

*“EL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA DE
LOS ADOLESCENTES, DE NIVEL MEDIO SUPERIOR
PARA UNA MEJOR INTEGRACIÓN SOCIAL”*

T E S I S

PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A :

LÓPEZ VICTORIO ANA JESSICA

ASESORA: Livia Berenice Valenzuela Cruz

MÉXICO, D.F.

JUNIO 2009

DEDICATORIAS

No lo puedo creer, por fin llegué al final. Final de una meta que me propuse terminar, esa meta fue la de enriquecer mis conocimientos. Ahora termino la Licenciatura en Pedagogía. Este logro estuvo lleno de contratiempos, esfuerzos y sacrificios. Fueron bastantes los obstáculos y los deseos de desistir en el camino. Pero fueron muchos las personas que estuvieron siempre ahí para darme la mano y apoyarme, para darme aliento y motivarme a seguir adelante.

A MIS PADRES:

Les dedico este trabajo principalmente a ustedes, por la herencia más valiosa que pudiera recibir, fruto del inmenso apoyo y confianza que en mi se depositó para que los esfuerzos y sacrificios hechos por mi, no fueran en vano

A MIS PROFESORES Y ASESORA:

Gracias por tus palabras y sabios consejos, mi trofeo también es de ustedes

A DIOS

Por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida. Por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorarte cada día más.

A MI HERMANA CYNTHIA

Gracias a ti, que si no fuera por tu gran sacrificio yo no hubiera logrado mis objetivos

*A la **Universidad Pedagógica Nacional** que me dieron la oportunidad de formar parte de ellas.*

¡Gracias!

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1:

ORIENTACIÓN EDUCATIVA

1.1 Antecedentes de la orientación educativa	8
1.2 La orientación educativa en México	14
1.3 Conceptos y funciones de la orientación educativa	20
1.3.1 Tipos de orientación	22
1.3.2 Funciones de la orientación	24
1.4 Modelos de orientación educativa y ámbitos de intervención	25
1.4.1 Modelos de orientación educativa	26
1.4.2 Ámbitos de intervención de orientación educativa	27

CAPÍTULO 2:

LA AUTOESTIMA COMO FACTOR DE INTEGRACIÓN GRUPAL EN LA ADOLESCENCIA

2.1 La adolescencia	29
2.1.1 Teorías de la adolescencia	34
2.1.2 Subetapas de la adolescencia	38
2.2 Autoestima	42
2.2.1 Importancia de la autoestima	45
2.2.2 Características de las personas con autoestima	47
2.2.3 Características de la ausencia de la autoestima	49

2.3	Importancia de la familia	51
2.3.1	Tipos de familia	53
2.3.2	Funciones de la familia	55
2.3.3	La familia en la etapa del adolescente	56
2.3.4	la influencia de la familia en la autoestima de los adolescentes	59

CAPÍTULO 3:

SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA DE INTERVENCIÓN ORIENTADORA DE LA AUTOESTIMA EN BACHILLERATO

3.1	Antecedentes de la institución	63
3.2	Plan nacional de desarrollo 2000- 2006	64
3.2.1	Educación para todos	66
3.2.2	Educación de calidad	67
3.2.3	Educación de vanguardia	68
3.3	Metodología de la sistematización de la experiencia	70
3.3.1	Concepto de sistematización	72
3.3.2	Etapas de la sistematización de experiencia	74
3.3.3	Técnicas e instrumentos de registro de información	77
3.3.4	Síntesis de la experiencia practicada de la intervención orientadora	77
3.3.5	Reconstrucción de la experiencia	79

CAPÍTULO 4:

PROPUESTA: TALLER PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA PARA MEJORAR LA INTEGRACIÓN SOCIAL DE LOS ADOLESCENTES

4.1 Propósito 86

4.2 Diseño del curso taller 87

Conclusiones

Bibliografía

Anexos

Anexo 1: Cuestionario para adolescentes de bachillerato.

Anexo 2: Resultados de los cuestionarios aplicados

Anexo 3: Actividades.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la autoestima es un tema que atañe a todos, pero sobre todo a los adolescentes porque es una etapa en la que los cambios físicos y emocionales generan conflictos, debido a que la autoestima se encuentra dentro de los factores que inciden en el desarrollo integral del adolescente, algunos de esos factores son el socio –económico, el capital cultural, su entorno, la familia (la situación afectiva, la relación familiar), etc.

Branden (1994), dice que 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 sí mismo en la parte afectiva del “yo”, en otras palabras la autoestima.

Es por ello que se deben buscar alternativas para mejorar la autoestima de los alumnos, porque debemos entender que todos tenemos algo que ver con la autoestima de los demás, tanto maestros, orientadores, padres e incluso amigos; ya que se le da poca importancia a este hecho como uno de los factores que más influyen en la conducta y aprovechamiento académico del individuo.

El no tener autoestima, tiene como consecuencia la falta de integración con los compañeros y por supuesto, un bajo aprovechamiento académico.

Si bien es cierto que la autoestima está presente en las diferentes fases del ser humano, en el caso particular de este trabajo, se da un enfoque a la autoestima en la adolescencia dentro del ámbito escolar, debido a lo ya expuesto y a la trascendencia que esta etapa tiene en su desarrollo.

La adolescencia, es la etapa más crítica del ser humano, ya que en ella es en donde sufre grandes cambios tanto en el aspecto físico, como en el intelectual, además, de aquí se define la identidad y personalidad que puede tener para el resto de su vida. En todos estos cambios, la autoestima juega un papel importante para que el adolescente logre una mejor adaptación, además de que influye de manera directa tanto en su entorno escolar como en su vida cotidiana.

Por lo anterior, la presente investigación está enfocada a la autoestima en la adolescencia.

Con ello se pretende conocer si la autoestima influye en algunos de los factores que se mencionaron anteriormente y si una baja autoestima impide que el adolescente tenga una buena integración con su entorno.

Es por eso que en este trabajo se abarca lo relacionado con la adolescencia desde su concepto hasta las teorías que definen la adolescencia; es importante abarcar el tema de la adolescencia por los cambios que los adolescentes presentan en esta etapa de la vida, tanto para si mismos, como para su entorno.

Otra parte del trabajo está destinada a la autoestima ya que es un tema que en la actualidad es importante, porque muchas veces se piensa que los problemas que los alumnos presentan en la escuela es por otras cosas, pero no se piensa que es por no creer en si mismos (autoestima), es por ese motivo y por algunos otros que este trabajo está dedicado al tema de autoestima para analizar como este factor interviene en la vida y el entorno del adolescente.

Y por último se dará a conocer una alternativa que es la de un curso -taller en base a la sistematización de la experiencia, con el propósito de ayudar a los adolescentes, con estrategias, para mejorar su autoestima.

CAPITULO 1

ORIENTACIÓN EDUCATIVA

1.1 ANTECEDENTES DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

La orientación es un elemento importante en la educación ya que surgió como un reto para la reflexión y la formación profesional de los individuos.

Los primeros enfoques consideraban a la orientación como un hecho puntual enfocado a la orientación profesional del individuo.

La orientación tiene distintos enfoques teóricos y prácticos que son el resultado de la influencia de una serie de acontecimientos y aportaciones que se han producido a lo largo del siglo XX. Algunos antecedentes se remontan a los orígenes de la humanidad, aunque las primeras pruebas documentales se encuentran en la cultura clásica griega.

“Desde los orígenes de la humanidad se han dado situaciones en las cuales unos individuos han ayudado a otros en momentos de necesidad. Los padres han orientado a sus hijos desde la prehistoria. La mayoría de las personas han encontrado en su vida a otros que le han ayudado en su desarrollo personal y profesional. Por eso puede afirmarse que la orientación es tan remota como el género humano” (BISQUERRA, 1996: 15).

Es por ello que la orientación educativa se empieza a tomar en cuenta desde el pensamiento filosófico de los griegos.

Es importante considerar el inicio de la orientación en el pensamiento filosófico de los griegos ya que es en donde empezó el surgimiento de la orientación y algunos de ellos nos mencionan lo siguiente

- Sócrates (470- 399 a. de C) en el oráculo de Delfos se mencionaba un lema importante dentro de la orientación que es “conocerte a ti mismo”, y era precisamente uno de los objetivos principales de la orientación y este objetivo debía de seguirse tanto en la juventud como en la madurez
- Platón (427- 347 a. de C.) para él era importante el entrenamiento a temprana edad para determinar las aptitudes, las vocaciones y el ajuste del individuo en su vida personal. *“En su República comentó las diferencias entre individuos y recomendó que se tomaran disposiciones para descubrir las aptitudes sobresalientes de cada niño” (BISQUERRA, 1996: 16)* y
- Aristóteles (384- 322 a. de C.) él considera que el fin que busca el hombre es la felicidad, que consiste en la vida contemplativa (el modo de vida y las observancias religiosas). La política del hombre se explica por su capacidad del lenguaje, único instrumento capaz de crear una memoria colectiva y un conjunto de leyes que diferencia lo permitido de lo prohibido. También Aristóteles mencionaba que todos los seres humanos anhelan la “felicidad”, es decir, una realización activa y comprometida de sus capacidades innatas, aunque este objetivo puede ser alcanzado por muchos caminos

El hombre ha obtenido importantes avances científicos. El humanismo coloca al hombre en el centro de la atención, algunos pensadores y humanistas que con sus aportaciones dan origen a lo que hoy en día conocemos como orientación y algunos de ellos son:

- Rodrigo Sánchez de Arévalo (1404- 1480): aporta sugerencias sobre la elección de la profesión y resalta la importancia de la información profesional.
- Juan Luís Vives (1492- 1540): afirma la necesidad de investigar aptitudes individuales de las personas para conocerlas mejor y conducir las adecuadamente.
- Juan Huarte de San Juan (1529- 1588): propone una selección profesional conforme a sus habilidades del individuo.

Con lo anteriormente mencionado se puede decir que el objetivo de la orientación es, en esos momentos, lograr que los alumnos obtuvieran una mejor comprensión de sí mismos y de su responsabilidad social. La orientación debe ser el medio para contribuir al desarrollo del individuo.

En el siglo XVIII aparecen una serie de cambios en la concepción de la educación que suponen el inicio de la pedagogía contemporánea y algunos protagonistas son Rousseau, Pestalozzi y Froebel.

- Jean Jacques Rousseau (1712- 1778) consideraba que el niño estaba dotado de un sentido moral innato.

Rousseau , en su libro El Emilio (1759), primera versión, señaló que la educación tradicional no era la adecuada, proponiendo como alternativa una educación cuya finalidad primordial fuera la conservación de la naturaleza humana, señalando que los educadores, en lugar de modelar al hombre según sus propias ideas, lo hicieran procurando el desarrollo físico y espiritual del niño de forma espontánea, consignando además, que cada nuevo conocimiento adquirido sea un acto creador para que la educación provenga del propio interior del educando

- Johann Pestalozzi (1746- 1827) considera la educación como un proceso de desarrollo. La pedagogía de Pestalozzi se centra en la educación infantil y escolar y, desde 1811, él y sus colaboradores mencionan el sistema pestalozziano con el nombre de "educación muy elemental". Consiste en hacer que el proceso de desarrollo humano (sensitivo, intelectual y moral) siga el curso evolutivo de la naturaleza del niño, sin adelantarse artificialmente al mismo. La educación es vista como una "ayuda" que se da al niño en este proceso para que se realice bien, y la actividad educativa y docente es vista como un "arte"

Y los principios de la educación según Pestalozzi son:

- ✓ Conseguir que el hombre llegue a la perfección (desarrollo de las capacidades humanas).

- ✓ La humanización del hombre es el fin de la educación.
- ✓ La educación sigue el desarrollo de la Humanidad
- ✓ Camino que debe seguir la educación es:
 - Ser *instintivo*, se encarga la familia: educación familiar.
 - Ser *social*, se encarga el Estado: educación escolar.
 - Ser *moral*, se encarga la Humanidad: educación moral y social.
- ✓ Le daba un gran valor a la educación religiosa, siempre que ésta no tuviera un carácter dogmático ni confesional.

Función social de la educación: El principal objetivo era integrar a niños de escasos recursos a la vida social, a través de la enseñanza de un oficio. Pensaba que sus propios alumnos -a largo plazo- serían los educadores del mañana.

Desempeño del docente: El educador no era concebido como una figura autoritaria. En este sentido, el docente, debía estar al servicio de las necesidades del alumno.

Concepto del alumno: Una confianza muy grande en las capacidades del niño.

Papel de la escuela: La concepción de establecimiento escolar estaba muy ligada a la enseñanza del oficio: más que escuelas eran talleres.

Concepto de los valores: El principal valor de su interés fue el de la educación igualitaria, es decir, poder educar a gente marginada. Confiaba plenamente en las virtudes de la educación popular. *

* http://es.wikipedia.org/wiki/Johann_Heinrich_Pestalozzi

- *Friedrich Froebel (1782- 1852) “observó que la acción es el antecedente obligado del pensamiento. En la infancia esta actividad se manifiesta principalmente por el juego” (BISQUERRA, 1996: 21).*

Acuñó el término «jardín de niños», centrando su actividad en animar el desarrollo natural de los pequeños a través de la actividad y el juego. Para ésto, desarrolló material didáctico específico para niños, a los que él llamó "dones", y se preocupó de la formación de las madres, convencido de la gran importancia de éstas en el desarrollo de los sujetos. Estableció su primer jardín en Bad Blankenburg el año 1837.

Se pretende que en estos jardines de infancia el niño: - Juegue al aire libre en contacto permanente con la naturaleza. - Rechace todo tipo de coacción y autoritarismo por parte del educador. - es considerado el principal protagonista de su propia educación. - Busca una educación integral entre la de la escuela y la familia †

Con base en los antecedentes de la orientación podemos considerar a Jesse B. Davis, el pionero de la orientación educativa, ya que fue el primero que estimuló la orientación dentro de la escuela, porque considera el marco escolar, para mejorar la vida de los individuos y preparar su futuro social y profesional.

“Jesse B. Davis (1871- 1955) fue el primero que estimuló la orientación desde dentro de la escuela: integrada en el currículum escolar. Por eso se le considera el padre de la orientación educativa”. (BISQUERRA, 1996: 25).

† http://es.wikipedia.org/wiki/Friedrich_Fr%C3%B6bel

Así, podemos decir que el objetivo de la orientación es, en esos momentos, lograr que los alumnos obtuvieran una mejor comprensión de si mismos y de su responsabilidad social. La orientación debe ser el medio para contribuir al desarrollo del individuo.

Actualmente cabe destacar que la orientación educativa es un proceso continuo, que debe ser considerada parte del proceso educativo, que implica a los profesores como parte del ciclo y para atender aspectos particulares como: educativos, vocacionales, personales, etc.

1.2 LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN MÉXICO

Estos son algunos momentos por los que ha atravesado la orientación en México:

En 1925, el presidente Plutarco Elías Calles autorizó a la SEP, la creación de las escuelas secundarias y es el momento en que se funda y organiza el Departamento de Psicopedagogía e higiene escolar el cual tenía la siguiente finalidad:

- *“ conocer el desarrollo mental, físico y pedagógico del niño mexicano*
- *explorar el estado de salud de maestros y alumnos*
- *valorar las aptitudes físicas y mentales de los escolares para orientarlos en el oficio o profesión del que pueda obtener mayores ventajas*
- *diagnosticar a los niños anormales*
- *estudiar estadísticamente las actividades educacionales en todo el país” (MEULY, 2000: 13)*

En 1926 el servicio de la orientación consistía en contribuir a que las personas se conocieran, pero no era reconocida como tal, ya que otros ajenos a éstos (familia, política y religión) proporcionaban la orientación moral y espiritual.

El periodo de la Institucionalización: 1934-1940, con el presidente Lázaro Cárdenas, la educación se perfiló para favorecer los procesos de industrialización del país, en 1940 fue impulsada la Licenciatura de Psicología en la UNAM y las instancias de orientación que eran consideradas escolares.

El periodo de 1940-1974 uno de los programas básicos de la política educativa, impulsado por la primera gestión de Jaime Torres Bodet 1943- 1946 fue la expansión de la matrícula escolar y el mejoramiento de la calidad educativa, a su vez se produjeron serios problemas como el rezago, el bajo rendimiento, la reprobación y la deserción escolar.

En esta época se consideró a la *“orientación educativa formal como una posibilidad real de dar soluciones a la problematización educativa y en el discurso “moderno” de la orientación educativa, ubicado en los cincuenta, aparece como una preocupación de los orientadores”* (MEULY, 2000: 30).

Consecutivamente en 1952, México le da carácter oficial a la orientación educativa y vocacional porque se consideraba ayudar al adolescente en tres diferentes aspectos: académico, personal y profesional.

En 1954, se introduce la orientación en las escuelas secundarias gracias al proyecto del profesor Luís Herrera y Montes. José Nava Ortiz menciona como fue introducida la oficina de la orientación educativa y vocacional por Luís

Herrera y Montes en 1952 donde la define como *“aquella fase del proceso educativo que tiene por objetivo ayudar a cada individuo a desenvolverse a través de la realización de actividades y experiencias que le permitan resolver sus problemas, al tiempo de adquirir un mejor conocimiento de sí mismo”* (citado por Fuentes Jiménez Norma: 42)

A la orientación se le denominó educativa y vocacional y se concibió y organizó como servicio de asesoría y ayuda para los alumnos en sus problemas escolares, familiares y vocacionales

En 1954 y hasta 1966 se construye el primer programa de actividades de los orientadores en las escuelas secundarias del D.F, en donde se preocupaban por la salud de los alumnos, comprendía en: orientación vocacional, adaptación familiar, escolar, social y de aprendizaje.

Ya para 1960 se incluyó una hora semanal de orientación vocacional para los grupos de tercero de secundaria, la cual se suprimió a partir del año escolar 1975- 1976.

“En octubre de 1966 se creó el Servicio Nacional de Orientación Vocacional con el fin de auxiliar al estudiante en su elección, se elaboró y divulgó el material necesario a su fin” (MEULY, 2000: 33).

Debemos mencionar que desde la creación del Servicio de Orientación en las escuelas secundarias, se han utilizado diferentes programas que han tenido ligeras modificaciones. Las acciones del servicio de orientación se clasificaron desde el punto de vista programático en tres áreas:

- ✓ aprovechamiento escolar
- ✓ orientación psicosocial
- ✓ orientación vocacional

En 1980 se denomina a la orientación como Orientación Educativa, en donde se proponen alternativas para dar solución a problemáticas sociales con herramientas y acciones concretas.

En el periodo 1983- 1988 se señalan en el Plan Nacional de Desarrollo que:

- el estado atiende a 21.5 millones de educandos
- el sistema educativo nacional es el principal empleador del país
- las carreras técnicas y científicas se van a estimular
- la educación es responsabilidad de todos

Un aspecto relevante es la transformación no sólo del alumno, sino también de la comunidad escolar, familiar y social, que se promueve con la aplicación de la orientación educativa.

La orientación ha pasado por diferentes momentos, desde desarrollar acciones meramente informativas, hasta nuestra situación actual en donde la orientación se considera parte integral del Sistema Educativo Nacional.

Dentro de los momentos importantes de la orientación se distinguen diferentes nociones tales como:

- *“La orientación pretende la enseñanza de las técnicas y las aptitudes interpersonales con las que el individuo puede resolver sus problemas psicológicos presentes y futuros” (AUTHIER Y OTROS (1977), (citado en VELAZ: 1998,34)*
- *“La orientación educativa y vocacional es un servicio educativo que proporciona a los individuos cuando se enfrentan a problemas personales que no pueden*

resolver por si mismos, ni aún con la ayuda de los procedimientos comunes de enseñanza” HERRERA (1976), (citado en VELAZ: 1998,34)

En los años noventas se impulsa la modernización educativa, en 1990 se elaboran y aplican los programas experimentales de orientación en 121 escuelas, en 1991 se difundió la propuesta del Nuevo Modelo Educativo, en 1993 se reforma el Artículo Tercero Constitucional, que establece el carácter obligatorio de la educación secundaria.

En la reforma educativa para la educación básica se elaboraron dos documentos importantes:

- La Guía Programática de Orientación Educativa y Vocacional
- El Programa de Orientación Educativa para el tercer grado de Educación Secundaria (1994- 1995)

En el programa de orientación educativa para tercer grado de secundaria nos menciona:

“La orientación educativa ha sido ofrecida por las escuelas secundarias como servicio de asesoría, generalmente prestado en forma individual. La reforma del Plan de Estudios de 1993, que crea esta asignatura, establece además una ocasión para que en forma colectiva, los estudiantes se informen y reflexionen sobre los procesos y problemas que típicamente influyen de manera directa en su vida personal. En este sentido, la asignatura no sustituye al servicio individualizado, sino que lo complementa y permite al orientador localizar los casos y asuntos en los cuales su intervención puede ser oportuna y positiva” (citado en MEULY, 2000: 41).

Un momento importante, en el impulso de la orientación educativa lo constituye como ya se había mencionado, las modificaciones que se desprendieron de la guía programática de 1993.

“Libros, guías, materiales de apoyo, cursos de actualización han influido en la configuración de la práctica del orientador educativo durante las décadas de los 90, de ahí que no podamos dejar de pasar este impulso y analizar las repercusiones que ha tenido en la profesionalización de los orientadores educativos” (MARTÍNEZ, 2001: 16)

En la actualidad la orientación se dirige hacia un modelo más directo en cuanto a la relación orientador-orientado. La orientación se realiza a través de personas, medios y organismos diversos. Esto implica apoyo al profesorado, a los padres y a otras personas del entorno.

