidades académicas, las calificaciones o descalificaciones que se dan las relaciones con los compañeros, los maestros y sobre estos elementos se finca la autoestima en la escuela.

La escuela sería la segunda oportunidad del niño de aprender y desarrollar estrategias de relación social que requieren diferentes interacciones, además de las establecidas en la familia, pues aquí tiene que convencer de sus habilidades, aprender a dar y recibir, asumir sus éxitos y fracasos e ir forjando su autoestima. Es por ello la importancia de implementar en la escuela, nuevas relaciones entre maestros y alumnos, donde se contemplen las expectativas de ambos, se consideren a los alumnos capaces de aprender y enseñar conocimientos. Esta nueva relación podría plantearse en un contrato pedagógico

Áreas de la autoestima

Las formas en que nos valoramos y estimamos proceden de sentimientos, pensamientos y comportamientos, respecto de cómo nos vemos a nosotros mismos y como nos ven los demás en las distintas áreas. Al respecto Broc (citado en Harter, 1983) dice que la autoestima global son, los diferentes valores que uno coloca sobre el "YO" como persona, un juicio que puede ser contrastado con otras evaluaciones o juicios sobre la competencia de uno mismo en áreas o dominios específicos.

Al respecto las áreas más importantes que influyen en la autoestima, para Martín (2000):

- Área social. El niño evalúa las interacciones y relaciones que establece con los demás niños del grupo al que pertenece, según esa evaluación que él mismo hace de las consecuencias de su comportamiento con los demás niños en términos de la efectividad de los objetivos. Es la valoración de uno mismo en cuanto a la amistad. Implica sentirnos o no satisfecho de nuestras relaciones sociales: amigos, compañeros.
- Área escolar. El niño se evalúa para ver si da la talla en comparación con los modelos que padres o maestros le han ido enseñando de cómo debe ser un estudiante ideal. Para ello el niño se compara con el rendimiento académico de sus compañeros.
- Área familiar. Refleja la valoración de uno mismo como miembro de la familia. Implica sentirse o no estimado y perteneciente a los miembros de su familia.
- Imagen corporal. Es la combinación del aspecto y las capacidades físicas. Consiste en la valoración de cómo es y actúa tu cuerpo. Implica sentirse o no a gusto con el cuerpo: desarrollo físico, estatura, edad, sexo, etc. El niño lleva a cabo una autoevaluación tanto de su apariencia y presencia física, como de sus habilidades y competencias para cualquier tipo de actividad física.
- Autoestima global. Consiste en la valoración global de la autoestima en todas las áreas juntas.

Paz (2000) coincide con estas áreas de desarrollo de la autoestima, pero agrega una áreas más la moral -ético

- Área moral-ético: El niño se autoevalúa para saber si su conducta sigue aquellas normas o reglas que ha aprendido que se deben seguir para ser aceptado como sujetos merecedores de vivir en sociedad. Desde la mas temprana etapa de socialización los padres enseñan a sus hijos que comportamientos son adecuados socialmente y cuales inadecuados.

Situaciones para, utilizar en la sesión: 6

Representar en un socio drama las siguientes situaciones

- La autoestima y la familia (la niñez)
- La autoestima en la escuela
- La autoestima y los amigos
- La autoestima y la pareja
- La autoestima y la moda
- La autoestima y la familia (la adolescencia).

Todos somos diferentes, para utilizar en la sesión: 11

A) Soy demasiado alto para mi edad. Algunas personas creen que tengo dieciocho años y me llaman "el largo".

B) Tengo el problema de ser demasiado bajo. Esto adquirió importancia, por primera vez, ahora hace dos años, cuando yo tenía trece. Soy muy aficionado al deporte y me presenté para formar parte del equipo de fútbol del instituto. Mi posición preferida es la de defensa central, porque me gusta entrar a los jugadores, pero no me escogieron en los primeros partidos. El resto del equipo se metió conmigo porque era demasiado pequeñito y hacía perder los partidos de entrenamiento, ya que me tiraban el balón por encima de la cabeza. Me dejaron jugar de suplente, pero el jugador que me sustituyó era tan malo que me devolvieron a mi sitio.

C) Creo que soy demasiado alto y me deprimó cuando me llaman piernas largas. Cuando tenía once años era bajo, pero ahora he crecido mucho y ni siquiera quepo bien en mi cama. No me gusta ser alto, pero mi padre quiere que sea policía y si fuera bajo no me aceptarían. Supongo que tiene algunas ventajas. En el fútbol puedes ver por encima de todos, y tener los brazos largos me es muy útil cuando juego al baloncesto.

D) Soy tan pequeño que algunos me han sugerido que podría hacer carreras como nomo de jardín.