Entonces la orientación se refiere al proceso de ayuda para la toma de decisiones vocacionales y también como el proceso de asesoría y guía al sujeto para su desarrollo personal, a fin de favorecer la adaptación y conocimiento de sí mismo, la socialización y comunicación en el ámbito de las buenas relaciones humanas.

Finalmente, podemos considerar que la orientación como ya se mencionó, surgió como una necesidad de guiar, conducir, indicar de manera procesal para ayudar a las personas a conocerse a sí mismos y al mundo que los rodea y ayudar a tener clara la esencia de su vida.

Actualmente el objetivo de la orientación educativa se concibe como un proceso educativo, que permite al alumno la adquisición de conocimientos y experiencias que le posibilitan tomar conciencia de sí mismo y de su entorno social, económico y político.

1.3 CONCEPTO Y FUNCIONES DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

La orientación ha sido una guía para los alumnos en diferentes áreas tanto psicosociales, afectivas y vocacionales. Algunas definiciones son:

“Conceptualmente la orientación educativa es concebida como un proceso permanente en la vida escolar del individuo, centrando su atención en los aspectos que influyen en su desarrollo psicológico, social y cultural, por lo tanto se considera una practica socioeducativa que promueve el desarrollo integral de los individuos mediante un proceso dinámico, que implica el autoconocimiento, la formación de hábitos, actitudes y toma de decisiones, favoreciendo la planeación y realización del proyecto de vida” (MARTÍNEZ, 2001: 48).

Es uno de los conceptos mas completos, porque hay mucho de cierto en que la orientación educativa significa contribuir a que el individuo movilice o descubra conscientemente sus potencialidades, habilidades y defectos, enfrente sus limitaciones y defina que es lo que esperan en el curso de la vida .

La orientación según Abreu (1998), es ayudar al hombre a crecer. La orientación educativa ha sido considerada en tres planos diferentes:

- a) *“como conjunto de influencias ambientales y personales de forma asistemático y, en gran medida, no intencional mediatizan las relaciones del sujeto en periodo de formación con su medio, modelando determinados perfiles de su personalidad. Se trata de la orientación en sentido amplio, que actúa tanto a través de la escuela como*

principalmente por medio de los sistemas sociales, familiares, ecológicos, etc. Es una actividad cotidiana que pretende modificar lo que le rodea desbordando cualquier marco tecnológico o especialización profesional.

- b) Como una ayuda técnica dada desde la actividad educativa...profesoral o tutorías, como complemento perfeccionador de la educación personalizada o a partir de personal especializado, subrayando el carácter intermediario de las funciones orientadas entre el individuo (aspiraciones –posibilidades) y sus marcos de referencia (socioeconómicos, académicos, profesionales). Y el paralelismo entre el sistema de orientación y otros sistemas de intervención psicopedagógica (al perseguir objetivos comunes).*

- c) Como una ayuda, tanto de carácter educativo como asistencial, que se suministra a los sujetos, independientemente de su edad o del contexto institucional en que éstos se encuentren. La orientación y los orientadores, desde esta perspectiva, se incluyen así en un campo más amplio de actividad profesional representado por las profesiones de ayuda” (ÁLVAREZ, 1994; 82)*

Por lo tanto, la orientación educativa debemos de considerarla como un elemento importante en la vida escolar del adolescente, ya que es la que permite concretar las exigencias de los adolescentes en el desenvolvimiento armónico de la personalidad, en su adaptación al medio escolar, familiar y social.

Finalmente y en conclusión, se puede decir que la orientación es un proceso continuo y permanente; educativo y/o vocacional en relación de ayuda personalizada para prevenir o solucionar problemas de tipo personal o educativo llamándolo consejo o asesoría, así ayudando para la toma de

decisiones y constituye una intervención educativa y se toma como un servicio de asistencia educativa, porque es una práctica educativa especializada que se conforma por aportes de la pedagogía, la psicología, la sociología y otras disciplinas.

A sí la orientación se divide en diferentes tipos como son:

1.3.1 Tipos de orientación

Descrito anteriormente, la orientación es un elemento importante en el ámbito escolar, social y personal, es por ello que la orientación está dividida en diferentes tipos para poder resolver diferentes problemas con diferentes perspectivas.

La orientación se clasifica en:

- Orientación afectiva psicosocial
- Orientación escolar
- Orientación personal

Estos son los 3 tipos de orientación que más se acercan a esta investigación ya que nos interesa más lo personal y afectivo de los adolescentes, porque se guía a que los adolescentes funcionen mejor en su entorno social y escolar.

La orientación escolar o pedagógica procura el mejor rendimiento académico, el desarrollo de las aptitudes, la integración a la institución educativa por parte del alumno, su énfasis se encuentra en el aprendizaje. *“La orientación pedagógica*

esta relacionada cuando el alumno presenta problemas escolares por malos hábitos de estudio, utilización inadecuada del tiempo y formas deficientes de trabajo escolar” (MARTÍNEZ, 2001: 45)

Por otra parte, la orientación personal se refiere a buscar una mejor integración del sujeto consigo mismo y con los demás y su ámbito de encuentro en las ideas, las motivaciones, las fantasías.

Y por último, la orientación afectiva psicosocial pretende desarrollar en el educando actitudes y sentimientos de seguridad en si mismo, lograr un autoconocimiento pleno cada día para expresar sus inquietudes, aprovechar sus propios recursos y establecer relaciones positivas con los demás, para lograr la superación y fortalecimiento de los valores tanto individuales como colectivos.

“La Orientación afectivo- psicosocial se da cuando el alumno presenta inseguridad, dificultades en la relación entre compañeros, miembros de su familia o conflictos personales” (MARTÍNEZ, 2001: 46)

Con lo anterior se pretende:

- ✓ Facilitar el proceso de aceptación de sí mismo y de los demás
- ✓ Mejorar las relaciones interpersonales
- ✓ Promover el autoconocimiento y autoestima en relación con los demás

Es en estos tipos de orientación donde se engloban el desarrollo e integración adecuada en el ámbito escolar y social del adolescente, e intervienen totalitariamente en el desenvolvimiento del adolescente.

1.3.2 Funciones de la orientación

La orientación es un proceso para lograr el desarrollo de su identidad personal del adolescente y una maduración psicosocial para participar en su grupo y más tarde en la sociedad.

Con lo anterior podemos decir que la orientación cumple con una serie de funciones, tal como lo menciona la Guía Programática (SEP: 1993: 5) que es:

- ✓ Contribuir al desarrollo integral del educando, principalmente en sus procesos de autoafirmación y maduración personales y adaptación al ambiente escolar, familiar y social.
- ✓ Contribuir a obtener mejores resultados del proceso educativo
- ✓ Participar en las preservaciones de la salud física y mental de los educandos
- ✓ Colaborar con el personal directivo y docente
- ✓ Fomentar a establecer entre los miembros de la comunidad escolar las relaciones humanas adecuadas a la función educativa.
- ✓ Coordinar la realización de sus actividades con las autoridades del plantel

Debemos entender que la orientación se relaciona con un enfoque formativo-preventivo al atender a los educandos en sus necesidades oportunamente, asimismo al proporcionar actitudes y hábitos para una actuación eficiente en la vida cotidiana.

En si el orientador en cuanto a nuestra investigación de la autoestima debe:

- ✓ Proporcionar el autoconocimiento, autoaceptación y autosuperación a través de diversas actividades.
- ✓ Fomentar relaciones interpersonales entre los alumnos y de éstos con todos los elementos de la comunidad escolar.
- ✓ Ofrecer orientación a los padres o tutores de los alumnos, para que participen adecuadamente en el proceso educativo de sus hijos.
- ✓ Asesorar a los alumnos con problemas de aprendizaje, afectivo psicosociales y vocacionales.

En concreto, se puede decir que, así como la función principal del docente no es enseñar, sino facilitar que sus alumnos aprendan, en el caso del orientador-docente es que se ubique en la última tendencia de la actualización docente.

1.4 MODELOS DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN

La orientación es de suma importancia ya que ayuda y aporta tanto en la institución como personalmente en el individuo, con esto, se da la necesidad de los modelos para verificar la realidad de las teorías que se exponen en la orientación.

“En general se puede decir que los modelos son considerados construcciones a medio camino entre la teoría y la realidad. El modelo como realidad material o referencia real se refiere a la descripción de realidades en forma de instrumento de trabajo según los supuestos de una teoría. Estas referencias reales actúan como modelos que verifican los supuestos teóricos, o bien se consideran elementos exploratorios para la construcción de modelos que verifiquen las teorías.” (VELÁZ, 1994:107).

1.4.1 Modelos de orientación educativa

La orientación como cualquier disciplina de acción, cuenta con una serie de modelos de intervención como estrategias para conseguir resultados propuestos. Se presentan diferentes modelos, uno de los más destacados por la manera en que interviene y que los orientadores deben de seguir para cimentar las actuaciones a los destinatarios que en este caso son los adolescentes es el siguiente:

“1.- Modelo de servicios.- Se caracteriza por una oferta institucional de ‘servicios’ especializados (diagnóstico, terapia, información...) que existen en cuanto son demandados por los usuarios. Han sido creados para atender determinadas disfunciones, carencias o necesidades de los grupos sociales implicados en la educación y actúan cuando éstas se presentan y a requerimiento del usuario o sus representantes.

2.- Modelo de intervención por programas.- Presupone una intervención colectiva del equipo de orientadores de acuerdo con un plan (programa) diseñado para la consecución de unos objetivos concretos en un medio socioeducativo en el que previamente se han determinado y priorizado las necesidades de intervención.

3.- Modelo de consulta.- Implica una intervención indirecta al destinatario final de la actuación orientadora; es una intervención mediatizada en la que el orientador comparte sus conocimientos y sus técnicas con otro profesional de la educación, de los servicios sociales de

la empresa para que éste los elabore y los aplique en un contexto específico a los destinatarios de la intervención” (ÁLVAREZ, 1998: 124).

Estos modelos llevan, como ya se mencionó, a una meta tanto institucional como disciplinaria.

Ya mencionado anteriormente, el modelo más cercano a esta investigación es el del **modelo clínico**, ya que tiene como objetivo el de readaptar al sujeto al mundo social al que pertenece, mediante su elección madura efectuada como un yo fuerte, en el cual el sujeto está en busca de equilibrio o estabilidad emocional mediante la satisfacción de las necesidades de su personalidad y la adaptación al medio que lo rodea, y es llamado clínico, debido a que las pruebas de personalidad complementan las aptitudes y se enfoca más a “quien y cómo elige”, más que a “cuánto y qué midió el test”. En si, tiene como finalidad el desarrollo del concepto de personalidad y del yo autónomo. Se acepta como, adecuadas las normas sociales y la dependencia en las decisiones escolares u opcionales.

1.4.2 Ámbitos de intervención de orientación educativa

De esto se deriva la asesoría por parte del orientador, que es la necesidad de ser guiados, aconsejados sin ser juzgados en una determinada situación y el ámbitos de intervención más destacado en esta investigación es la del asesoramiento.

La orientación escolar debe "optimizar el rendimiento de la enseñanza mediante el adecuado asesoramiento al alumno a lo largo de su avance en el sistema y respecto de su tránsito a la vida activa".

STEWART y cols (1975). Definen el asesoramiento cognitivo –conductual:

"esencialmente una situación de aprendizaje en la que la persona desarrolla formas afectivas de aproximación sucesiva (coping) con algunas de las situaciones de aprendizaje". Y respecto al proceso mismo: Las responsabilidades del asesorado consisten en:

- a) *describir y planear los términos del problema;*
- b) *proveer de la información necesaria al psicólogo*
- c) *llevar a cabo las tareas convenidas y planeadas con el asesor y*
- d) *tomar decisiones.*

Al asesor le corresponde:

- a) *asistir al sujeto en el problema específico;*
- b) *actuar como un consultor externo para planificar las acciones que ayuden a la toma de decisiones eficaces.*

La tarea y finalidad del asesoramiento se puede concretar en analizar un problema específico en todas sus dimensiones con la finalidad de superarlo mediante los cambios mentales y cognitivos necesarios. Los límites de asesoramiento afectan a las destrezas del asesor y del asesorado, tiempo, condicionantes de acción sociocultural, etc." (RIVAS: 1994).

CAPITULO 2

LA AUTOESTIMA COMO FACTOR DE INTEGRACIÓN GRUPAL EN LA ADOLESCENCIA

2.1 LA ADOLESCENCIA

La adolescencia abarca desde los 12 años y puede terminar hasta los 22 años y es considerada una etapa significativa para cualquier persona, ya que es donde se presentan cambios tanto físicos como emocionales, la cual se considera como una etapa de transición entre la niñez y la edad adulta.

Diversos autores definen que *“La adolescencia es así una etapa compleja. La experiencia permite describirla como un fenómeno personal, pero a la vez claramente vinculado con los pares, por lo que tiene también un evidente sello que la distingue como la formadora de una nueva generación”* (DULANTO, 2000: 143)

Erik Erikson, en sus ocho estadios o ciclo vital, define a la adolescencia como la búsqueda la identidad yoica (yo) que significa saber quiénes somos y cómo encajamos en el resto de la sociedad. Exige que tomemos todo lo que hemos aprendido acerca de la vida y de nosotros mismos y lo moldeemos en una autoimagen unificada, una que nuestra comunidad estime como significativa

“La adolescencia es una etapa de transición que no tiene límites temporales fijos. Ahora bien, los cambios que ocurren en este momento son tan significativos que resulta útil hablar de la adolescencia como un periodo diferenciado del ciclo vital humano. Este periodo abarca desde cambios biológicos hasta cambios de conducta y status social, dificultando de esta manera precisar sus límites de manera exacta”. (Hamel y Cols, 1985)

“La adolescencia es la etapa de la vida durante la cual el individuo busca establecer su identidad adulta, apoyándose en las primeras relaciones objetales parentales internalizadas y verificando la realidad que el medio social le ofrece, mediante el uso de los elementos biofísicos en desarrollo a su disposición y que a su vez tienden a la estabilidad de la personalidad en un plano genital, lo que solo es posible si se hace el duelo por la identidad infantil” (Aberastury, 1971)

En esta etapa de la adolescencia influyen diferentes factores, tales como: la familia, los amigos, el ambiente en que se desenvuelven, el ámbito económico, entre otros, estos factores pueden determinar la forma de actuar del sujeto, sus emociones, sus gustos, su forma de relacionarse, incluso su forma de vestir.

La adolescencia se distingue por la apariencia, cambios bruscos en el comportamiento, cambios en la forma de pensar, de vestir, en sus sentimientos, etc., un periodo en el que los y las adolescentes comparten no solo su edad, sino intereses e inquietudes, tienen sus propios valores, su propia música, es decir, su propia forma de vida.

Es la etapa de cambios físico que influyen en la personalidad de los adolescentes, junto con los contextos familiar, social y cultural. Los cambios físicos más destacados en las adolescentes son: la aparición de la primera menstruación, crecimiento de los senos y crecimiento del vello pubico, entre otros; en los adolescentes el cambio de voz que, en ocasiones les causa un poco de inseguridad al hablar por el cambio que están presentando y también tienen crecimiento de vello en las axilas y pubis. El cuerpo en general se modifica.

“El cuerpo se modifica y no es de sorprender que muchos adolescentes experimenten un periodo de desmañada torpeza mientras intentan adaptarse a tales cambios. El cuerpo también transforma su funcionamiento, que en ocasiones es preocupante. Quizás lo más importante de todo, es el efecto que tales cambios físicos tienen en la identidad” (COLEMAN, 1994: 35)

La adolescencia es la época de explosión hormonal, de crecimientos físicos y corporales, el comportamiento emocional es muy difícil de manejar, situación que, en ocasiones, ni los adolescentes logran comprender o aceptar.

Si a lo anterior sumamos las condiciones estresantes de la escuela, la inseguridad que se vive, la situación política y económica desfavorable, y la pérdida de valores, así como la influencia de los medios de comunicación masiva, entre otros factores, no será difícil entender que en el adolescente surjan actitudes con mayor intensidad, como rebeldía a la autoridad, indisciplina, apatía, entre otros.

Por los mismos cambios físicos, presentan una gran inseguridad y sus cambios de emociones son drásticos, como pueden estar contentos, pueden estar enojados al instante.

El adolescente está en su búsqueda de independencia, el adolescente desea separarse de sus padres, rechaza juicios y opiniones ajenos y se guía por los propios. Muestra una actitud de frecuente rebeldía contra figuras de autoridad, representadas por adultos, padres y profesores. No soportan ser controlados y guiados. Desean escoger sus propios amigos, tomar sus decisiones, elegir su ropa y calzado, discuten sobre aspectos como la necesidad de ser puntual y las

reglas del hogar, por ejemplo, ir a la cama temprano, de ir aseado, de portarse bien y de ayudar en quehaceres domésticos. Se sienten incomprendidos e intentan contrarrestar esa incompreensión con la misma intensidad con la que buscan la independencia.

“Las luchas y rebeldías externas son reflejo de los conflictos de dependencia infantil que persisten. Los procesos de duelo obligan a actuaciones con características: defensivas, psicopáticas, fóbicas, contrafóbicas, maníacas o esquizoparanoideas según su estructura y experiencias. Por eso se habla de una “patología normal de la adolescencia””. (Aberastury, 1971)

Ellos encuentran un refugio en sus pares, porque para ellos la amistad permite vivir un vínculo donde se experimente la comprensión, confidencialidad, ayuda mutua, lealtad, el afecto y apoyo, así como el compartir intereses, búsquedas, problemas y aspiraciones. De esta manera, la amistad permite ensayar con el amigo, diversas actitudes que colorean las relaciones interpersonales.

Debemos considerar, por último, que la adolescencia es una edad difícil, porque en ella los jóvenes perciben el contenido emocional de las cosas y de los actos con mayor intensidad, y sus emociones están sujetas a constante mudanza, porque no han madurado aún, y se agitan dentro del yo consciente en una especie de tormentosa confusión.(Erikson, 2000)

Durante la adolescencia, es normal que los jóvenes tengan y demuestren la necesidad de separarse de sus padres y establecer su propia identidad. En algunas familias, pueden surgir conflictos significativos sobre los actos del adolescente o gestos de rebeldía y sobre las necesidades de los padres de

mantener el control y hacer que el joven continúe con los comportamientos de obediencia.

A medida que los adolescentes se alejan de los padres en búsqueda de su propia identidad, el grupo de amigos o compañeros adquiere un significado especial, ya que puede convertirse en un refugio seguro, en el cual el adolescente puede probar nuevas ideas y comparar su propio crecimiento físico y psicológico.

“Los adolescentes típicamente demuestran comportamientos compatibles con varios mitos de la adolescencia:

- *El primer mito es que ellos están "en escena" con la atención de otros constantemente centrada en su apariencia o en sus acciones. Esta preocupación proviene del hecho de que los adolescentes gastan mucho tiempo pensando y mirándose a sí mismos y es simplemente natural suponer que los demás estén también pensando y mirándose. En realidad, esto no ocurre porque "los demás" (por lo general los compañeros) están demasiado preocupados con sus propios asuntos. Este egocentrismo normal puede parecer (especialmente para los adultos) que linda en la paranoia, el narcisismo o incluso la histeria.*
- *Otro mito de la adolescencia es el del ser indestructible. Esta creencia se alimenta con la idea de que "eso nunca me sucederá, sólo a los demás". En este sentido, "eso" puede representar estar embarazada o contraer una enfermedad de transmisión sexual luego de no haberse protegido en la relación; causar un accidente automovilístico mientras se conduce bajo la influencia del alcohol o las drogas; desarrollar cáncer de boca como resultado de mascar tabaco o cualquiera de los numerosos efectos adversos de una amplia gama de comportamientos peligrosos" (MedlinePlus, 2007)*

2.1.1 Teorías de la adolescencia

Existen teorías que explican este periodo y que deben tomarse en consideración, ya que en cada una de éstas se explica la adolescencia y el complejo proceso en el que está inmerso. Estas teorías son:

- Teoría fisiológica
- Teoría psicoanalítica
- Teoría del desarrollo cognitivo (psicogenética)
- Teoría del aprendizaje social

En la Teoría Fisiológica los factores biológicos son considerados los detonadores de la adolescencia porque es donde se presentan los cambios físicos, y por lo regular cambia la conducta social.

El adolescente va perdiendo la fisonomía de un niño para convertirse en un adulto joven, por que va presentando diferentes cambios en su cuerpo y también en su aparato reproductor, esto hace que el sujeto alcance una madurez para poder afrontar esos cambios drásticos que aparecen en la etapa de la adolescencia.

Los cambios que los adolescentes presentan son irreversibles y acelerados, ya que hay veces en las que pasa tan rápido que el adolescente no se da cuenta y en ocasiones no sabe como actuar ante tales situaciones y actúan por impulso.

“Todos estos cambios relacionados con el crecimiento físico son en sí los factores que suman a los de carácter emocional y social para inducir de manera definitiva a quienes viven la etapa a participar de manera contundente en el tránsito adolescente” (DULANTO, 2000: 153)

La Teoría Psicoanalítica, desarrollada por Freud, destaca la madurez sexual de sujeto, ya que es donde se presenta mayor confusión y problemática sobre los cambios sexuales que se están presentando, y el adolescente no tiene una explicación clara del porque le pasan esos cambios y esto ocurre en la pubertad de los 12 a los 18 años.

Freud (1920-1922), menciona tres tipos de principios:

- Principio del placer: toda la actividad psíquica tiene por finalidad procurarse el placer (disminución de la excitación).
- Principio de realidad: la búsqueda del placer no se hace por el camino más corto, sino mediante rodeos. Surgen las funciones de adaptación a la realidad. Las pulsiones se rebelan y escapan.
- Compulsión de repetición: en "*Más allá del principio de placer*" Freud afirma que existe algo más radical, la "compulsión de repetición", que es la tendencia a repetir las experiencias fuertes, a pesar de sus efectos. Es la base de la pulsión de muerte.

Esta teoría menciona que la adolescencia es un estadio del desarrollo en el que brotan los impulsos sexuales y se produce el erotismo genital. Freud, en las fases de desarrollo supone, por un lado, revivir conflictos edípicos infantiles y la necesidad de resolverlos con mayor independencia de los progenitores y, por otro lado, un cambio en los lazos afectivos hacia nuevos objetos amorosos.

Existe una ambivalencia e imprevisibilidad por parte de los adolescentes, por una parte es la aceptación de sus impulsos, el amor a sus padres, búsqueda de identidad propia, dependencia, entusiasmo, generosidad e idealismo y por el otro lado, se considera todo lo contrario a lo anterior como rechazo a sus impulsos, odio a sus padres, rebeldía, imitación de los demás, apatía y egoísmo es por eso que decimos que existe una ambivalencia por que presenta sentimientos contradictorios.

Así mismo se puede decir que también dentro de la adolescencia se encuentra nuestro consciente, preconsciente e inconsciente o reprimido.

Freud menciona que el consciente es todo aquello de lo que nos damos cuenta en un momento particular: las percepciones presentes, memorias, pensamientos, fantasías y sentimientos, el preconsciente es todo aquello que somos capaces de recordar; aquellos recuerdos que no están disponibles en el momento, pero que somos capaces de traer a la conciencia y el inconsciente o reprimido es la fuente de nuestras motivaciones, ya sean simples deseos de comida o sexo, compulsiones neuróticas o los motivos de un artista o científico

La Teoría Psicogenética, cuyo autor principal es Piaget (1970), plantea que en la adolescencia se caracteriza por los cambios cualitativos en la manera de pensar del adolescente.

En esta etapa el adolescente logra la abstracción de conocimientos concretos observados, que le permiten emplear el razonamiento lógico inductivo y

deductivo. Desarrolla sentimientos idealistas y se logra la formación continua de la personalidad, hay un mayor desarrollo de los conceptos morales. *“El joven presenta cambios en sus conceptos, normas y maneras de enfocar diversos problemas personales cotidianos, como aquellos que ocurren en su entorno y que va descubriendo, a los cuales tiene que enfrentar” (DULANTO, 2000: 154)*

Piaget al igual que los autores anteriores, realizó su teoría basada en los estadios y dentro de la adolescencia se encuentra el estadio de las operaciones formales que abarca desde los 12 en adelante (toda la vida adulta).

El sujeto que se encuentra en el estadio de las operaciones concretas tiene dificultad en aplicar sus capacidades a situaciones abstractas. Si un adulto (sensato) le dice "no te burles de x porque es gordo... ¿qué dirías si te sucediera a ti?", la respuesta del sujeto en el estadio de sólo operaciones concretas sería: "YO no soy gordo".

Es desde los 12 años en adelante cuando el cerebro humano está potencialmente capacitado (desde la expresión de los genes), para formular pensamientos realmente abstractos, o un pensamiento de tipo hipotético deductivo.

La Teoría del Aprendizaje Social menciona que el adolescente cambia su conducta social, la cual se refiere a su familia, la escuela, y el lugar donde vive, en el adolescente se empieza a consolidar su identidad.

Las personas aprenden en un contexto social, y el aprendizaje humano es más complejo que un simple condicionamiento.

También reconoce la influencia cognoscitiva sobre el comportamiento y sostiene que el aprendizaje que se logra a través de la observación es más importante que el refuerzo directo o el castigo.

Desde temprana edad, el individuo interviene en su aprendizaje, al escoger qué modelo (a quién) desea imitar. Esta selección se ve influida por las características de los modelos, el niño y el ambiente; y puede escoger entre los padres u otras personas. La teoría del aprendizaje social sirve de puente entre el conductismo y la perspectiva cognitiva

Esta es una de las teorías que más se acercan a este trabajo, ya que nos ayuda a entender los cambios emocionales que tienen los adolescentes y de cómo ellos van a afrontar esos problemas en su vida cotidiana.

2.1.2 Subetapas de la Adolescencia

Los adolescentes responden a las exigencias de la sociedad para realizarse en el ámbito individual, ellos asumen o rechazan esas exigencias de manera personal.

El proceso de la adolescencia es un largo camino por el que tienen que pasar y es por eso que se divide en etapas que son:

- Adolescencia temprana
- Adolescencia media
- Adolescencia tardía

La adolescencia temprana aproximadamente abarca de los 12 años a los 14 según la persona, quien se encuentra por lo regular estudiando la secundaria.

En la adolescencia temprana la principal preocupación son los cambios físicos acelerados que se presentan y es por eso que los adolescentes muestran mucha inseguridad y se encuentran irritables, porque no tan fácil aceptar los cambio que se le presentan, es muy difícil que esta edad se adapten con facilidad a los cambios.

“La preocupación principal en la adolescencia temprana gira en torno a los cambios rápidos que surgen en la constitución física y van delineando una nueva silueta corporal. La calidad y expresión de los cambios físicos producen inquietud, rebeldía y dudas respecto de su índole normal o anormal” (DULANTO, 2000: 160).

En la adolescencia temprana surge un interés en su sexualidad, anatomía y fisiología (la menstruación y sueños húmedos).

Se preocupan mucho por su aspecto, siempre quieren mantener una apariencia atractiva y su autoestima puede verse limitada por diversos factores que invaden su imagen como el acné o la obesidad, en ocasiones esto lleva a una obsesión de quererse ver bien.

El adolescente tiende a depender de sus amigos como un recurso para desahogarse, pero también se crean muchas rivalidades con personas del mismo sexo u opuestos. Se crean amistades inolvidables y empiezan a crear sentimientos hacia otras personas.

En esta etapa de la adolescencia temprana, además de los cambios acelerados, también se incrementa el interés personal y la fantasía, estos adolescentes creen que todo el mundo está en contra de ellos, que están pendientes de ellos, que los observan y se sienten acosados, por ello presentan sentimientos de rebeldía ante la autoridad (profesores, padres).

Es la subetapa de la adolescencia media donde se ubica a la población de esta investigación ya que son adolescentes de entre 15 y 18 años y se encuentran en el nivel educativo de bachillerato.

Se caracteriza por la importancia de los grupos de pares, porque todo adolescente cree o se siente identificado con su par, se considera como su igual y por lo tanto creen que se entienden a la perfección.

Ya no se preocupa tanto por los cambios físicos, ya está en la asimilación de tales cambios físicos que presentó, ahora lo más importante para el (la) adolescente es su aspecto, se preocupa más por su forma de vestir, es decir, se preocupa por ser atractivo.

Se plantea algo irrealista e idealista en metas, vocaciones y hasta habilidades y se pone en contradicción con las autoridades en un intento de autodefinirse. Lo que el adolescente quiere es su privacidad para poder sentirse bien con él mismo.

La adolescencia tardía abarca de los 18 a los 24 años aproximadamente y por lo regular el adolescente ya está en sus estudios universitarios.

Desaparece su preocupación por los cambios físicos y por la apariencia personal, ya no lo considera un problema. En la adolescencia tardía lo más importante ahora es, la autonomía e independencia, porque ya representa mayor responsabilidad para enfrentar las tareas de adulto.

Tiene una mejor relación con sus padres e incluso solicita más ayuda de ellos, tiene una visión clara de lo que quiere y hacia donde quiere llegar, ya establece sus límites a determinadas situaciones y ya se compromete hacia algunos logros; tiene mayor claridad hacia sus metas vocacionales a lograr e inicia la independencia económica y familiar.

“Al llegar a este estadio del proceso de desarrollo, el ser humano ya es capaz de autoimponerse e imponer limitaciones en sus relaciones y estilos de vida. También percibe convencido que la autoridad permite desarrollar la vida con libertad, posibilidades de relaciones y seguridad” (DULANTO, 2000: 163)

2.2 AUTOESTIMA

La autoestima juega un importante papel en la vida de las personas, en especial en la vida de los adolescentes. Los éxitos y fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello. Tener autoestima es de mayor importancia para la vida personal, profesional y social.

En la adolescencia es donde se presentan más altibajos de la autoestima por los cambios emocionales que se experimentan, y es por ello la necesidad de fortalecer la autoestima.

La autoestima es el valor que le da a nuestra persona, a través del reconocimiento de todo lo que configura nuestro ser: cuerpo, alma y espíritu, ya que esto nos sirve para tomar decisiones adecuadas en la vida.

Este reconocimiento puede ser bajo, medio o alto, lo cual depende de nuestro carácter, y de nuestras circunstancias y experiencias. El nivel de autoestima es el responsable de muchos éxitos y fracasos a lo largo de nuestra vida. Cuanto más positiva sea nuestra estima personal, mayores posibilidades tendremos de acertar en nuestras decisiones, de vivir con plenitud y de autoprotegernos de influencias dañinas.

“La autoestima es la experiencia de ser competentes para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, de ser dignos de felicidad. Consiste en 2 componentes: 1) considerarse eficaces, confiar en la capacidad de uno mismo para pensar, aprender, elegir y tomar decisiones correctas y, por extensión, superar los retos y producir cambios; 2) el respeto por uno mismo, o

la confianza en su derecho a ser feliz y, por extensión, confianza en que las personas son dignas de los logros, el éxito, la amistad, el respeto, el amor y la realización que aparezcan en sus vidas” (BRANDEN, 2001: 14)

La autoestima en la adolescencia es importante porque los adolescentes deben tener una confianza y respeto hacia ellos mismos, porque sabemos que la adolescencia es un período de cambios, pueden sentirse felices por ello o pueden sentirse diferentes. Es difícil encontrar adolescentes sin complejos, sin inseguridades y sin vergüenzas. Lo más normal es que le tome un cierto tiempo adaptarse a las modificaciones de su cuerpo y más aún que las nuevas características de su cuerpo le gusten y le hagan sentirse satisfecho consigo mismo. Puede que estos cambios lleguen a ser una gran fuente de estrés, depresión y ansiedades.

Por eso la necesidad de la autoestima, porque deben tener la idea de valor personal y el respeto que sienten por ellos mismos. Si tienen una buena autoestima, se tratan con respeto, atienden sus necesidades y defienden sus derechos. Si no tienen autoestima, se humillan, o piensan que no tienen nada que ofrecer.

Es verdad que las circunstancias son más difíciles para algunas personas que para otras, pero sin excepción, todos los seres humanos en diferentes momentos y etapas de la vida, experimentamos situaciones problemáticas y difíciles. Una persona con autoestima elevada y positiva enfrenta estas situaciones que se avoca a resolver; otra, con autoestima baja y negativa, se

deja vencer por las dificultades. Esto es lo que marca la diferencia entre una persona y otra.

La otra parte importante de la autoestima es la autoaceptación. Esto significa que los adolescentes reconozcan y admitan todas sus partes, las deseables y las indeseables, las positivas y las negativas, los puntos fuertes y los débiles y aceptar todo eso como un bloque que los hace un ser humano valioso.

La autoestima es importante en la adolescencia porque se debe considerar la valoración o agrado que se tiene de uno (a) mismo (a). Las personas con una buena autoestima se sienten bien, son más felices, están a gusto consigo mismas y con las personas que les rodean.

Tener autoestima y más en la adolescencia, influye positivamente en su integración dentro del ámbito escolar. Se aprende mejor si nos valoramos de acuerdo con una visión o percepción positiva de nosotros mismos. *“La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos. Consiste en:*

** Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos 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, 1994: 36)

La autoestima es muy importante, como ya se mencionó, pues las elecciones que el adolescente tome requieren de autoestima para poder tomar la correcta. La autoestima ayuda para tener mejores logros y para desenvolverse mejor en

la vida, para no cae ante situaciones muy pequeñas, para levantarse de las caídas y rectificar.

Lo importante de la autoestima es el vivir conscientemente, aceptarse a uno mismo, aceptar responsabilidades, vivir con un propósito e integridad.

2.2.1 Importancia de la autoestima

La autoestima es importante porque es en una necesidad fundamental del ser humano, ya que teniendo autoestima se tienen más posibilidades de tener éxito en las decisiones que se tomen en la vida, y se busca el reto y el estímulo y no se queda estático a lo que le digan los demás.

“La importancia de la autoestima estriba en que cuanto yo me aprecio y me quiero, en igual medida disfruto de los que me rodean. Disfrutar más de la vida trae como consecuencia que los demás nos disfruten y, como nosotros, aprendan a vivir con autoestima, nos beneficia y ayuda a que gocemos los entornos o las situaciones en que nos encontremos. La importancia de la autoestima está en que el elemento que contribuye a disfrutar lo que es nuestra vida” (MONTROYA, 2001: 9).

La autoestima tiene una enorme importancia, ya que de la valoración que uno haga de sí mismo, dependerá lo que haga en la vida y su participación en ella. Además, condiciona el proceso de desarrollo de las potencialidades humanas y también la inserción de la persona dentro de la sociedad.

Dentro del ámbito profesional, una autoestima positiva facilita una mejor percepción de la realidad y comunicación interpersonal, ayuda a tolerar mejor el estrés, la incertidumbre y vivir los procesos de cambio.

Como ya se mencionó, la autoestima es importante porque puede marcar la diferencia entre una persona exitosa y una que no lo es y, lo más importante, entre una persona feliz y otra que no lo es.

La autoestima es un factor importante en la relación con los demás, porque de ahí depende la socialización del individuo con su entorno.

Se debe estar conscientes de que cada quien es responsable de sus actos, pero habrá que tener en cuenta que pueden apoyar, perjudicar la confianza de cualquier persona haciéndolo sentir mal. Con esto quiero decir que sostener la autoestima de los demás es sostener la nuestra.

“Una comunicación apropiada deberá comprender primero la conciencia de que el otro es un sujeto diferente de mi, que tiene una forma propia de ver el mundo, de sentir y de oír lo que acontece afuera, que él es producto de su historia, de sus valores familiares, de su educación, de su entorno sociocultural y que eso hace que seamos diferentes” (MONTROYA, 2001: 66).

Para tener una buena comunicación con los demás es necesario dejar de ver las cosas desde la propia perspectiva y ponerse en “los zapatos de los demás”, de esa manera es posible comprender la forma de actuar, de vivir, y de interactuar con el mundo, solo así es posible acercarse a los demás.

Es importante desarrollar la propia persona, ya que así se podrá tener relaciones saludables, ya que si las personas no se quieren no serán capaces de querer tampoco a los demás, ni aceptaran que otros puedan querer.

2.2.2 Características de las personas con autoestima

Cada persona tiene que conocer sus propios intereses y habilidades para sacar el máximo partido posible. La aceptación de uno mismo es un elemento favorable y esencial a la hora de buscar trabajo.

Las personas que poseen una alta autoestima presentan lo siguiente:

- *“Un rostro, actitud, manera de hablar y de moverse que refleja el placer que sentimos de estar vivos.*
- *Serenidad al hablar de los logros y fracasos, ya que mantenemos una relación amistosa con los hechos.*
- *Comodidad al dar y recibir cumplidos, expresiones de afecto, aprecio.*
- *Apertura a las críticas y comodidad para reconocer errores porque nuestra autoestima no está atada a una imagen de “perfección”.*
- *Nuestras palabras y acciones tienden a ser serenas*
- *Armonía entre lo que decimos y hacemos y nuestro aspecto y gestos*
- *Una actitud abierta y curiosidad hacia las ideas, experiencias y posibilidades de vida nueva.*
- *Si no surgen sentimientos de ansiedad o inseguridad, es menos probable que nos intimiden o abrumen.*
- *Capacidad para gozar los aspectos humorísticos de la vida.*
- *Flexibilidad para responder a situaciones y desafíos, ya que confiamos en nuestra mente y no vemos la vida como una fatalidad o derrota.*
- *Comodidad con una actitud positiva en nosotros mismos y en los demás*

↳ *Capacidad para preservar la armonía y dignidad en condiciones de estrés”*
(BRANDEN, 1994: 68).

Las personas que poseen estas conductas logran lo que se proponen, porque siempre tienen una mentalidad positiva ante las cosas y no se dejan derrotar por ninguna cosa o comentario absurdo que les digan.

Las características más importantes de una persona con autoestima positiva son:

- Conoce sus cualidades y defectos.
- Se esmeran en afianzar y enriquecer sus cualidades.
- Reconoce que, como ser humano, comete errores, pero siempre trata de corregirlos.
- Cree firmemente en sus valores y los defiende.
- No se lamenta por circunstancias, simplemente trata de adaptarse y ser feliz con lo que tiene.
- Cuando se equivoca, lo reconoce y rectifica
- Evita relacionarse con gente destructiva y pesimista
- Si alguien lo ataca sabe defenderse con inteligencia, luchando por sus derechos
- Se preocupa por su bienestar físico, mental, social y emocional
- No se lamenta de lo que no tiene, sino lucha por conseguir lo que quiere
- Los problemas de la vida cotidiana son retos que lo estimulan a seguir adelante, porque tiene una visión optimista de la vida
- No se ahoga en un vaso de agua cuando se le presenta una dificultad.

La autoestima se refiere al tema de la adecuación fundamental, la vida, y en consecuencia, a las operaciones mentales que yacen detrás del comportamiento. Se puede apreciar fácilmente el error de medir el mérito personal tal como la popularidad, influencia, riqueza, posesiones materiales o apariencia física.

Algunos pensamientos de las personas con autoestima positiva son:

- a) “Se que soy inteligente. Si otros pueden, yo también puedo”
- b) “Me equivoqué, pero volveré a intentarlo hasta que lo logre”
- c) “Esa persona dice que soy un inepto. Yo solo se que no es cierto”

2.2.3 Características de la ausencia de la autoestima

Cuando una persona no llega a tener autoestima, se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos (sufrimiento o daño), pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores.

Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacando de éstas las virtudes en las que son superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad, un sentido y se sienten incapaces de otorgárselo. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás.

Estas son algunas características de las personas que no poseen autoestima.

1. Piensan que no pueden, que no saben nada. No valoran sus talentos.
2. Son indecisas ya que tienen miedo exagerado a equivocarse.
3. Le tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos
4. Son muy ansiosas y nerviosas, lo que les lleva a evadir situaciones que les dan angustia y temor. Son pasivas.
5. Son aisladas y casi no tienen amigos, y no comparten.
6. Evitan participar en las actividades que se realizan en su centro de estudio o en su trabajo.
7. Temen hablar.
8. Dependen de otros para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.
9. Se dan por vencidas antes de realizar cualquier actividad
10. Debido a que se sienten que no tienen valor, no aceptan críticas.
11. No están satisfechas consigo mismas, piensan que no hacen nada bien.
12. No conocen sus emociones por lo que no pueden expresarlas.

Y las características más significativas de las personas que no poseen una autoestima son:

- ✓ Casi no identifica sus cualidades, pero conoce muy bien sus defectos.

- ✓ Es pesimista, no encuentra el lado positivo de las cosas.
- ✓ La crítica de los demás les afecta enormemente y acepta todo lo negativo que dicen sobre su persona
- ✓ Le da miedo enfrentarse a los problemas y fácilmente le vencen
- ✓ No se siente merecedor del cariño de nadie, porque no se quiere a si mismo
- ✓ La gente frecuentemente abusa de él
- ✓ Se siente desubicado en la vida, porque no sabe establecer sus propias metas
- ✓ Es fácilmente manipulable por los demás, ya que piensa que su opinión no cuenta
- ✓ Vive con miedo constante y tiene hábitos pesimistas
- ✓ Poco a poco ejercita la autodestrucción.

Algunos pensamientos de las personas que no tienen autoestima son:

- a) “Nadie me quiere, no sirvo para nada”
- b) “¿Para qué lo intento?, todo me sale mal”
- c) “Nací pobre, ese es mi destino”

2.3 IMPORTANCIA DE LA FAMILIA

La familia es importante porque influye en la vida de una persona y más aún en la vida del adolescente, debido a que todo ser humano está inmerso en un núcleo familiar, que va a caracterizarnos su personalidad e identidad.

La familia representa para el individuo un sistema de participación y exigencias, un contexto donde se generan y expresan emociones.

La familia es un conjunto de personas unidas por lazos de parentesco, los lazos se pueden definir como:

- ✓ Vínculos de afinidad: reconocido socialmente como en matrimonio y
- ✓ Vínculos de consanguinidad: (sangre)

Dentro de este concepto, Fernández del Riesgo (1976:63) ha definido la familia como: *“una estructura de papeles y relaciones basadas en los lazos de sangre (consanguinidad) y de matrimonio (afinidad) que liga a los hombres, a las mujeres y a los niños dentro de una unidad organizada”*. (Citado en MARTÍNEZ, 1996: 7).

La familia es el núcleo de la sociedad, porque es en la familia en donde el ser humano aprenderá los afectos y los valores para integrarse adecuadamente a la sociedad. Malinowski dice que la familia por si misma se ha constituido en la unidad indispensable de toda organización social a través de la historia del hombre.

La ONU (1956) define a la familia como el grupo de personas del hogar que tienen cierto grado de parentesco por sangre, adopción o matrimonio, limitado por lo general a la cabeza de la familia, su esposa y los hijos solteros que viven con ellos.

A la familia hay que apreciarla como una institución que influye con valores y pautas de conducta que son presentados especialmente por los padres, los cuales van formando un modelo de vida para los hijos enseñando normas, costumbres, valores y autonomía. Por ello, los adultos, los padres son modelos a seguir en lo que dicen y en lo que hacen.

La familia también se desarrolla por etapas o estadios que determinan la conducta de los hijos.