E) Mi problema es que peso demasiado. He sido así desde que nací, y no es porque coma mucho o no haga suficiente ejercicio. Como soy largo, mi tripa queda disimulada, sobre todo si llevo ropa muy ancha. Creo que hacer régimen es más difícil para los hombres que para las mujeres ¿Es verdad? No creo que pueda modificar mi complexión y he probado a hacer régimen, pero no me ha servido de nada.

F) Mi problema es que estoy demasiado delgado - sobre todo de piernas. He estado así toda la vida. La gente me dice " el hombre cerilla" y me preguntan si pueden ras-carme para encender sus cigarrillos. Ahora no me preocupa tanto eso, porque he empezado a practicar *squash* y me he hecho más popular. Prefiero estar delgado que grueso ¿Es correcto esto?

G) Cuando llevo falda ajustada, me atormentan diciéndome "carnosa". Mi mejor amiga me dice que no estoy gruesa, pero yo sí que me encuentro gruesa. Cuando me miro al espejo me deprimó, y cuando voy a comprar con mi amiga todas las cosas bonitas le sientan muy bien a ELLA, pero son demasiado pequeñas para MÍ ¿Por qué no hacen los vestidos bonitos en tallas más grandes?

H) Me encuentro diferente de los jóvenes de mi edad. A mis ojos, soy bajo y barrigón, mientras que todos los otros parecen altos y esbeltos. Por lo que hace a los juegos, los odio. Cuando vamos al campo de deportes, tenemos que pasar por el lado de las chicas que juegan a tenis. La mayoría de ellas son mujeres, con pechos y otras cosas. Creo que me desprecian. Si me falla una pelota y se ríen, creo que se ríen de mí. Lo peor es la pista de correr. No puedo correr para salvar la vida con mis gruesas piernas y la gente me ofrece comprarme una tortuga mecánica para que me entrene.

Cuestionario "Todos somos diferentes"

Haz un comentario en positivo de las distintas opiniones que aparecen en el texto:

A) Nuestro grupo opina:

B) Nuestro grupo opina:

C) Nuestro grupo opina:

D) Nuestro grupo opina:

E) Nuestro grupo opina:

F) Nuestro grupo opina:

G) Nuestro grupo opina:

H) Nuestro grupo opina:

Autoestima, para utilizar en la sesión: 12

¿Qué pasa con tu cuerpo?

Para algunos el cuerpo es un problema, se avergüenzan de él o lo idolatran, conocemos algunos muchachos en los que la delgadez, la estatura, las espinillas o algún defecto físico les dificulta la convivencia, hay muchos tan avergonzados de su cara, de su pelo, los pies o de cualquier otra parte del cuerpo, que sufren un verdadero complejo.

Muchas veces el humor de unos y otros dependen de lo que sienten con respecto a su propio cuerpo.

En el cuerpo que está creciendo no todo es armonioso, crecer es algo tan natural que no puede esperarse que todos los cuerpos crezcan armoniosos.

Mucha gente joven inventa complejos donde no hay razón por ello, solo porque alguien pasó y miró un tanto diferente y enseguida concluyen “fue por mis espinillas”, “claro, mis senos”, sin que fuera nada de ello, y aunque lo hubiese sido, ¿Que importa?

El día en que descubras que la belleza es algo muy relativo, vivirás en paz, al margen de que en ti hay algo demasiado grande o demasiado pequeño.

No des a tu cuerpo ni más ni menos importancia de la que tiene.

Liberarse del pasado, para utilizarse en la sesión: 17

Los “yo soy” autodestructivos.

Trata de averiguar hasta que punto estas encadenado a tu pasado. Todos los “yo soy” autodestructivos provienen de estas cuatro frases neuróticas:

- 1.- “así soy yo”.
- 2.- “yo siempre he sido así”
- 3.- “no puedo evitarlo”
- 4.- “así es mi carácter”

Ahí están todas las trabas que te impiden crecer, cambiar y hacer tu vida (desde este momento en adelante es la única vida que tienes) nueva, estimulante y llena de momentos presentes, plenos y felices.

Hay personas que usan las 4 frases a la vez cuando se cuestionan su comportamiento.

Si le preguntas a alguien por qué se perturba tanto al oír hablar de accidentes, puede que te responda: “OH, así soy yo”, “siempre he sido así”, “realmente no puedo evitarlo”, “es mi carácter”, las cuatro a la vez, todas y cada una les sirven para explicar por que nunca será diferente y considerara la posibilidad de cambiar.

Tus “yo soy” que describen un comportamiento auto-neutralizador se remontan a algo que aprendiste en el pasado. Y cada vez que usas una de las 4 frases lo que realmente estas diciendo “pienso seguir siendo lo que siempre he sido”

Liberarse del pasado:

He aquí una típica lista de yo soy.

Yo soy tímido.

Yo soy perezoso.

Yo soy apocado

Yo soy asustadizo.

Yo soy desordenado.

Yo soy nervioso.

Yo soy olvidadizo.