“Duvall y Hill (1948) han presentado ocho estadios o etapas de la vida familiar:

- 1. estadio del establecimiento de la familia (recién casado sin hijos);*
- 2. estadio de la crianza (hasta los tres años de edad del primer hijo);*
- 3. etapa del preescolar (hijo mayor de 3 a 6 años);*
- 4. etapa escolar (hijo de 6 a 12 años);*
- 5. etapa del hijo adolescente (hijo de 13 a 20 años);*
- 6. etapa de la dispersión (desde que el primero al ultimo hijo marchan de casa)*
- 7. etapa de la casa vacía (segunda etapa de pareja hasta la muerte de los esposos); y*
- 8. jubilación (desde que el cabeza de la familia tiene 65 años o mas)” (MARTÍNEZ, 1996: 25)*

2.3.1 Tipos de familia

En la familia también existe una cierta diversidad y es por eso que no se puede decir que todas las familias son iguales, por lo tanto, la familia se puede clasificar de la siguiente manera:

1. familia nuclear: es la familia que está integrada por una pareja adulta, con o sin hijos.
2. familia extensa: integrada por una pareja o uno de sus miembros, con o sin hijos, y por otros miembros parientes o no parientes.
3. familia reconstruida (o también llamada ensamblada) es decir, uno de los padres vuelve a formar pareja, luego de una separación o divorcio, donde existía a lo menos un hijo de una relación anterior.

Algunos autores como Morgan (1970), Engels (1977) o Hoebel y Weaver (1985) "han permitido establecer tres formas familiares fundamentales:

1. *Familia nuclear o conyugal –natal: formada por el esposo –padre, la esposa –madre y los hijos.*
2. *Familia extensa o colectiva: se compone de mas de una familia nuclear y alberga mas de dos generaciones y*
3. *Familia compuesta: caracterizada por la poligamia o matrimonio múltiple" (MARTÍNEZ, 1996: 8).*

Como vemos la mayoría de los autores coinciden en la clasificación de las familias porque son las más sobresalientes en la sociedad actual.

A lo largo de la historia las familias se han ido transformando en la sociedad actual y vemos que aunque la familia nuclear tradicional sigue siendo la mas frecuente, también existen otras formas familiares de convivencia:

1. La madre sustenta el papel de cabeza de familia;
2. En la familia convive un solo padre;

3. El matrimonio no tiene hijos;
4. Las parejas conviven sin contraer matrimonio previamente;
5. La familia nuclear existe, pero se ha formado tras la ruptura de una familia nuclear anterior

Como ya se notó existen diferentes tipos de familias, en las que podemos encontrar familias rígidas, sobreprotectoras, pesimistas, inestables y estables.

Y finalmente en la sociedad mexicana actual, la familia gira en torno de la madre, pues es quien tiene la mayor presencia y cercanía con los hijos.

2.3.2 Funciones de la familia

La familia es considerada la institución más compleja, aunque en nuestra sociedad muchas de sus actividades tradicionales hayan pasado a otras, todavía quedan sociedades en las que la familia continúa ejerciendo la función educativa, religiosa, protectora, recreativa y productiva.

Algunas de las funciones de la familia son:

- a) Comunicación: es fundamental para el desarrollo de la afectividad, la ayuda, la autoridad, la comprensión, etc.
- b) Afectividad: la relación de cariño o amor; indispensable para el desarrollo normal del individuo.
- c) Apoyo: de múltiples formas; económico, afectivo, cultural, etc.

- d) Adaptabilidad: para mantener relaciones internas
- e) Autonomía: los individuos necesitan cierto grado de independencia para facilitar su crecimiento y maduración. La familia debe establecer los límites, en función de sus creencias, aspiraciones, etc.
- f) Reglas y Normas: de comportamiento para favorecer la convivencia. Estas normas facilitan las relaciones e identifican los papeles de cada miembro de la familia.

Todas y cada una de estas funciones que ejerce la familia son de suma importancia, ya que de esto depende el crecimiento tanto de la misma familia como de cada uno de los miembros que la integran.

2.3.3 La familia en la etapa del adolescente

La familia es un sistema social abierto, en constante interacción con el medio natural, cultural y social; transmite los valores y creencias propias de la cultura a la cual pertenece.

El sistema de relación de una familia en la etapa adolescente se enfrenta a intensos cambios de uno a más de sus miembros, y por lo tanto, necesariamente también cambia su propio funcionamiento.

La etapa con hijos adolescentes suele ser considerada por diversos autores como una de las más difíciles dentro del ciclo vital de la familia. Es decir, es una etapa donde los distintos miembros de la familia cambian su orientación

hacia relaciones extrafamiliares, y las fronteras pueden volverse menos permeables que en etapas anteriores. Esta característica se nota con claridad en los típicos conflictos entre padres e hijos, referidos a la defensa de la privacidad y de la autodeterminación por parte de los adolescentes.

Los padres deben aceptar el crecimiento y desarrollo de su hijo y darle progresivamente las condiciones para que se desarrolle y pueda llegar a decidir personalmente su futuro laboral, sexual y familiar. Las opciones que el adolescente toma en algunos momentos pueden coincidir o no con las expectativas de los padres, lo que produce conflictos que para muchas familias son difíciles de manejar y aceptar. A veces los padres se cierran y asumen una actitud controladora que retarda la independencia del joven.

Por otra parte, es una etapa en la que cada generación está viviendo reevaluaciones importantes:

- ✓ Los abuelos se preparan para el retiro.
- ✓ Los padres pueden estar en la crisis de la "edad media", en la cual se reevalúan las ambiciones y se cuestionan los logros alcanzados. Es un momento dentro de la vida donde se siente la brevedad del tiempo y hay una especie de duelo por las metas que podrían haber sido y no fueron.
- ✓ Dentro de esta reevaluación la relación de pareja puede vivir una redefinición que está impulsada por los cambios en la autonomía de los hijos y la emergencia de anhelos que habían sido postergados. Es un momento de frecuentes crisis matrimoniales.
- ✓ Los hijos buscan consolidar su propia identidad e insertarse socialmente.

Todas las familias se desplazan de manera natural hacia un sistema más individualizado y diferenciado, lo que trae consigo alta inestabilidad de las reglas familiares, aumentó de la ansiedad y de los conflictos.

Suelen ocurrir grandes cambios en el estilo de vida: retiro laboral, divorcio, nuevas nupcias, cambios de empleo, etc. Es una etapa que implica en cierta medida procesos de separación y de duelo para toda la familia. En el adolescente es un duelo el ir abandonando la seguridad de la dependencia infantil, así como el quiebre de la imagen parental idealizada.

Para los padres es también un duelo el aceptar que el hijo vaya separándose, compartiendo menos tiempo con la familia, teniendo su propia identidad que a veces no concuerda con el ideal de los padres. En este sentido, siempre hay un duelo del ideal del yo de los padres proyectado en el hijo.

Es en este contexto donde el adolescente negocia permanentemente con los padres la posibilidad de romper los lazos de dependencia infantil y llegar a ser persona. Para poder permitir a los hijos crecer es importante que los padres aprendan a negociar convenios acerca de los tiempos, espacios, deberes propios y colectivos, deseos, costumbres, vestimenta, lenguaje, etc.

La familia debe ofrecer al adolescente oportunidades reales de encontrar nuevos roles que le permitan ejercitarse en el papel de adulto que tiene que asumir, alcanzando así una autonomía suficiente para su funcionamiento adulto.

2.3.4 La influencia de la familia en la autoestima de los adolescentes

La autoestima, además de aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar en el que se encuentra y los estímulos que este brinda, y es la familia quien ayuda a construir o destruir nuestra autoestima debido a que son las primeras personas con las que se convive.

La familia tiene un papel fundamental en el desarrollo de la autoestima del adolescente, debido a que las relaciones que se establecen son las que determinan la manera en cómo se formará la autoestima. La familia influye de manera directa en la autoestima debido a que es “el primer medio en el que nos desarrollamos, y lo que nos comunica verbal y no verbal sobre nosotros afecta de un modo decisivo a nuestro desarrollo personal”. (CAVA, 2000:187)

Dentro de la familia se desarrollan vínculos afectivos y se establecen roles para cada una de las personas que la integran. Para los adolescentes, los vínculos que lleguen a desarrollar dentro de su ambiente familiar marcarán la pauta para la interacción que tendrá con otras personas, dependiendo del medio en el que se desenvuelva.

Se debe considerar que la autoestima y la familia son inseparables. Como afirma Aquilino Polaino, “de tal familia, tal autoestima”, porque el proceso de formación de la autoestima se inicia desde edades más tempranas y continúa a

lo largo de la edad adulta. En esta formación de la autoestima influye nuestra familia pero además también influyen la escuela, las amistades y el contexto cultural en el que nos desarrollamos, pero es la familia el factor mas importante en el desarrollo de una autoestima positiva debido a que es en donde se presenta una comunicación entre el adolescente.

“Para lograr una buena comunicación con los demás, es importante que el individuo sea instruido desde la infancia para desarrollar la capacidad de escucharse a sí mismo, es decir, la autocomunicación, debe ser guiado primero por los padres y adultos con los que interactúa y más tarde por los profesores durante el proceso escolar”. (MÉNDEZ, 2005: 40)

La manera como las personas aprenden a mirarse y a evaluarse es una repetición de cómo fueron miradas en la familia. Desde que nacemos, el ser humano comienza a aprender pautas de conducta y comportamiento a través del medio ambiente y de la relación con los demás.

“Los padres son un modelo para los hijos y éstos aprenden de acuerdo con lo que día a día observan, escuchan y hablan en el seno de la familia”. (VALLÉS, 1998:54). Los adolescentes aprenden en primera instancia las conductas, actitudes y sentimientos que los padres manifiestan a través de la expresión, el estado de ánimo, los comentarios. De igual modo, aprenden comportamientos concretos sobre el modo de hablar, las formas de responder y las reacciones, entre otros.

Se debe tomar en cuenta que no todas las familias son iguales y por lo tanto no actúan de la misma manera, hay padres mártires, sobreprotectores,

dictadores, etc., que lo único que hacen es crear confusión e inseguridad en los adolescentes.

Los padres mártires controlan al adolescente haciéndolo responsable de su sufrimiento y culpable recurre a las quejas, los reproches, las lagrima, las amenazas de que les va a dar una ataque, etcétera.

- - Ves como me sacrifico por ti y no te importa-
- - Dejé todo para criarte y me lo pagas haciendo eso-
- - ¿En que nos equivocamos que nos haces estas cosas?-

Y los padres dictadores controlan adolescente atemorizándolos cuando hacen algo no autorizado, son estrictos y amenazantes para que. Por lo regular estos padres recurren a las burlas, gritos, y dominación.

- - Como podes ser tan estúpido/a, como no te das cuenta de las cosas-
- - Te avisé y ahora vas a ver lo que te pasa por no obedecer-
- - Yo no tengo que darte explicaciones, lo haces porque te lo ordeno y punto-

Y por ultimo los padres sobreprotectores que cuidan con mucha exageración a los adolescentes y es donde ellos no crean una autoestima propia porque siempre depende de los que los padres digan.

“Los padres necesitan darles libertad necesaria a sus hijos, pero sin caer en libertinaje. La libertad, bien entendida, significa ayudar a los adolescentes a irse construyendo a si mismo, que aprendan a desarrollarse y a ser responsables de sus acciones; que sean capaces de explicar y explicarse el porqué de sus decisiones”. (MÉNDEZ, 2005: 43)

Es por ello que la autoestima y la comunicación con la familia son de suma importancia, porque según como se diga algo, el efecto será positivo o negativo, de aprendizaje o de resentimiento. Por esta razón, se entiende que los padres y madres que dañan la autoestima de sus hijos no siempre lo hacen intencionalmente, ya que ellos fueron educados del mismo modo.

El adolescente refleja en su comportamiento lo que tiene en casa, se notará si viene de familia disfuncional o funcional. Hoy en día es más creciente el número de familias que se desintegran y esto, muchas veces, repercute en el ánimo del adolescente.

Por esto es muy importante el papel que juega la familia, por que va a “poner los cimientos” sobre los que después continuaremos construyendo nuestra autoestima y autoconcepto. Un entorno familiar que valore de forma racional y positiva, que potencie el aprendizaje y la superación, que no humille ni desvalore cuando nos equivocamos en aquello que intentamos es fundamental para nuestro equilibrio emocional.

CAPITULO 3

SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA DE INTERVENCIÓN ORIENTADORA DE LA AUTOESTIMA EN BACHILLERATO

Es indispensable mencionar que la sistematización de la experiencia es el método que se llevó a cabo en esta investigación, debido a que consiste en la reconstrucción de las experiencias que se derivan de la práctica de campo que se llevó a cabo en el Bachillerato Tecnológico “Rafael Donde”.

ANTECEDENTES DE LA INSTITUCIÓN

La investigación se realizó en la institución Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicio (CETIS) No. 8 “RAFAEL DONDE” que se encuentra ubicada en la colonia Anahuac, Delegación Miguel Hidalgo esta institución pertenece a la Dirección General de Educación Tecnológica e Industrial (DGETI) “es una dependencia adscrita a la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), dependiente de la Secretaría de Educación Pública, que ofrece servicio educativo del nivel medio superior tecnológico. Cuenta con una infraestructura física de 6 mil 231 aulas, 1 mil 533 laboratorios, 1 mil 623 talleres, 311 salas audiovisuales, 317 bibliotecas y 620 áreas deportivas en 429 planteles educativos a nivel nacional, de los cuales 168 son CETIS y 261 Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicio (CBTIS); ha promovido además la creación de 288 CECyTEs, mismos que operan bajo un sistema descentralizado” †.

†<http://www.dgeti.sep.gob.mx/lanzador.phtml?idcont=3&PHPSESSID=e2a5a91a4d04fa535eee17081731310f>

La DGETI ha alcanzado niveles de modernidad educativa que permiten a los alumnos estar en contacto con los avances tecnológicos contemporáneos en las diferentes áreas del conocimiento, incorporando la informática como un auxiliar cotidiano en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La visión del CETIS No. 8 es ser el mejor centro educativo de nivel medio superior, con el personal comprometido y actualizado, ofreciendo educación con principios y valores reconocidos por la sociedad.

La misión del CETIS No. 8 "Rafael Donde", es una Institución Educativa de Vanguardia, dependiente de la Secretaría de Educación Pública, encargada de formar jóvenes a nivel medio superior en la modalidad de bachillerato tecnológico, técnico profesional y técnico básico; a través de personas comprometidas con los principios y valores institucionales para fortalecer el desarrollo económico y mejorar el bienestar social de México.

Una de las estadísticas más recientes de este plantel es que cuenta con una deserción del 49.6% y en este caso se encuentra en la posición 31 de 98, también presenta un 54.2% de reprobación y se encuentra en la posición 33 de 98, por lo visto en las estadísticas el plantel cuenta con altos índices de reprobación y deserción.

PLAN NACIONAL DE DESARROLLO 2000- 2006

El Plan Nacional de Desarrollo 2000-2006, se propone una educación de calidad para niños y jóvenes, para lo cual se pone énfasis en el ámbito afectivo y social para tener una convivencia solidaria y competitiva. Con este plan

conocemos las metas que la educación quiere alcanzar y así conocer con el tiempo cuales son los avances.

El PLAN NACIONAL DE DESARROLLO 2000-2006 destaca la importancia que tiene la educación en México, porque menciona que la educación es factor de progreso y fuente de oportunidades para el bienestar individual y colectivo; repercute en la calidad de vida, en la equidad social, en las normas y prácticas de la convivencia humana, en la vitalidad de los sistemas democráticos y en los estándares del bienestar material de las naciones; influye en el desarrollo afectivo, cívico y social, y en la capacidad y creatividad de las personas y de las comunidades. La educación, en suma, afecta la capacidad y la potencialidad de las personas y las sociedades, determina su preparación y es el fundamento de su confianza para enfrentar el futuro. Hoy se reconoce el papel crucial del conocimiento en el progreso social, cultural y material de las naciones. Se reconoce, asimismo, que la generación, aplicación y transmisión del conocimiento son tareas que dependen de las interacciones de los grupos sociales y, en consecuencia, condicionan la equidad social.

El hecho fundamental que ha limitado la posibilidad de hacer de México un país justo, próspero y creativo es la profunda desigualdad de la sociedad.

La equidad social y educativa y el mayor acceso al conocimiento son, por tanto, dos retos entrelazados para potenciar la inteligencia colectiva de México, que hay que enfrentar fomentando el aprendizaje y la formación permanente de todos.

Este proyecto supone una revisión amplia e integral de los objetivos, procesos, instrumentos, estructura y organización de la educación en México, a fin de contar con una educación acorde con las nuevas condiciones y aspiraciones nacionales y que privilegie el aprendizaje y el conocimiento.

Hacer de México un país volcado a la educación implica lograr que la educación sea valorada como un bien público y, en consecuencia, que la sociedad mexicana toda se comprometa con su funcionamiento y progreso.

En concordancia y como resultado de esta visión, **el propósito central y prioritario del Plan Nacional de Desarrollo es hacer de la educación el gran proyecto nacional**. Lograrlo implica contar con programas, proyectos y acciones que permitan tener:

3.2.1 Educación para todos

El reto de llevar la educación a todos los mexicanos mediante el sistema educativo formal y de la multiplicación de oportunidades de educación no formal, incluye tomar en cuenta la pluralidad cultural, étnica y lingüística del país para eliminar el rezago en la educación indígena, siempre con respeto a sus culturas.

La población que demanda educación básica no crecerá en los próximos lustros, por lo que el país tiene la oportunidad de, en pocos años, incorporar a la educación preescolar a todos los niños en esa edad; asegurar que

completen su educación secundaria todos los niños y jóvenes que hoy están en las aulas; abrir oportunidades en la educación media superior y superior para alcanzar coberturas más próximas a las de nuestros principales socios comerciales.

A pesar del progreso que se alcance con estas acciones, el número de mexicanos sin educación básica es y continuará siendo muy alto. La mayoría de estos mexicanos está, por otro lado, en edad laboral y con necesidades de empleo. En conjunto, representan la parte más numerosa de la población económicamente activa. Proporcionarles educación resulta, por tanto, no sólo un acto de justicia sino de beneficio para el desarrollo nacional

3.2.2 Educación de calidad

Una educación de calidad significa atender el desarrollo de las capacidades y habilidades individuales –en los ámbitos intelectual, artístico, afectivo, social y deportivo, al mismo tiempo que se fomentan los valores que aseguran una convivencia solidaria y comprometida, se forma a los individuos para la ciudadanía y se les capacita para la competitividad y exigencias del mundo del trabajo.

La educación debe vincularse con la producción, proporcionando a los futuros trabajadores y profesionistas una cultura laboral básica que les permita ver el trabajo como un medio de realización humana, de convivencia solidaria y de servicio a la comunidad, a la vez que introducir visiones críticas, constructivas y

responsables que transformen los empleos en oportunidades de crecimiento personal.

Una educación de calidad, por tanto, demanda que la estructura, orientación, organización y gestión de los programas educativos, al igual que la naturaleza de sus contenidos, procesos y tecnologías respondan a una combinación explícita y expresa de los aspectos mencionados.

La calidad de la educación descansa en maestros dedicados, preparados y motivados; en alumnos estimulados y orientados; en instalaciones, materiales y soportes adecuados; en el apoyo de las familias y de una sociedad motivada y participativa.

La calidad, como característica del sistema educativo, se logrará con la diversidad de instituciones y programas educativos en el país que, en un ambiente de libertad y bajo reglas claras y explícitas de calidad, concurren para ofrecer perfiles curriculares, condiciones intelectuales, procesos de instrucción y ambientes humanos atractivos para los mexicanos.

3.2.3 Educación de vanguardia

La explosión del conocimiento y el acelerado paso hacia una sociedad y una economía basado y estructurado en torno a él, obligan a repensar los propósitos del sistema educativo y a reconsiderar la organización social con

miras al aprendizaje y al aprovechamiento del conocimiento por toda la sociedad.

En la medida que se logre elevar el nivel educativo general de la población y reducir las diferencias entre las diferentes regiones y grupos del país, aumentará la demanda de servicios educativos para que la juventud y la fuerza de trabajo mejoren su capacitación; crecerá la presión por formas, mecanismos e instrumentos para el entretenimiento, la instrucción y la preparación, y habrá más oportunidades para cursar estudios superiores y de postgrado.

Colectivamente, la sociedad será más creativa y capaz, a la vez que más participativa y humana. El país requiere, por lo tanto, formar a profesionistas, especialistas e investigadores capaces de crear, innovar y aplicar nuevos conocimientos de tal forma que se traduzcan en beneficio colectivo; requiere , además, el apoyo educativo y tecnológico de las industrias y empresas; servicios y programas formales e informales de educación transmitidos por los medios de comunicación; contar con la infraestructura científica y tecnológica y con los acervos de información digitalizada que permitan a la población estar en contacto con la información y los conocimientos necesarios para su desarrollo.

Lograr que el sistema educativo nacional pase de la situación prevaleciente a la descrita no es sencillo ni puede lograrse en poco tiempo. Una administración federal comprometida no es suficiente, es necesario el esfuerzo sostenido de toda la sociedad. Los cambios deben darse progresiva pero firmemente, con

base en programas de trabajo que comprometan a todos los niveles de gobierno y a todos los actores del sistema; es decir, con programas que involucren a toda la población. Iniciar este proceso es el objetivo medular de la acción gubernamental definida en este Plan.

3.3 METODOLOGÍA DE SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA.

Para la realización de esta investigación es necesario referirse en primera instancia el concepto de método, porque es el camino por el cual se llega a determinado resultado cuando con anterioridad se fija. Es una manera de ordenar las ideas, siguiendo principios y según cierto orden preestablecido. Es la manera razonable de conducir el pensamiento para llegar a un resultado determinado y preferentemente al descubrimiento de la verdad de nuestro objeto de estudio. Implica una idea de movimiento, de encaminarse hacia un objetivo y la idea de llegar a resultados a través del método.

Con lo anteriormente mencionado, es necesario considerar, que la investigación está basada en el método cualitativo con rasgos cuantitativos, por que es un estudio que proporciona una descripción verbal o explicación del fenómeno estudiado, su esencia, naturaleza, comportamiento, en contraste con la con la investigación cuantitativa que se refiere a cifras.

Dentro del diagnóstico se utilizaron los siguientes instrumentos: el cuestionario, la observación participativa, diario de campo y guías de observación; mediante

el cuestionario se recogieron los datos necesarios para ampliar nuestra investigación

El objetivo de los cuestionarios aplicados a los adolescentes, es recoger datos acerca de las concepciones que tienen de su autoconcepto y la confianza que tienen en ellos mismos, en donde a través de la interacción que se establezca como investigadora con los adolescentes, lograr estimular la confianza en si mismos y la observación de conductas.

Las preguntas aplicadas en el cuestionario fueron abiertas, para permitir a los adolescentes decir (responder) lo que piensan, brindándoles así la libertad de contestar y de expresar lo que sienten.

El segundo instrumento que se utilizó en el diagnóstico fue la observación participante, con el cual se busca explicar la realidad de las situaciones que presenta este plantel.

Posterior a la observación se utilizó las guías de observación (aula, patio de juego y cubículo del orientador), ya que es de suma importancia cambiar y mejorar las prácticas existentes, bien sean educativas, sociales y/o personales. El método utilizado, en lo que respecta a la orientación educativa, estuvo dirigido principalmente a adolescentes, tomando en consideración que ellos son los principales en tomar en cuenta su autoestima para poder tener una mejor socialización con su entorno, mediante su auto aceptación y así llegar al éxito.

Así mismo, favoreciendo la autoestima de los adolescentes, se pretende que los adolescentes no declinen por situaciones que los hagan sentir incómodos.

Como ya se sabe, en la adolescencia es donde se presentan los cambios más importantes para cualquier persona, es por ello que se pretende que los adolescentes se acepten tal y como son y que su autoestima se fortalezca cada día de su vida.

Y por último, se escogió el método de la sistematización de experiencias porque se había percatado de que cada persona es diferente y que se necesitaba un poco de estímulo para que las personas se sintieran bien, y que las mayoría de los alumnos se dejan devaluar por un maestro, padres, amigos, que son los principales en la construcción de la autoestima, porque como ya describió, cada persona interviene en la construcción de la autoestima de los demás.

3.3.1 Concepto de sistematización.

La sistematización de la experiencia se refiere a conocimientos adquiridos en una institución, ya que con eso se adquiere experiencia y se recopila información para poder organizar o tener nociones de los problemas que presenta esta institución, con ello se pretende prevenir la baja autoestima de los alumnos de la escuela "Rafael Donde" y la mejor socialización en su grupo o su entorno social en el que está envuelto.

Las experiencias adquiridas durante este periodo, consiste en, *“procesos sociales dinámicos en permanente cambio y movimiento afirmando que las experiencias son procesos particulares, además, que hacen de una práctica social e histórica más general igualmente dinámica, compleja y contradictoria”*(JARA, 1994: 17-18).

La sistematización es entendida como una *“interpretación crítica de una o varias experiencias, que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí, y por qué lo han hecho de ese modo”* (JARA, 1994: 22).

De esta manera, la sistematización de las experiencias viene siendo el proceso acumulativo de conocimientos partiendo de experiencia, relacionando la teoría y la práctica adquirido durante un largo tiempo.

El primer momento de la sistematización es el ordenamiento y la reconstrucción de las experiencias vividas en el plantel.

Al momento de sistematizar se recupera de manera ordenada lo que ya se sabe sobre la experiencia, descubriendo así también lo que aún no se sabía acerca de ésta, revelando lo que más que aprender pudiera estar recordando, o como dice el autor, a algunas personas les pasa que *“aún no saben que ya sabían”* (JARA, 1994: 24).

3.3.2 Etapas de la sistematización de experiencias.

Es necesario resaltar que es importante la sistematización de la experiencia en la propuesta de curso –taller de fortalecimiento de la autoestima de los adolescentes en bachillerato en el CETIS No. 8 “Rafael Donde”, con la intención de que el método de la sistematización fuera coherente y resulte ser un instrumento útil para reconstruir las experiencias obtenidas. A continuación se mencionan los cinco pasos coherentes, mismos que se deben seguir en toda sistematización:

1. **El punto de partida.**- se debe partir de la misma práctica, esto quiere decir que se este haciendo desde un punto fundamental de la sistematización; en este caso fue la sistematización de la experiencia que se adquirió CETIS No. 8 con la participación de los alumnos de 2do. Semestre. El punto de partida de la investigación fue conocer la institución y a los alumnos para adentrándose en el contexto.
 - **Haber participado en la experiencia.**- es fundamental haber participado en la experiencia misma que sirve para sistematizar.
 - **Tener registros de las experiencias.**- *es un proceso que ha transcurrido en el tiempo, durante su marcha se presentan múltiples situaciones; “lo ideal es que haya tenido previamente un diagnóstico o ‘perfil de entrada’; que se haya contado con una apuesta estratégica en la que se inscribe más globalmente cada experiencia; que se haya ubicado la fundamentación de lo que se pretendía hacer, en su momento, se hayan planificado objetivos, metas, actividades, responsabilidades, resultados esperados; que se haya definido una proyección del trayecto por recorrer y sus etapas” (JARA, 1994: 96).*

2. **Las preguntas iniciales.**- considerando tres ubicaciones esenciales; éstas orientan el proceso de investigación, y son los siguientes:

- **La definición del objetivo de la sistematización.**- es importante señalar el objetivo de la sistematización, haciéndolo de una manera clara y sobre todo identificar el sentido y la utilidad de la sistematización.
- **La delimitación del objeto a sistematizar.**- lo importante es que quede claramente especificado cuál o cuáles experiencias se van a sistematizar, en qué lugar y qué período abarcan.
- **La experiencia del eje de sistematización.**- las experiencias pueden ser variadas presentando gran cantidad de elementos que puedan dar una visión global de lo que realmente se quiere sistematizar; *“un eje de sistematización, es como un hilo que está referido a aquellos aspectos centrales de esa (o esas) experiencia (s) que nos interesa sistematizar, particularmente, en ese momento” (JARA, 1994: 106).*

En este aspecto comunica la experiencia específica, en el presente caso se trata de las experiencias adquiridas con los adolescentes entre 15 y 18 años al momento de aplicar la propuesta pedagógica, es decir, que la experiencia específica consiste en la interacción que se dio al trabajar directamente con los adolescentes del CETIS No. 8 que se encontraban en el 2do. Semestre.

3. **Recuperación del proceso vivido.**- Para este tercer paso, que es muy importante, se contemplaron dos aspectos.

- **Reconstruir la historia:** Jara (1994: 111) dice que es importante “tener una visión global de los principales acontecimientos que sucedieron en el lapso de la experiencia, normalmente puestos de

manera cronológica”; para lo cual fue indispensable acudir a consultar los registros, a la elaboración de escritos sobre el contexto de los alumnos, su forma de comportarse, de hablar (diario pedagógico); considerando que se puede recurrir a la elaboración de una cronología; o bien, el diseño de un gráfico que ayude visualmente para ir siguiendo la secuencia de los hechos acontecidos durante la experiencia con los padres de familia, que se llevo a acabo durante la presentación del presente trabajo y la aplicación de un cuestionario que tenia como propósito conocer la importancia de la autoestima en los adolescentes .

- **Ordenar y clasificar la información:** Teniendo como antecedente la visión general del proceso vivido, el siguiente paso consiste en continuar, según Jara (1994: 114) hacia “la ubicación de los distintos componentes de ese proceso”; la exactitud del eje de la sistematización en este punto nos va a servir para ubicar el contexto de los adolescente.
- **Formular conclusiones:** toda reflexión interpretativa debe *“dar por resultado la formulación -lo más clara posible- de las conclusiones tanto teóricas como prácticas”*(JARA, 1994: 122) para verificar de esta forma, que las conclusiones estén orientadas a dar respuesta a los objetivos planteados al inicio de la sistematización; por lo tanto, las experiencias prácticas surgidas de la sistematización llevada acabo en el CETIS No. 8 “Rafael Donde”, se debe considerar el fortalecimiento de la autoestima de los adolescentes para tener una mejor socialización con su entorno (escuela, amigos, etc.).

3.3.3 Técnicas e instrumentos de registro de información.

En la presente investigación denominada *El fortalecimiento de la autoestima de los adolescentes, de nivel medio superior, para una mejor integración social*, las técnicas e instrumentos que se utilizaron fueron el cuestionario, aplicado a adolescentes y padres de familia, y la observación, destinada directamente a los adolescentes, ya que es el objetivo principal del desarrollo de las prácticas.

El cuestionario fue herramienta fundamental para recabar información, que a su vez resultó útil para detectar y valorar la situación de la autoestima y la socialización de los adolescentes; después era indispensable llevar un registro de todo lo que pasaba en el aula.

3.3.4 Síntesis de la experiencia practicada de la intervención orientadora.

Es necesario realizar una síntesis de la reconstrucción de la experiencia contemplando los elementos del proceso partiendo de mi práctica sistemática

Durante el periodo de la práctica de campo que se llevó a cabo en la institución CETIS No. 8, se pudo percatar que los alumnos no cuentan con un servicio de orientación adecuado y/o capacitado para resolver o ayudar a los alumnos que presentan problemas psicoafectivos, pues como se mencionó, el personal no está capacitado para resolverlos, no es el área que les corresponde, puesto que la orientadora no tiene una formación de este tipo (ejemplo: la orientadora de este plantel no cuenta con elementos para resolver problemas

psicoafectivos, ya que la formación de la misma es Lic. En Publicidad y se dedica solamente a levantar sanciones administrativas).

Se percató que no trabajan en conjunto maestros, orientadora, director y subdirector, es por eso que considero que no hay una integración laboral adecuada en esta institución, por ello no pueden resolver los problemas de los alumnos.

Al entrevistar a algunos maestros dijeron que si les interesa resolver problemas psicoafectivos que los alumnos presentan, pero no cuentan con personal que lleve a cabo actividades de este tipo, porque solo cuentan con una orientadora para mas de 1000 alumnos. La institución cuenta con un manual donde tratan temas que atañen a los adolescentes, pero no lo utilizan porque no hay quien pueda impartir los temas del manual.

Al observar a los alumnos en el aula se percató que la mayoría presenta problemas de confianza en ellos mismos (ausencia de autoestima), no se socializan con sus compañeros adecuadamente y como los profesores y orientadora no cuentan con una preparación profesional, entonces, no pueden guiar, apoyar y orientar a los adolescentes.

Como los adolescentes en la escuela no cuentan con una guía para poder entenderse, presentan problemas de diferentes tipos como: la timidez, la soledad, las adicciones, e incluso sienten que no pueden resolver obstáculos que se les presentan en la vida.

De esta manera, se puede apreciar que los adolescentes que se encuentran en una situación de vulnerabilidad no son apoyados, guiados ni orientados adecuadamente, lo cual origina que no se de el aprovechamiento ni el desarrollo de las potencialidades de los adolescentes.

3.3.5 Reconstrucción de la experiencia.

Las prácticas se realizaron en el Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicio (CETIS) No. 8 “Rafael Donde”, que se encuentra ubicado en Lago Alberto No. 431, Col. Anahuac, Delegación Miguel Hidalgo, C.P. 11320 México DF. El director de esta institución es el Dr. Lenin Mata Rodríguez, las personas con las que se estuvo en contacto fueron el coordinador del departamento de vinculación el Lic. Alquicira y la orientadora de la institución es Marcela Deniz Becerril, este plantel como ya mencioné cuenta con solo una orientadora para apoyar a toda la escuela.

Al empezar a realizar la investigación de campo, la bienvenida por parte del coordinador de vinculación, del jefe de docencia y de algunos profesores fue grata, excepto de la orientadora porque no proporcionó la oportunidad de platicar con ella, ya que argumentaba que carecía de poco tiempo, la primera impresión que me dio fue que no le agradó que invadiera su área de trabajo con mi investigación.

Al empezar la práctica se comenzó con la observación y la exploración de la muestra, que en este caso fueron alumnos de segundo semestre de la carrera técnica en informática de edades entre 15 y 18 años, se empezó a observar

como se comportaban los adolescentes dentro y fuera de su salón de clases, cómo era la integración con el grupo y la socialización entre los demás

Al observar se percató que en los dos grupos muchos alumnos carecen de seguridad, afectividad y no existe una buena comunicación en el grupo, y lo peor de todo es que ellos no tienen una orientación adecuada por parte de la institución, que en este caso sería de la orientadora del plantel y digo esto porque me parece que es insuficiente una sola orientadora en el plantel para tantos alumnos, también porque varios alumnos se acercaban a pedirme ayuda sobre algunos problemas que tenían tanto personales como en la escuela, la institución no cuenta con personal capacitado para atender problemas de esta índole, y se menciona esto porque se percató que la orientadora del plantel no tiene una formación como orientadora, sino que su formación es de Lic en Publicidad, es por ello que no tiene las herramientas suficientes para resolver problemas de este tipo (afectivos, de conducta, personales, vocacionales, etc.).

Es por ello que los adolescentes al acudir al departamento de orientación solo llegan por problemas con profesores u obligados por ellos, por indisciplina, dudas o quejas y nunca llegan por iniciativa propia y menos para un apoyo emocional porque lo único que reciben es un regaño y no un consejo. Lo único que reciben por parte de la orientadora, como ya se mencionó, es un regaño o un “NO LO VUELVAS A HACER PORQUE LLAMO A TUS PADRES”, es por esto que no tienen esa motivación para asistir cuando presentan problemas afectivos.

Así mismo, se puede percatar que los alumnos, al observarlos, manifiestan una carencia de autoestima, ya que son muy tímidos, no participan por temor a equivocarse y por lo tanto, que se burlen de ellos, solo hay grupitos de amigos y no hay una integración adecuada en los grupos, es curioso pero cierto, al momento en el que ellos contestaron un cuestionario de diagnóstico los resultados fueron diferentes, ellos presentaban una gran seguridad en si mismos y aproximadamente estos fueron algunos de los resultados:

- ✓ El 88.5% tiene un buen concepto de ellos mismos (autoestima positiva) y
- ✓ Solo el 11.5% presenta un mal concepto de ellos (autoestima baja), pero la realidad (observación) es otra.

Al aplicar el diagnóstico a un grupo (211), varios adolescentes mencionaban que no necesitaban este tipo de cosas porque consideraban que se encuentran bien con ellos mismos y que era una pérdida de tiempo, pero después el profesor que se encontraba en ese momento en clase los hizo reflexionar diciendo: “EN OCASIONES TODOS NECESITAMOS DE ESTE TIPO DE ESTÍMULOS PARA PODER CUMPLIR TODAS NUESTRAS METAS PROPUESTAS”, a lo que ellos prosiguieron a contestar el cuestionario.

Después de la observación y la aplicación de los cuestionarios a los alumnos, se pasó a la realización de algunos ejercicios que se realizaron en un período de 2 meses y estas fueron:

- Autoestima, necesidad fundamental del ser humano
- Niveles de autoestima
- ¿Cómo me ven los que me quieren bien?

- Mejora tu autoestima
- Logros, cualidades y defectos.
- El árbol de mi autoestima
- El buzón

Al realizar la primera actividad se sintió nervios debido a que los alumnos son un poco desordenados y porque desde la primera actividad los maestros dejaron solos a los adolescentes, éstos se comportaron un poco incontrolables y los dejaron solos porque los profesores tenían reuniones debido a que ya se acercaba fin de semestre, los grupos contaban con 35 (2I2) y 40 (2I1) alumnos y no se le daba la importancia necesaria a las actividades y algunas de las conductas en las actividades fueron:

- Poco interés
- Desordenados
- Incontrolables
- Apáticos
- Hacían las actividades porque se sentían obligados por los profesores.

En el transcurso de las actividades, que fueron 8 en total por el escaso tiempo que tenían tanto los profesores como los alumnos por el acercamiento de fin de semestre, los alumnos se portaban mas respetuosos y participativos, se mostraban mas atentos a las actividades debido a que ya les interesaba el tema, ya que mencionaban que les agradaba que les den tiempo para reflexionar sobre ellos mismos.

Solo un grupo (212) de los dos observados mostraron un gusto en las actividades debido a que ellos mismos pedían permiso a los profesores para poder realizar las actividades, mostraban una actitud positiva y mencionaron que les gustaría tener una materia de esta índole para poder tener un apoyo cuando tengan un problema de tipo emocional.

Lo más triste de esta práctica fueron las respuestas de los padres de familia, porque no les interesaba este tipo de problemas porque mencionaron que: “ESTO NO LE PUEDE PERJUDICAR A MI HIJO EN SUS ESTUDIOS” y solo 8 padres de familia me contestaron el cuestionario ya que si les importaba el bienestar de sus hijos, así lo mencionaron los padres de familia.

Después de realizar la observación dentro y fuera del aula, la exploración, cuestionarios de los alumnos y padres de familia y de realizar las actividades, se dedicó a observar el área de trabajo de los profesores (cubículos), y se percató que no hay una buena relación entre los mismos profesores, algo muy curioso fue que la orientadora del plantel no tiene una buena relación con el jefe de servicio escolares, de eso se concluyó que: “si entre los profesores, y los administrativos no llevan una buena relación entre ellos, ¿qué se espera de los alumnos?, no hay una orientación adecuada”.

Al platicar con la orientadora Marcela Deniz Becerril, Jefa del Área de Orientación Educativa, se percibo que para ella la autoestima es importante en los adolescentes, porque de ahí depende que terminen el bachillerato y así decidir seguir sus estudios; la orientadora no pide apoyo de los demás

profesores para resolver problemas de autoestima de los adolescentes, debido a que entre los mismos profesores no existe una buena comunicación.

Al platicar con algunos maestros mencionaron que la autoestima es la base para el aprovechamiento y el mejor comportamiento de los adolescentes.

Finalmente, el Jefe del Departamento de Vinculación comentó que el plantel cuenta con un “MANUAL PARA EL DOCENTE” que lo proporciona la DGTI (Dirección General de Educación Tecnológica e Industrial) y que este material cuenta con temas de apoyo emocional, superación personal y motivación para los adolescentes, pero lo malo es que solo se queda en archivos porque no hay personal capacitado que imparta este material: “No contamos con una persona capacitada para que lleve a cabo las actividades de este manual es por eso que se encuentra en el olvido”, puntualizó y finalizó.

Conclusiones de la experiencia.

Durante el transcurso de la práctica de intervención orientadora en el CETIS No. 8 “Rafael Donde”, se logró percatar los diferentes problemas que presentan desde el personal, hasta el adolescente. Se pudo concluir lo siguiente:

- El principal motor o piloto para poder superarse comienza desde la familia.
- El personal debe estar capacitado para atender problemas emocionales.
- Los profesores no cuentan con la formación adecuada para el cargo que tienen (se sabe por la observación en el plantel) y deben contar con un

perfil de profesionalización y una constante actualización para mejorar su práctica docente.

- Los profesores deben cumplir todas las expectativas de los programas planteados.
- Debe llevar una buena relación todo el personal para poder apoyar a los adolescentes.
- La familia debe contribuir en la formación de los adolescentes con apoyo emocional y preocuparse por cómo está su hijo afectivamente.
- Los profesores deben trabajar conjuntamente con la orientadora para resolver los problemas prácticos y teóricos.
- Que la institución tenga personal capacitado para impartir los temas con los que cuenta el manual para ayudar en la superación personal de los alumnos.
- Que se les informe a los padre de familia cuando los alumnos presenten problemas afectivos y que la institución los apoye tanto a la familia como a los alumnos

CAPÍTULO 4

PROPUESTA: TALLER PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA Y PARA MEJORAR LA INTEGRACIÓN SOCIAL DE LOS ADOLESCENTES

4.1 PROPÓSITO

Este curso-taller tiene como principal propósito que los adolescentes de bachillerato conozcan la importancia de tener una buena autoestima, todo lo que implica ésto y que se den cuenta que la autoestima influye en nuestra vida diaria, y esto se ve reflejado en las actividades que realizan constantemente.

Este taller tiene como objetivo fortalecer o elevar la autoestima de los jóvenes para que lleven una integración adecuada en su círculo que lo rodea, ya sea en el contexto familiar, social o escolar, porque como ya se sabe la autoestima en la adolescencia es de suma importancia porque de ahí deriva la confianza y el respeto hacia ellos y hacia lo que realizan.

Este curso – taller esta enfocado en:

- desarrollo personal
- desarrollo escolar
- fortalecimiento de la autoestima

Con ello se pretende que los adolescentes en un futuro tengan la capacidad de afrontar los problemas de la vida diaria y encontrarle soluciones positivas a sus problemas, así como crear conciencia de responsabilidad de sus decisiones tomadas y estar conciente de su enorme potencial como persona.

4.2 DISEÑO DEL CURSO TALLER

El curso-taller está diseñado por el modelo clínico (como ya se mencionó en capítulos anteriores), ya que tiene como objetivo el de readaptar al sujeto al mundo social al que pertenece, mediante su elección madura efectuada como un yo fuerte, en el cual el sujeto está en busca de equilibrio o estabilidad emocional, mediante la satisfacción de las necesidades de su personalidad y la adaptación al medio que lo rodea

Este taller está dirigido exclusivamente para adolescentes, para el fortalecimiento de la autoestima y tener una buena socialización con el mundo que los rodea.