Yo soy pésimo para la mecánica.

Yo soy mala para las matemáticas.

Yo soy un solitario

Yo soy aburrido

Yo soy una pésima cocinera.

Yo soy malo para la gramática

Yo soy de los que se cansan muy pronto.

Yo soy enfermizo

Yo soy tosco

Yo soy corto de genio

Yo soy proclive a los accidentes

Yo soy hostil

Yo soy apática

Yo soy gorda

Yo soy negado para la música

Yo soy fatal para el deporte

Yo soy torpe

Yo soy inmadura

Yo soy meticuloso

Yo soy descuidado

Yo soy vengativo

Yo soy irresponsable

Yo soy de los que se angustian fácilmente.

Algunas estrategias para liberarte.

Dejar atrás el pasado implica correr ciertos riesgos

Tú estas acostumbrado a tus definiciones. En muchos casos funcionan como sistema de apoyo en tu vida cotidiana he aquí algunas estrategias específicas que te servirán para eliminar esos “yo soy”.

- Eliminar los “yo soy” cada vez que te sea posible sustituyéndolo con frases como “hasta ahora había escogido ser así”...o “Yo solía clasificarme así”.
- Anuncia a tus seres más próximos lo que vas a tratar de eliminar algunos de tus “yo soy”. Decide cuales son los más importantes y pídeles que te recuerden cada vez que los saques a relucir.
- Ponte metas de conducta para comportarte de manera muy diferente de lo que has hecho hasta ahora. Por ejemplo, si consideras que eres tímido, preséntate tu solo alguna persona a alguna persona a la que normalmente hubieras evitado.
- Habla con algún amigo de confianza que te ayude a combatir las poderosas influencias del pasado. Pídele que tenga alguna señal silenciosa cada vez que te vea caer en uno de tus viejos “yo soy”.
- Escribe un diario donde vallas anotando tus comportamientos autodestructivos, y apunta no solo tus actos, sino también lo que sentías cuando te comportabas de esa manera. Durante una semana apunta en una libreta la hora exacta, la fecha y la ocasión en que usas cualquiera de los “yo soy autodestructivos y esfuérzate por disminuir el número de apuntes.
- Está siempre alerta para notar cualquier cosa que tenga que ver con las cuatro frases neuróticas y cada vez que vuelvas a pensarlas corrígete en voz alta de la siguiente manera. Cambia :

“Así soy yo”... a “así era yo”

“No puedo evitarlo”... a puedo cambiarlo si lo intento sinceramente”

“siempre he sido así” a “voy a ser diferente”

“es mi naturaleza a ”así creía que era mi naturaleza””

Trata de concentrarte para eliminar a un “yo soy” en un día determinado, si has usado el “yo soy olvidadizo” para describirte a ti mismo, dedica el lunes para crear conciencia en esta tendencia e intenta alterar uno o dos comportamientos olvidadizos. Igualmente sino te gusta tu “yo soy terco”, date un día específico para ser tolerante a las opiniones diferente ala tuya; la cuestión es desacerté de los “yo soy” concentrándote en cada uno de cada día.

He de confiar en mí, para utilizar en la sesión: 18

Texto “He de Confiar en Mí”

¡Pánico. Pánico, pánico! No puedo dormir, no puedo dejar de comer, no puedo concentrarme. Estoy hecho polvo, me olvido de todas las cosas que he estudiado, estoy aterrizado pensando que puedo quedarme con la mente en blanco cuando vaya al examen, no puedo repasar nada porque se me vuelve a olvidar.

Estar en el Instituto empeora más las cosas –histeria colectiva- ¡todos están tan aterrizados como yo! Creo que el profesor está como un guía.

El señor Martínez, el director, ha pronunciado uno de sus discursos del tipo “muy bien jóvenes, no se acobarden”. Tenía un semblante atroz, con gafas de montura metálica, cabellos blancos y cara arrugada. Aparenta tener más de dos metros de altura sobre la tarima.

Ha finalizado deseándonos que tengamos “mucho suerte”. Ha sido amable, pero un poco pomposo. Para él es fácil decirlo, ¡él no ha de hacer los exámenes!

Confiar en Mí

1. ¿Por qué has escogido como título del texto _____?

2. ¿Has tenido alguna vez un pensamiento parecido al del texto?

a) ¿cuándo?

b) ¿qué hiciste?

c) ¿Qué le aconsejarías a un compañero que estuviera en tu situación?

3. Imagina que mañana tienes un examen de _____ que, según tu criterio, tienes la completa seguridad de que te va mal. Reflexiona y contesta:

a) ¿cuáles son las causas que te provocan la seguridad de que te va mal en esa materia?

b) Piensa en un compañero al cuál le vaya bien en esa materia de estudio. ¿Qué hace él para que le vaya bien?

¿Podrías hacer tú lo mismo que hace él?