Primero se aplicaran algunos test para ver que tanta autoestima tienen los alumnos de bachillerato de edades entre 15 y 18 años.

Las actividades sugeridas en este curso- taller están sugeridas dentro de las cartas descriptivas, cada una de las actividades cuentan con un objetivo primordial, un tiempo aproximado y el nombre de la actividad.

Las actividades deben de llevarse a cabo con seriedad, creatividad y de manera amena, para que los adolescentes tengan un interés, con el fin de tener un ambiente participativo, adecuado y sistemático.

Las sesiones del curso –taller son las siguientes:

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	RECURSOS	ESTRATEGIA	TIEMPO	EVALUACIÓN
1ª.	<i>Autoestima, necesidad fundamental del ser humano</i>	Que los jóvenes se den cuenta lo importante que es tener una buena autoestima para poder funcionar bien en la vida	* lectura acerca del tema * diferentes versos que el alumno tiene que leer y reflexionar	1. analizar la lectura y que den su opinión acerca del texto. 2. integrar en grupos pequeños y del mismo sexo y que piensen en todos los posibles finales de la siguientes frases: Grupos de muchachos: "estoy contento de ser hombre porque....". Grupos de muchachas: "estoy contenta de ser mujer porque....". Se les dará ejemplos para ayudarlos a responder. 3. repartirles a cada uno una copia de un verso. Lo leerán cada uno sólo y luego pedirles que se examinen y que pongan en cada uno de los aparatos del verso, 1 si no tienen nada de eso; 2, poco; 3, más o menos; 4, bastante y 5 mucho	50 minutos	* interés que le puso a la dinámica, * la facilidad con lo que hizo la dinámica, * participación, * acción

- Superación Personal, Adolescencia y Autoestima 14 años. DIF- ASUME (Colección: Desarrollo Integral del Adolescente) México Vol. VI-2. Publicación Gratuita

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	RECURSOS	ESTRATEGIA	TIEMPO	EVALUACIÓN
2ª.	<i>Niveles de autoestima</i>	Conocer los diferentes niveles de autoestima para que vayan viendo como la pueden desarrollar en ellos mismos	La lectura acerca del tema para que tengan una idea	1. puntos de vista acerca de la lectura, opiniones, comentarios de todo el grupo. 2. dibujar una escalera en el pizarrón con las diferentes conceptos que aparecen en la lectura (autoestima, auto respeto, auto aceptación, auto evaluación, auto concepto y autoconocimiento) y los alumnos tienen que ir explicando según le hayan entendido o como creen que es, después cada uno pasará a poner en que nivel se encuentra y en donde tiene que trabajar mas. Después en grupos, cada uno, si quiere, compartirá su experiencia diciendo qué plantea hacer para subir en la escalera. Después individualmente elaborara su propia escalera dependiendo de ellos y de lo que se sientan capaces de hacer	50 minutos	* Como se desenvuelven los alumnos en el grupo, * la facilidad con que elaboran su escalera de valores, * participación * el interés que presentan para la actividad

- Superación Personal, Adolescencia y Autoestima 14 años. DIF- ASUME (Colección: Desarrollo Integral del Adolescente) México Vol. VI-2. Publicación Gratuita

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	RECURSOS	ESTRATEGIA	TIEMPO	EVALUACIÓN
3ª.	¿COMO ME VEN LOS QUE ME QUIEREN BIEN?	Favorecer conductas que mejoren la autoestima del adolescente	Hoja, lápiz	<p>Explicar a los adolescentes que el ejercicio que van a realizar consiste en identificar solamente cualidades en las personas con quienes se relacionan (salón de clases). Se les da la indicación que forme un círculo.</p> <p>En un momento dado, cada uno pasa el papel a la persona que se encuentra a su izquierda, la cual escribe un par de rasgos positivos de la persona cuyo nombre encabeza el papel que le ha tocado. Y así sucesivamente, hasta que cada uno vuelve a tener en sus manos su propio papel, y entonces añade un par de rasgos positivos. Cada participante lee, primero en silencio y después uno por uno en voz alta.</p> <p>Más de uno se llevará una agradable sorpresa al constatar la visión positiva que tienen de él sus amigos y/o familiares.</p>	50 minutos	<p>* La participación de grupo</p> <p>* Como se llevan con los demás,</p> <p>* La manera de desenvolverse en el salón (si en tímido, extrovertido, etc.)</p>

- www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5_5.pdf

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	RECURSOS	ESTRATEGIA	TIEMPO	EVALUACIÓN
4to	<i>SPOT PUBLICITARIO de si mismos</i>	Lograr que los jóvenes puedan derribar las barreras impuestas por ellos mismos debido a que no les permiten tener un buen concepto propio; mejorar la imagen de ellos mismos mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales	LÁPIZ Y HOJA	<p>Se les explicara a que se refiere un spot publicitario Y se les dará un ejemplo de cómo se va a elaborar esa frase : “SOY UN TRIUNFADOR PORQUE MI LABOR COMO DOCENTE SE ORIENTA A FORJAR HOMBRE Y MUJERES DE ÉXITO”</p> <p>Después cada quien va a hacer un spot de si mismo que hable bien de ellos.</p> <p>Luego cada quien va a leer como un tipo comercial enfrente de sus compañeros</p>	50 min.	<p>* la facilidad o dificultad con la que afrontaron el trabajo/ejercicio * la participación * la argumentación * el interés</p>

- www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5_5.pdf

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	RECURSOS	ESTRATEGIA	TIEMPO	EVALUACIÓN
5	<i>Mejora tu autoestima</i>	Hacer que las personas expresen rasgos positivos de los demás	Hoja de ejercicio, lápiz	Se les da la hoja de trabajo y después se les pide que la contesten. Después cada quien van a intercambiar hojas y su compañero va a leer las respuestas que su compañero escribió, y así sucesivamente hasta que todos terminen	30 min.	* el interés que le puso al ejercicio * la participación * su actitud ante el ejercicio

- www.juntadeandalucia.es/averroes/vertie/forum/Autoe_ac.doc

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	RECURSOS	ESTRATEGIA	TIEMPO	EVALUACIÓN
6	LOGROS CUALIDADES Y DEFECTOS	Reflexionar acerca de sus cualidades y de aquellos logros de los que se puedan sentir fundamentalmente orgulloso. Este ejercicio facilita el reconocimiento apreciativo de los propios logros y de las cualidades que los han hecho posibles	Hoja y lápiz	Se les da las instrucciones: Dividir una hoja de papel en tres columnas verticales de igual anchura. Encabeza una con el título de MIS LOGROS , otra con MIS CUALIDADES y MIS DEFECTOS . En MIS LOGROS se hace una lista de sus logros, realizaciones, metas alcanzadas, éxitos de mayor y menor importancia en los campos de crecimiento personal, de las relaciones interpersonales, de la vida familiar, de la profesión, del trabajo. Solo cosas significativas. Por ejemplo ser capaz de hablar en público etc. En MIS CUALIDADES hacer una lista de cualidades (corporales, mentales, espirituales como la tenacidad, entusiasmo amabilidad.	50 minutos	* la importancia que se le otorga al ejercicio * la actitud que se toma * el desempeño con que realiza el ejercicio * la participación

- SEP. Dirección Tecnológica Industrial. Guía para el Docente

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	RECURSOS	ESTRATEGIA	TIEMPO	EVALUACIÓN
7	<i>El árbol de mi autoestima</i>	Los estudiantes reflexionarán sobre sus logros pasados y valorarán sus metas actuales desde el ámbito personal, escolar y familiar	Hojas con la impresión del "ÁRBOL DE MI AUTOESTIMA"	indicar a los alumnos que identifiquen los logros más importantes de los últimos años de su vida, por ejemplo: pasar una materia, pasar al siguiente ciclo escolar, resolver un problema personal, una reconciliación familiar, un logro sentimental, bajar de peso, hacer ejercicio, disciplina para estudiar, metas de superación personal que ya hayan logrado. A continuación el docente repartirá una hoja del material por alumno, dando las siguientes indicaciones: 1) Anota tu nombre en la parte superior de la hoja 2) Anota tus logros en las ramas superiores del árbol 3) Anota en las raíces esas cualidades y destrezas que contribuyeron a la realización de cada logro por ejemplo: tenacidad, paciencia, inteligencia, simpatía, humildad, dedicación, fuerza de voluntad, etc. (Para cada logro anotado en las ramas deberás anotar al menos una cualidad en las raíces) 4) Observa detenidamente el árbol reflexionando sobre lo que el árbol dice de ti. 5) Comenta con tus compañeros las vivencias e impresiones anotando las conclusiones en la parte de atrás de la hoja.	50 minutos	* Interés. * Actitudes. * participación * la facilidad con la que afronta en ejercicio,

- SEP. Dirección Tecnológica Industrial. Guía para el Docente

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	RECURSOS	ESTRATEGIA	TIEMPO	EVALUACIÓN
8.	<i>El buzón</i>	Aumentar la autoestima de adolescentes	Un sobre para cada uno (adolescentes y coordinadores del taller). Papeletas en blanco y bolígrafos para escribir.	En una pared de la sala se cuelgan sobres abiertos (a modo de buzones) en el exterior de cada uno de los cuales habremos puesto el nombre de uno de los adolescentes o de los coordinadores del taller (habrá un sobre-buzón para cada persona). Cada uno escribe en papeletas en blanco mensajes de apoyo, agradecimientos o propuestas de amistad para cada uno de los compañeros del taller. No es obligatorio firmar los mensajes. Se van introduciendo las papeletas en los sobres correspondientes. Hasta que no hayan terminado todos, nadie descuelga su sobre ni lee su contenido. El sobre se lo lleva cada uno a casa para conservarlo de recuerdo del taller y releer su contenido cuando se necesite levantar el ánimo.	50 minutos	* la participación * El interés

- www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5_5.pdf

CONCLUSIONES

De todo lo anterior, se concluyó que la adolescencia es una de las etapas más importantes por donde pasa todo ser humano que se caracteriza por ser la etapa transitoria entre la infancia y la adultez donde se presentan cambios físicos y psicológicos.

Hay que considerar con base a los resultados de los cuestionarios que los padres son los primeros educadores, por lo tanto, es importante que inculquen a sus hijos desde que son pequeños la comunicación, confianza, respeto y autonomía, para que así al llegar su hijo a esta etapa de adolescencia se encuentre seguro de si mismo y elija el camino correcto.

Es importante destacar la influencia de la familia en el desarrollo de la personalidad y de la afectividad de los adolescentes y esto se lleva a cabo a través de las interacciones ocurridas en las edades tempranas

La autoestima es uno de los ejes más importantes en el desarrollo de nuestra vida, ya que nos brinda la oportunidad de conocernos y aceptarnos con nuestros defectos y virtudes y por lo tanto nos proporciona una estabilidad emocional.

El desarrollo de la autoestima es fundamental durante la etapa adolescente, por lo que consideramos importante fomentarla de una manera positiva, es decir, se pretende que exista un trabajo de equipo, en donde participen tanto los maestros, orientadores y padres de familia, ya que de nada sirve que el

orientador o maestro trabaje en el desarrollo de una autoestima positiva, si en casa los padres lo menosprecian, ignoran y rechazan, etc.

Es importante considerar a la autoestima como un agente de cambio, porque a través de ésta los jóvenes pueden llegar a transformar su forma de pensar y actuar en la vida, el tener una autoestima positiva ayuda al adolescente a hacer una persona segura de si misma y afrontar los retos que se le presenten en el transcurso de su existencia.

Y al igual que la autoestima, la orientación educativa es de suma importancia, porque es el espacio para informar, prevenir, apoyar, evaluar y dar tratamiento psico –pedagógico a los adolescentes y el orientar forma parte del proceso educativo

Con base a los resultados obtenidos se pretende que el adolescente conozca la importancia del desarrollo de la autoestima, cuyo objetivo principal es el de orientar al adolescente a conocerse así mismo, valorarse, respetarse, y aceptarse tal y como es, con sus alcances y limitaciones.

Los padres de familia consideran importante este tipo de información, ya que así se dan cuenta de lo importante que es la autoestima en la adolescencia y así ayudarlos y apoyarlos en lo que el adolescente necesita en esta etapa de la vida tan difícil y darse cuenta que sus hijos están ahí.

Por lo visto en los resultados, los alumnos tienen una visión importante hacia lo que son, la mayoría de los alumnos tienen una buena autoestima, y eso es bueno, ya que podrán desenvolverse mejor en la vida y en sus actividades en la escuela. Los alumnos con su buena autoestima se integran con facilidad a cualquier grupo aunque no se conozcan, porque tienen la seguridad en si mismos, así se reflejó en las actividades realizadas, por lo observado no le temen a equivocarse y como ya mencioné presentan una buena autoestima. De todas maneras las actividades sirvieron para reforzar lo que ellos ya sabían, lo hacían con tanta seguridad que no quedó duda.

Finalmente consideramos que como orientadores debemos brindar didáctica adecuada y continua, un ambiente agradable, flexible, proporcionando apoyo, permitiendo que el alumno construya su propio eje, ya que a través de la orientación los adolescentes propician conocimientos y experiencias, con el fin que los alumnos tomen sus propias decisiones

BIBLIOGRAFÍA

- ABERASTURY, Arminda (1971). El síndrome de la adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico. Paidós
- ÁLVAREZ Rojo, Víctor. (1994). Orientación educativa y acción orientadora. Relaciones entre la teoría y la práctica. Madrid: EOS.
- BISQUERRA, Rafael. (1996). Orígenes y desarrollo de la Orientación Psicopedagógica. Madrid: NARCEA.
- BRANDEN, Nathaniel. (1994). “El poder de la autoestima”. México: Paidós.
- BRANDEN, Nathaniel. (2001). “La psicología de la autoestima”. México: Paidós.
- COLEMAN, John C. (1994). “Psicología de la adolescencia”. Madrid: Morata
- DIF. Desarrollo Integral del adolescente. Publicación gratuita.
- DULANTO, Gutiérrez Enrique. (2000a). “El adolescente”. *Desarrollo psicosocial normal*. México: McGraw-Hill. Interamericana. Pp. 158 – 164.

- DULANTO, Gutiérrez Enrique. (2000b). "El adolescente". *La adolescencia como etapa existencial*. México: McGraw-Hill. Interamericana. Pp. 143-57.
- Erikson, Erik (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Paidós Ibérica
- JARA Holiday, Oscar. (1994). Para sistematizar experiencias. San José, Costa.
- MedlinePlus (febrero 2007, 2008). «Desarrollo del adolescente» (*Enciclopedia médica en español.*)
- MARTÍNEZ Moctezuma, Teresa y Meuly Ruiz Rene. (2001). La Orientación Educativa: sujetos, saberes y prácticas. México: UPN
- MEULY Ruiz, Rene. (2000). Caminos de la orientación: historia, conceptualización y práctica de la orientación educativa en las escuelas secundarias. México: UPN.
- MONTOYA, Vázquez Miguel Ángel y Carmen Elena Sol. (2001). "Estrategias para vivir mejor". México: Prax.
- RODRÍGUEZ, María Luisa. (1991). Orientación educativa. (2^a. ed.). Barcelona: CEAC.

- RODRÍGUEZ, María Luisa. (1998). Orientación e intervención psicopedagógica. Barcelona: CEAC.
- Secretaria de Educación Pública. (1991). Guía programática de orientación educativa. México.
- Secretaria de Educación Pública. Dirección Tecnológica Industrial. Guía para el Docente. México.
- Superación Personal, Adolescencia y autoestima 14 años. DIF- ASUME (Colección: Desarrollo Integral del Adolescente) México Vol. VI-2. Publicación Gratuita.
- VELAZ de Medrano Ureta, Consuelo. (1998). Orientación e intervención Psicopedagógica. Málaga: Aljibe

PAGINAS DE INTERNET

- www.universidadabierta.edu.mx/Biblio/P/Emilio-Perez.htm
- http://es.wikipedia.org/wiki/Arist%C3%B3teles#Las_virtudes_morales
- <http://motivacionlaboral.galeon.com/teorias.htm>
- <http://mx.geocities.com/cetis8/historia.html>

- http://perso.wanadoo.es/angel.saez/pagina_nueva_131.htm
- <http://sonora.inea.gob.mx/Documentos/conevyt/PND/Plan%20Nacional%20de%20Desarrollo.pdf>.
- <http://webpace.ship.edu/cgboer/maslowesp.html>
- www.aulafacil.com/
- www.dgeti.sep.gob.mx/lanzador.phtml?idcont=3&PHPSESSID=e2a5a91a4d04fa535eee17081731310f.
- www.juntadeandalucia.es/averroes/vertie/forum/Autoe_ac.doc
- www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5_5.pdf
- www.paralideres.org/files/pic_2458.doc

ANEXOS

ANEXO 1: CUESTIONARIO PARA ADOLESCENTES DE BACHILLERATO.

ENCUESTA PARA ALUMNOS

PROPÓSITO: *Este cuestionario tiene la finalidad de recoger información acerca de la autoestima y la influencia que tiene en diferentes factores que envuelven al adolescente (la familia, escuela, amigos, etc.). Toda la información se mantendrá con carácter estrictamente confidencial*

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

Instrucciones: **contesta las siguientes preguntas lo más sincero posible.**

NOMBRE: _____

EDAD: _____

1. ¿Cómo te autodefines?

2. ¿Cuándo eres feliz?

3. ¿Cuándo eres triste?

4. ¿Cuáles son tus anhelos personales respecto a tu familia y tus estudios?

5. Cuando convives con tus amigos ¿Cómo te sientes?

6. ¿Te gusta trabajar equipo en la escuela? ¿Por qué?

7. Si un maestro te llamara la atención en el salón de clases, ¿Cuál consideras que sería tu reacción?

Instrucciones: marca con una x la respuesta más cercana a tu situación

	Siempre	Algunas veces	nunca
1. Cuido siempre de mi presentación y apariencia personal			
2. Me gusta ser alegre y procuro caerle bien a la gente			
3. Me complace ayudar a los demás y me da satisfacción hacerlo			
4. Me siento irrespetuoso con mis padres			
5. ¿Me llevo bien con mis hermanos?			
6. Siento que mi familia me apoya y se preocupa por mi			
7. Trato de exigir a mi familia lo que no me puede dar			
8. Tengo buenos amigos y el aprecio de muchas personas			
9. Soy atento a mis clases y procuro evitar distracciones			
10. Me llevo bien con mis compañeras y compañeros de mi salón			
11. Estoy contento en la escuela en la que estudio			
12. Cuido que mis expresiones sean adecuadas ante los demás			
13. Por lo general me siento dinámico y con mucho entusiasmo			
14. Tengo facilidad para expresarme			
15. Me gusta ser como soy y aprecio lo que tengo			
16. Considero que tengo cualidades para salir adelante en la vida			

**ENCUESTA A ALUMNOS

*Toda la información
se mantendrá con carácter
estrictamente confidencial*

NOMBRE: _____

EDAD: _____

Instrucciones: marca con una x según la escala y con la que te identifiques.

4 Siempre	3 Casi Siempre	2 Algunas Veces	1 Nunca	
	4	3	2	1
1. Me siento alegre.				
2. Me siento incómodo con la gente que no conozco.				
3. Me siento dependiente de otros.				
4. Los retos representan una amenaza a mi persona.				
5. Me siento triste.				
6. Me siento cómodo con la gente que no conozco.				
7. Cuando las cosas salen mal considero que es mi culpa.				
8. Siento que soy agradable a los demás.				
9. Es bueno cometer errores.				
10. Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos.				
11. Resulto desagradable a los demás.				
12. Es de sabios rectificar.				
13. Me siento el ser menos importante del mundo.				
14. Hacer lo que los demás quieran es necesario para sentirme aceptado.				
15. Me siento el ser más importante del mundo.				
16. Todo me sale mal.				
17. Siento que el mundo entero se ríe de mí.				
18. Acepto de buen grado la crítica constructiva.				
19. Yo me río del mundo entero.				
20. A mí todo me resbala.				
21. Me siento contento(a) con mi estatura.				

22. Todo me sale bien.				
23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.				
24. Siento que mi estatura no es la correcta.				
25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan.				
26. Me divierte reírme de mis errores.				
27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí.				
28. Yo soy perfecto(a).				
29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos.				
30. Me gustaría cambiar mi apariencia física.				
31. Evito nuevas experiencias.				
32. Realmente soy tímido(a).				
33. Acepto los retos sin pensarlo.				
34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios.				
35. Siento que los demás dependen de mí.				
36. Los demás cometen muchos más errores que yo.				
37. Me considero sumamente agresivo(a).				
38. Me aterran los cambios.				
39. Me encanta la aventura.				
40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos.				
TOTALES DE CADA COLUMNA				

**** tomado de: http://members.tripod.com/~pirata_2/autoestima.htm**

ANEXO 2: RESULTADOS DE LOS CUESTIONARIOS APLICADOS

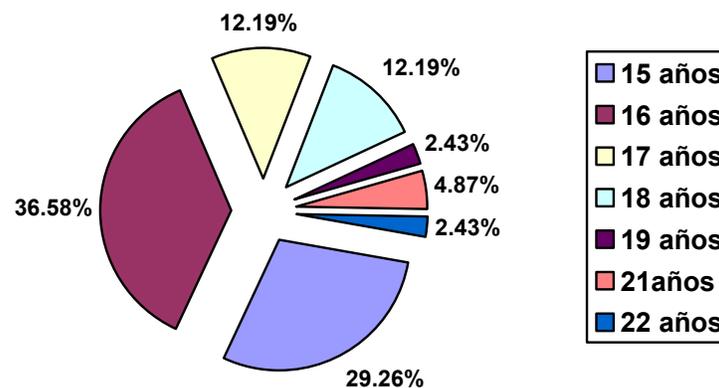
Estos son algunos de los resultados que se obtuvieron en la aplicación de los cuestionarios a alumnos y padres de familia

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS “CUESTIONARIO DE ADOLESCENTES GRUPO: “211”

Este cuestionario fue aplicado a adolescentes de entre 15 y 18 años del 2do. Semestre de informática de CETIS No. 8, la cual se pretendía saber la importancia que le otorgan a su propia autoestima y los resultados fueron los siguientes:

La población es de 41 alumnos y se encuentra distribuida en las siguientes edades:

En los 15 años se encuentra el 29.26% (12), en los 16 años el 36.58% (15), en los 17 años el 12.19% (5), en los 18 años el 12.19% (5), en los 19 años el 2.43% (1), en los 21 años el 4.87% (2) y por ultimo en los 22 años el 2.48% (1).



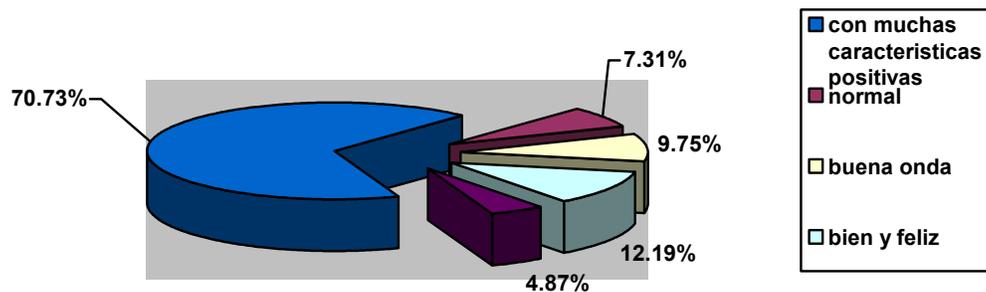
En el cuestionario:

Primera semana

1. ¿Cómo te autodefines?

La mayoría de este grupo se describe con varias características positivas y consideran que como todos tenemos cualidades y defectos.

- El 70.73% (29) se define como personas alegres, simpáticas (os), sociables con errores, virtudes y defectos
- El 7.31% (3) se consideran unas personas normales
- El 9.75% (4) simplemente buena onda
- El 12.19% (5) se consideran bien y feliz
- Y el 4.87% (2) se consideran nada sociable y muy serio.



En general los adolescentes de este grupo se autodefinieron como personas que tienen muchas características positivas como alegres, felices, sencillos, amigable entre otros y nos mencionan que se consideran normales como todas las personas con errores y defectos y al igual con algunas virtudes

2. ¿Cuándo eres feliz?

En general sus respuestas se basaron en que se sienten felices cuando las cosas les salen bien y obtienen lo que quieren desde lo familiar hasta lo escolar

- El 58.53% (24) son felices cuando se encuentran con la familia y con los amigos.
- El 4.87% (2) cuando no reprueban.
- El 17.07% (7) consideran que siempre son felices

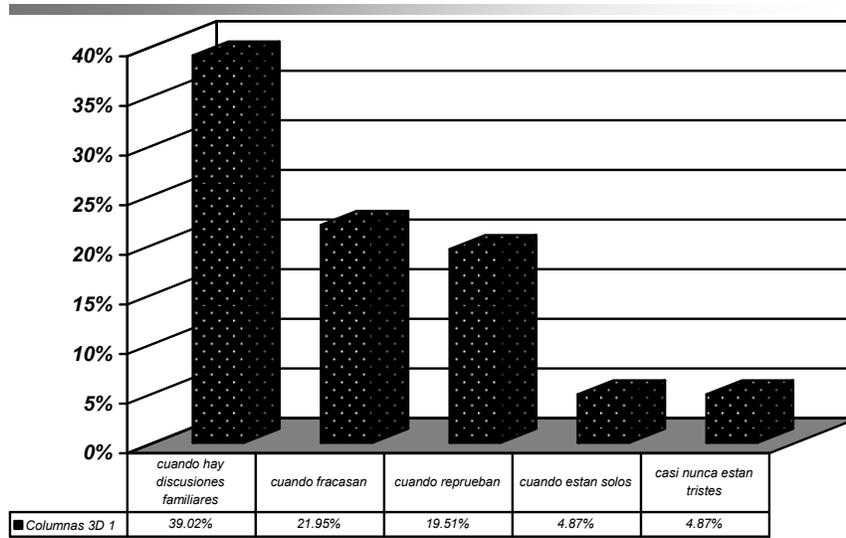
- El 9.75% (4) cuando realizan alguna actividad (como jugar fútbol o escribir canciones o tocan la guitarra)
- El 9.75% (4) no entendieron la pregunta porque contestaron algo que no se les pidió



3. ¿Cuándo eres triste?

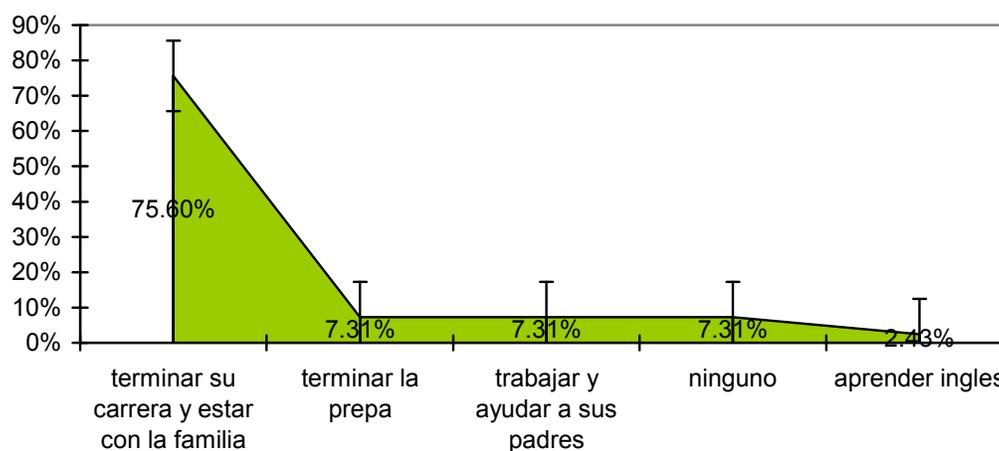
Se encuentran tristes por lo general cuando las cosas propuestas no les salen bien y estos fueron los resultados:

- El 39.02% (16) cuando hay discusiones con un familiar o amigo o cuando tiene una perdida familiar
- El 21.95% (9), cuando fracasan en las cosas propuestas.
- El 19.51% (8) cuando reprueban alguna materia
- El 4.87% (2), cuando están solos (as).
- El 4.87% (2), casi nunca están tristes



4. ¿Cuáles son tus anhelos con respecto a tu familia y estudios?

- El 75.60% (31) sus anhelos son terminar una carrera profesional y tener a su familia siempre unida
- El 7.31% (3) terminar la preparatoria y salir adelante solos
- El 7.31%(3) trabajar y ayudar a sus padres económicamente
- El 7.31% (3) ningún anhelo
- Y el 2.43% (1) su anhelo es aprender ingles al 100%

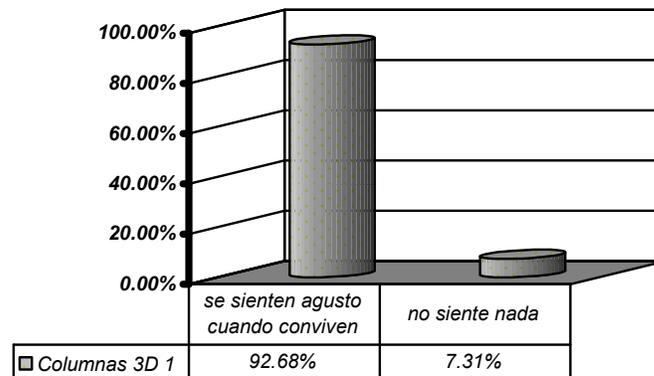


La mayoría de los adolescentes consideran que es primordial terminar una carrera profesional para apoyar a los padres y tratar de tener una familia feliz y unida.

5. ¿Cuándo convives con tus amigos como te sientes?

La mayoría del grupo se siente a gusto al estar con sus amigos, pero unos no se identifican con sus compañeros

- El 92.68% (38) se sienten bien, cómodos, a gusto, relajados, alegres y en ambiente al estar con sus amigos
- Y el otro 7.31% (3) no siente nada porque no se identifica con sus compañeros

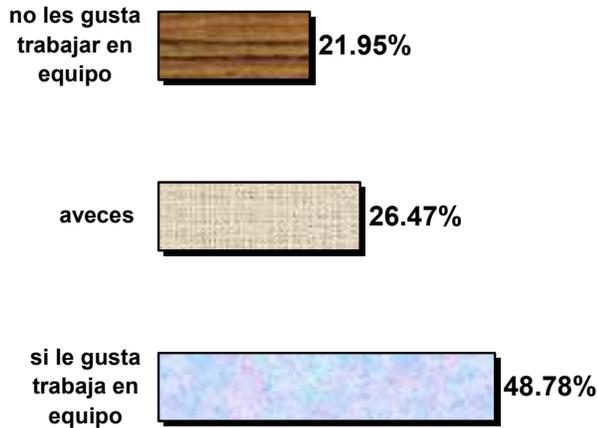


6. ¿Te gusta trabajar en equipo en la escuela?

Las respuestas fueron las siguientes.

- El 48.78% (20) si les gusta trabajar en equipo porque así se hace mas ameno y aprenden de otros
- El 29.26% (12) consideran que en ocasiones les gusta trabajar en equipo debido a que hay pros y contras, a veces trabajan y otras no.

- Y el 21.95% (9) definitivamente no les gusta trabajar en equipo porque no se llevan bien con todos sus compañeros y por eso algunos no trabajan.



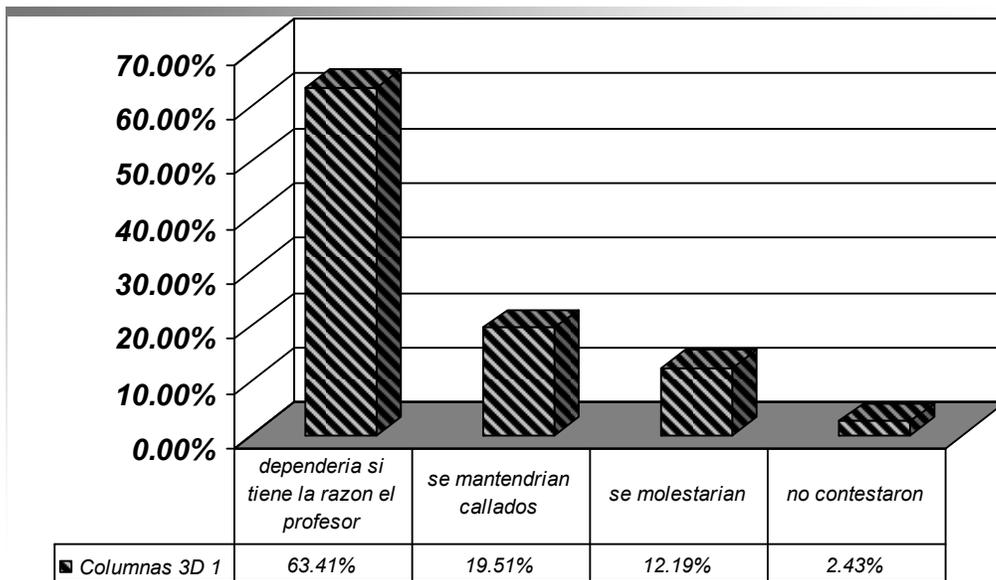
Consideran que es bueno trabajar en equipo, porque así se pueden compartir mejores ideas y se puede conocer más gente, pero a otros no, porque consideran que existen muchos problemas al trabajar en equipo, por varios motivos, primero porque no hay mucha convivencia con todo el grupo y otro porque no todos trabajan

7. Si un profesor te llamara la atención en el salón de clases, ¿Cuál consideras que sería tu reacción explica?

Los adolescentes respondieron que si tienen la culpa aceptarían por lo que les están llamando la atención, es decir, acepta su error.

- El 63.41%% (26) dependería si tiene la razón el profesor ,pero si no hay razón alguna sí se molestarían

- El 19.51% (8) se mantendrían callados tenga o no tenga la razón el profesor.
- El 12.19% (5) se molestarían porque no les gusta que les llamen la atención enfrente de todo el grupo
- Y el 2.43% (1) no contestaron

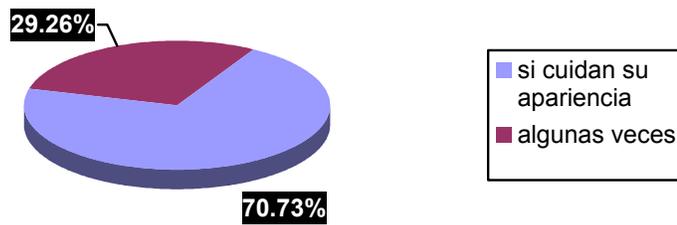


Después de este breve cuestionario contestaron unas frases que son las siguientes:

Segunda semana

1. Cuido siempre de mi presentación y apariencia personal

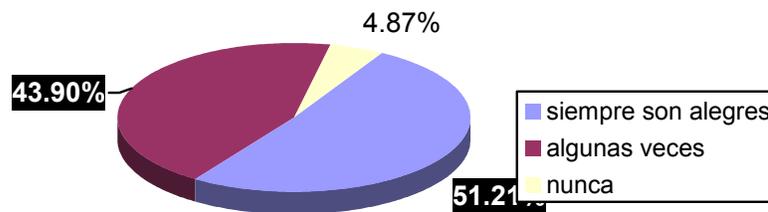
- El 70.73% (29) siempre cuida su apariencia personal y
- El 29.26% (12) algunas veces



Por lo visto en los resultados, a los adolescentes les gusta cuidar mucho de su apariencia personal.

2. Me gusta ser alegre y procuro caerle bien a la gente

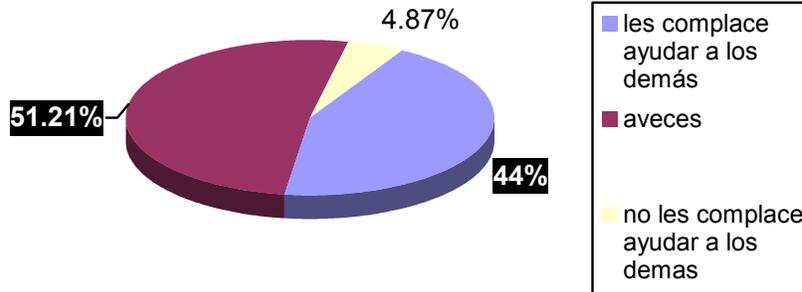
- el 51.21% (21), siempre tratan de ser alegres y caerles bien a la gente
- el 43.90% (18) algunas veces son alegres
- el 4.87% (2) nunca



La mayoría trata de ser alegres y en ocasiones caerle bien a la gente

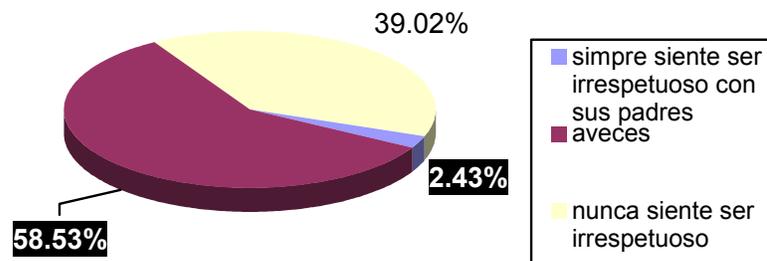
3. Me complace ayudar a los demás y me da satisfacción hacerlo

- el 43.90% (18) si les complace ayudar a los demás
- el 51.21% (21) a veces les complace ayudar a los demás
- el 4.87% (2) no le complace ayudar a los demás



4. Me siento irrespetuoso con mis padres

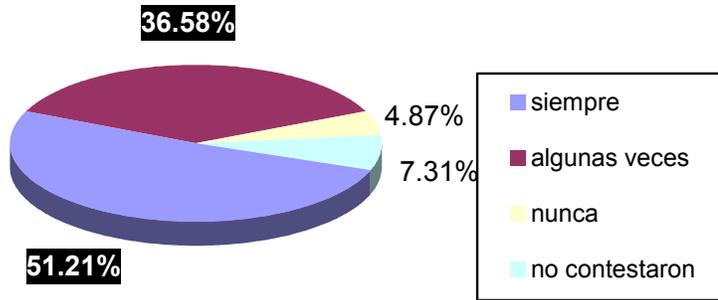
- el 2.43% (1) consideran que siempre se sienten irrespetuosos con sus padres
- el 58.53% (24) algunas ocasiones sienten que son irrespetuosos con sus padres
- y el 39.02% (16) consideran que nunca son irrespetuosos con sus padres



La mayoría considera que en ocasiones son irrespetuosos con sus padres

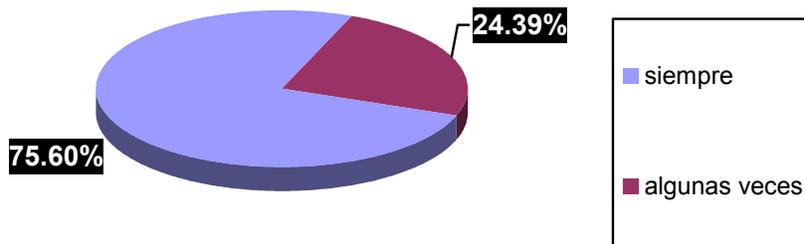
5. ¿Me llevo bien con mis hermanos?

- El 51.21% (21), menciona que si se lleva bien con los hermanos.
- El 36.58% (15), menciona que algunas veces se llevan bien con los hermanos
- Y el 4.87% (2), menciona que no se lleva bien con los hermanos
- El 7.31% (3) no contestaron porque no tienen hermanos



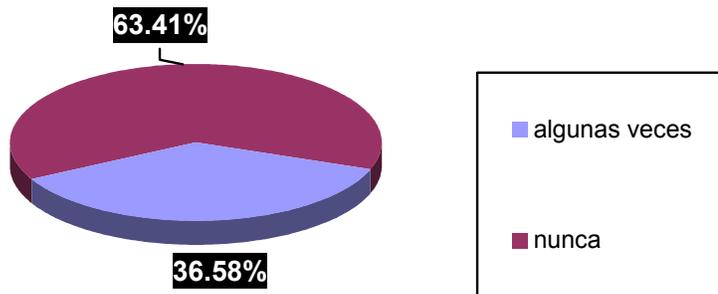
6. Siento que mi familia me apoya y se preocupa por mí

- El 75.60% (31) siempre sienten el apoyo de la familia y se preocupan por ellos
- Y el 24.39% (10) menciona que solo algunas veces siente el apoyo de la familia



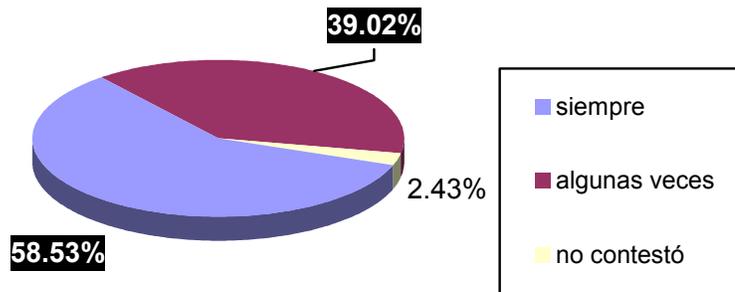
7. Trato de exigir a mi familia lo que no me puede dar

- El 36.58% (15) en ocasiones tratan de exigir
- El 63.41% (26) nunca tratan de exigir porque saben que no se puede



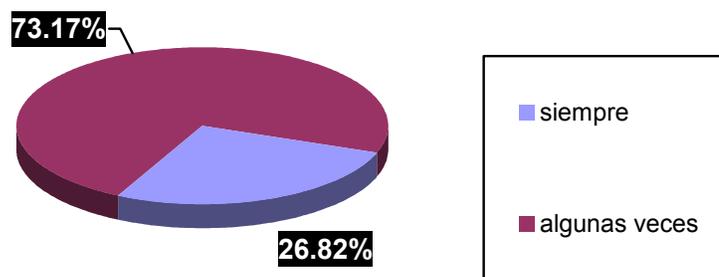
8. Tengo buenos amigos y el aprecio de muchas personas

- El 58.53% (24) consideran que siempre tienen buenos amigos y el aprecio de mucha gente
- El 39.02% (16) considera que en ocasiones tiene buenos amigos y el aprecio de otros
- Y el 2.43% (1) no contestó.



9. Soy atento a mis clases y procuro evitar distracciones

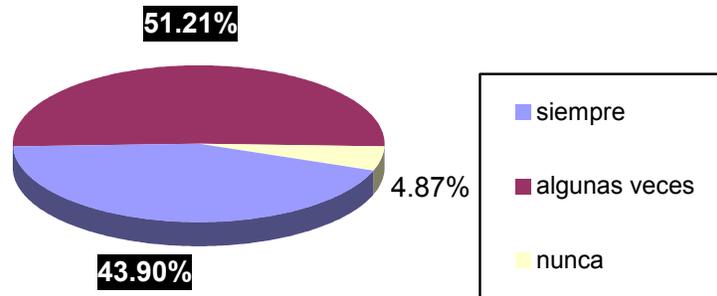
- El 26.82% (11) considera que siempre trata de estar atento a las clases y evitar cualquier tipo de distracciones
- El 73.17% (30) considera que solo algunas veces evita distracciones en el salón de clases



10. Me llevo bien con mis compañeras y compañeros de mi salón

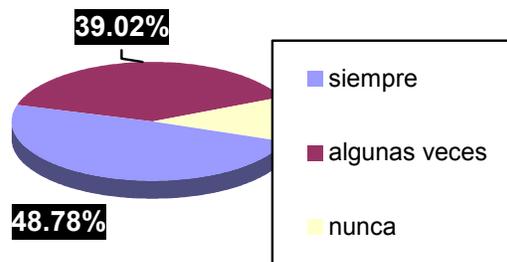
- El 43.90% (18) consideran que siempre se llevan bien con sus compañeros del salón de clases

- El 51.21% (21) consideran que algunas veces se llevan bien con sus compañeros
- Y el 4.87 (2) no se llevan bien con sus compañeros



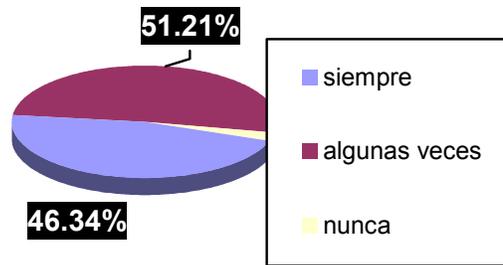
11. Estoy contento en la escuela en la que estudio

- El 48.78% (20) consideran que siempre se sienten a gusto en la escuela que se encuentran
- Y el 39.02% (16) mencionan que algunas veces se sienten a gusto en la escuela
- El 12.19% (5) no se siente a gusto en la escuela que estudia



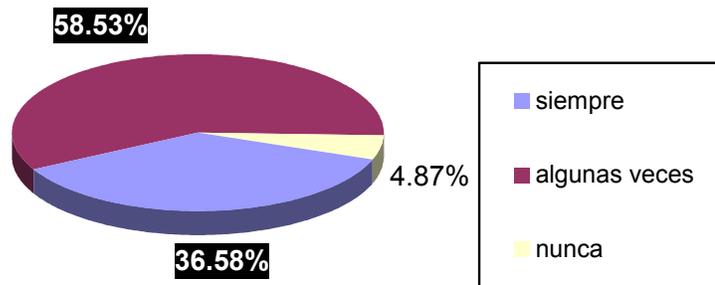
12. Cuido que mis expresiones sean adecuadas ante los demás

- El 46.34% (19) siempre cuidan sus expresiones ante los demás
- El 51.21% (21) a veces cuidan sus expresiones ante los demás
- El 2.43% (1) nunca cuidan sus expresiones ante los demás



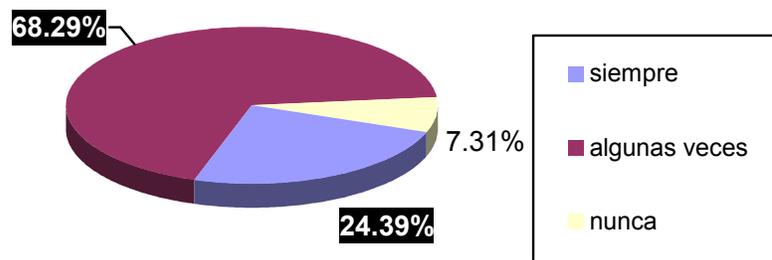
13. Por lo general me siento dinámico y con mucho entusiasmo

- El 36.58% (15) siempre se siente dinámico y con entusiasmo en el salón de clases
- El 58.53% (24) algunas veces se siente dinámico
- El 4.87% (2) nunca se siente dinámico



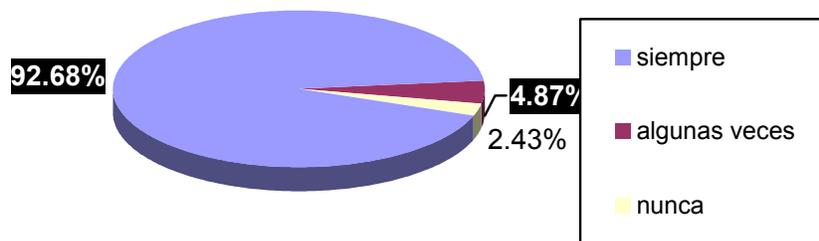
14. Tengo facilidad para expresarme

- El 24.39% (10) si tiene facilidad para expresarse
- El 68.29% (28) a veces tiene la facilidad para expresarse
- Y el 7.31% (3) no tienen la facilidad para expresarse



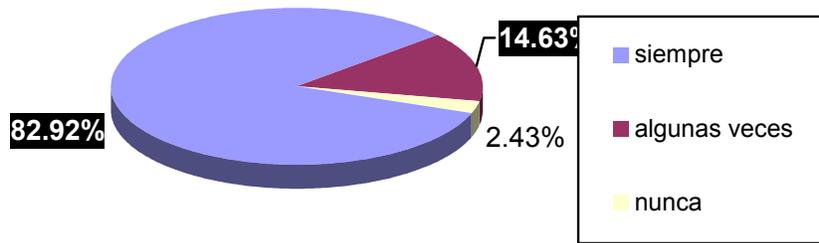
15. Me gusta ser como soy y aprecio lo que tengo

- El 92.68% (38) si les agrada como son y aprecian lo que tienen
- El 4.87% (2) a veces les agrada como son
- Y el 2.43% (1) no les agrada lo que son



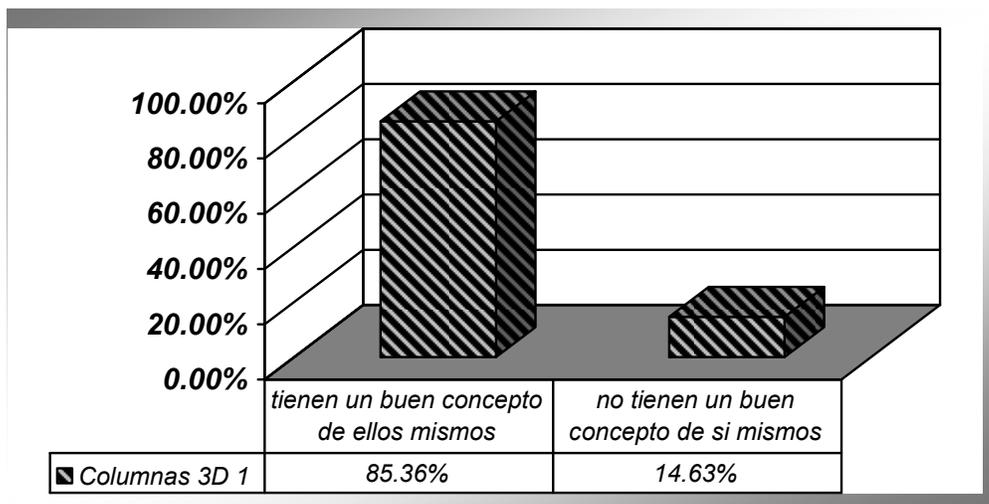
16. Considero que tengo muchas cualidades para salir adelante en la vida

- El 82.92% (34) considera que si tiene muchas cualidades
- El 14.63% (6) considera que a veces tiene cualidades para salir adelante
- Y el 2.43% (1) considera que no tiene las cualidades suficientes para salir adelante



Tercera semana

Y por último se les aplicó un test para averiguar que tanta importancia le dan al concepto que tienen de ellos mismos, estos fueron los resultados.



Y así se concluye los cuestionarios con este grupo 211 y como vemos ellos tienen un buen concepto de si mismos, al igual que el otro grupo, se quieren tal como son con virtudes y defectos.

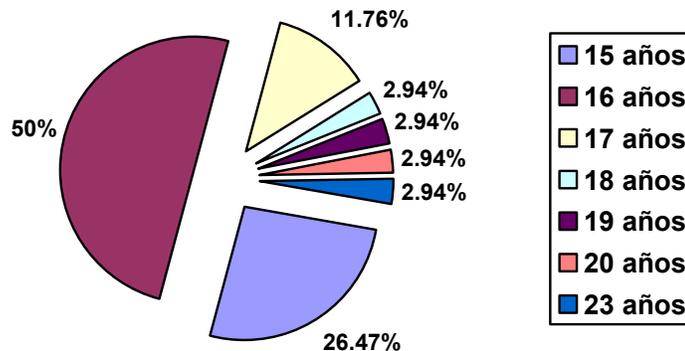
NOTA: SON 3 CUESTIONARIOS LA CUAL SE APLICÓ UNO POR UNO Y POR SEMANA, ESTOS FUERÓN LOS RESULTADOS

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS “CUESTIONARIO DE ADOLESCENTES GRUPO: “212”

Estos cuestionarios se fueron aplicando conforme se hacían las actividades. Este cuestionario fue aplicado a adolescentes de entre 15 y 18 años del 2do. Semestre de informática de CETIS No. 8, la cual se pretendía saber la importancia que le otorgan a su propia autoestima y los resultados fueron los siguientes:

La población es de 34 alumnos y se encuentra distribuida en las siguientes edades:

En los 15 años se encuentra el 26.47% (9), en los 16 años el 50% (17), en los 17 años el 11.76% (4), en los 18 años el 2.94% (1), en los 19 años el 2.94% (1), en los 20 años el 2.94% (1) y por ultimo en los 23 años el 2.94% (1).



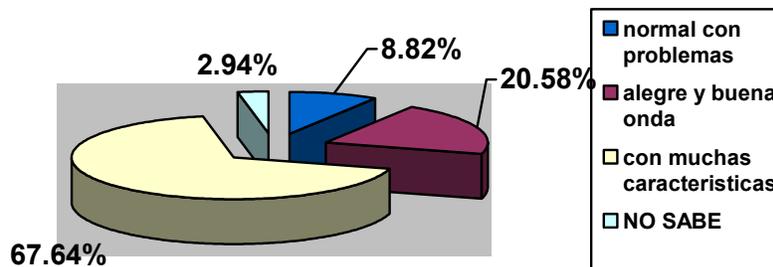
En el cuestionario:

Primera semana

1. ¿Cómo te autodefines?

El 100% (34) se definió como una persona alegre, sencilla, agradable y las respuestas se distribuyeron de la siguiente manera.

- el 8.82% (3) se definió como una persona normal con problemas y defectos.
- El 20.58% (7) solamente como una persona alegre y buena onda
- El 67.64% (23) se describió con muchas características con más de 3: sociable, responsable, segura, amable, carismático, amigable y uno que otro defecto.
- Solamente el 2.94 (1) no sabe como definirse.



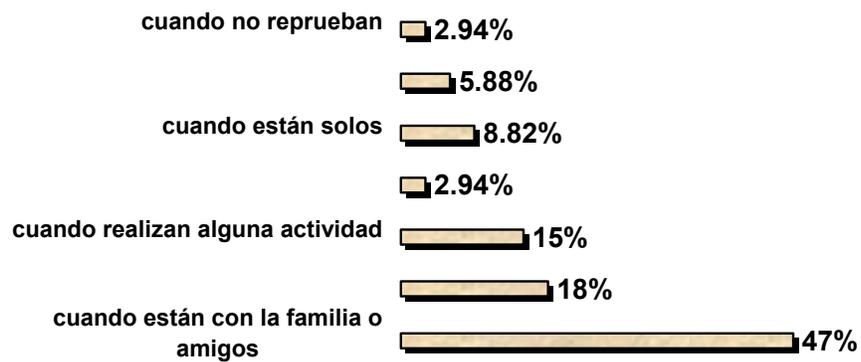
En general los adolescentes de este grupo se consideran unas personas estables y se describen por lo regular como unas personas tranquilas, en especial alegres, muy pocos se describen con palabras negativas o con defectos, mencionan lo mas positivo posible.

2. ¿Cuándo eres feliz?

En realidad son felices cuando algo bueno les pasa en la vida o cuando los rodea la gente que los quiere y los resultados a esta pregunta fueron:

- el 47.05% (16) son felices cuando se encuentran con la familia y con los amigos.
- El 17.64% (6) cuando las cosas que se propusieron les sale bien.

- El 14.70% (5) cuando realizan alguna actividad que les agrada. Por ejemplo escuchar música o jugar fútbol (las actividades que mas se mencionaron)
- El 2.94% (1) cuando se encuentran en la escuela y cuando no hay peleas en la casa
- El 8.82% (3) cuando se encuentran solos y están bien consigo mismos.
- El 5.88% (2) cuando reciben un obsequio o sorpresa.
- Y por último el 2.94% (1) cuando no reprueban

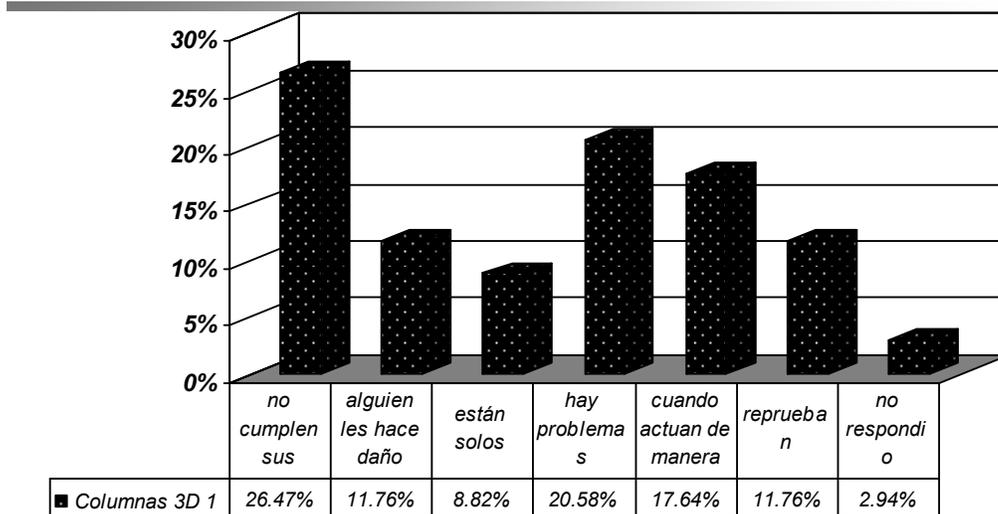


3. ¿Cuándo eres triste?

El 100% (34) nos mencionan que se encuentran en ese estado cuando les pasa algo desagradable que no se imaginaban. Las respuestas fueron las siguientes.

- el 26.47% (9) se encuentran tristes cuando no logran las metas que se propusieron o cuando las cosas les salen mal.
- El 11.76% (4), cuando alguien les hace daño y temen a ser rechazados.
- El 8.82% (3) cuando se encuentran solos (as)
- El 20.58% (7), cuando existen problemas familiares.

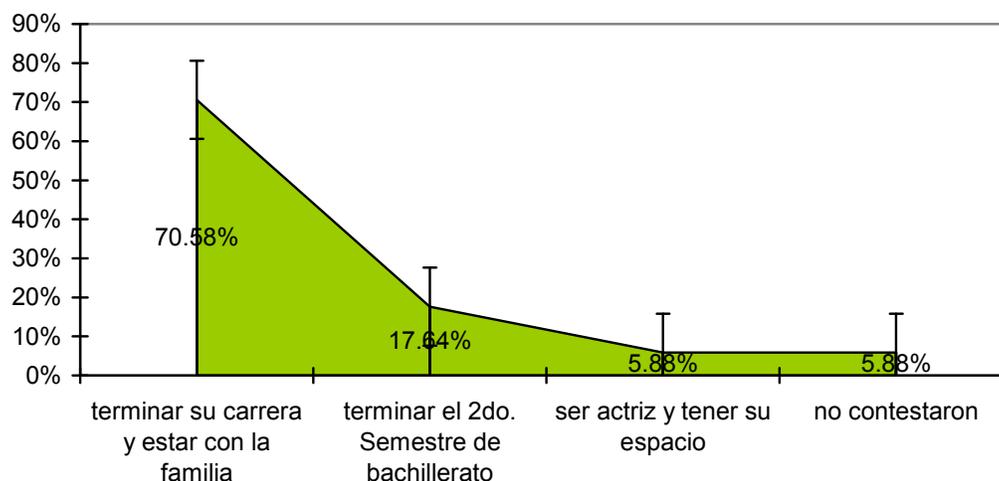
- El 17.64 % (6), cuando actúan de manera incorrecta ante alguna situación o les falta algo material.
- El 11.76% (4) cuando reprueban y
- 2.94% (1) no contestó la pregunta



En general se observa que todas las respuestas se dirigieron hacia lo negativo que les ha pasado en algún momento porque ya han experimentado esa situación y es por eso el tipo de respuesta que se dio.

4. ¿Cuáles son tus anhelos con respecto a tu familia y estudios?

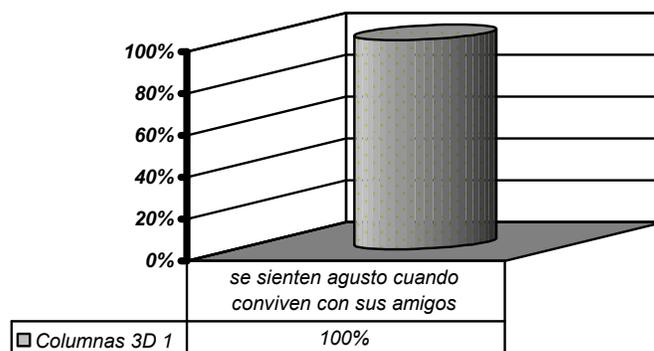
- El 70.58% (24) sus anhelos son terminar una carrera profesional para ayudar a sus padres y estar con su familia.
- El 17.64% (6) solo se enfocaron en terminar el 2do. Semestre de bachillerato y estar con la familia
- El 5.88 (2) ser actriz y tener su propio espacio
- El 5.88 (2) no contestaron la pregunta



La mayoría de los adolescentes consideran que es primordial terminar una carrera profesional para apoyar a los padres económicamente y tratar de tener una familia feliz y unidad.

5. ¿Cuándo convives con tus amigos como te sientes?

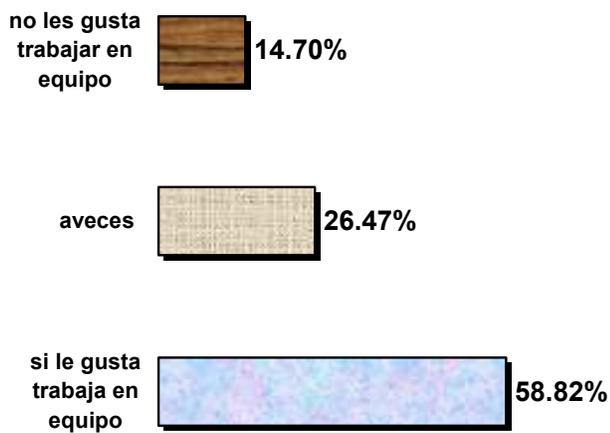
El 100% (34) de los adolescentes se sienten muy bien al convivir con sus amigos porque consideran que son las personas en las que pueden confiar y pueden contar con ellos en las buenas y malas, en general se sienten a gusto estando con sus amigos



6. ¿Te gusta trabajar en equipo en la escuela?

Las respuestas fueron las siguientes.

- el 58.82% (20) si les gusta trabajar en equipo porque así pueden convivir más con las personas y compartir ideas para así obtener un mejor trabajo.
- El 26.47% (9) consideran que en ocasiones les gusta trabajar en equipo, debido a que no siempre se sienten a gusto con el equipo que les toca y muchas veces las personas del equipo no cooperan con el trabajo y solo una parte del equipo trabaja.
- Y el 14.70% (5) definitivamente no les gusta trabajar en equipo porque en equipo no todos trabajan y es mejor trabajar solo.

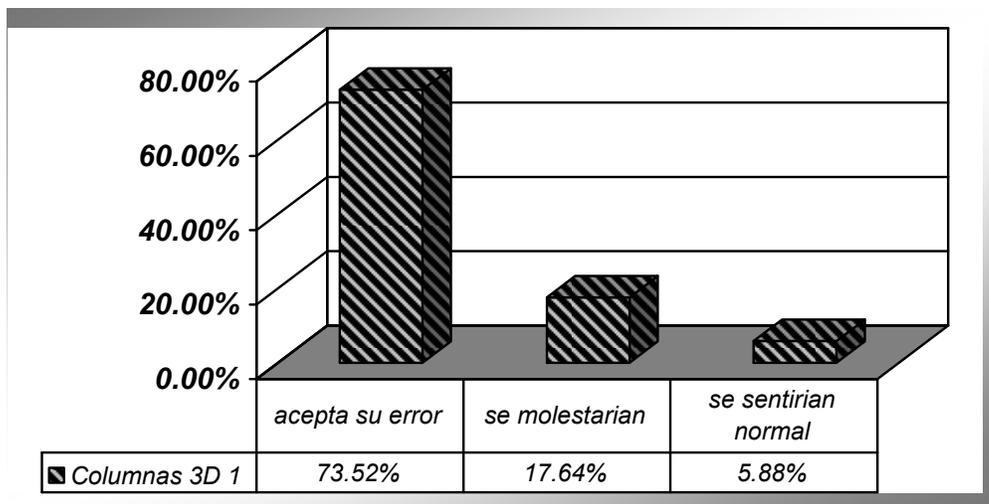


Consideran que es bueno trabajar en equipo porque así se pueden compartir mejores ideas y se puede conocer más gente

7. Si un profesor te llamara la atención en el salón de clases, ¿Cuál consideras que sería tu reacción?

Los adolescentes respondieron que, si tienen la culpa aceptarían por lo que les están llamando la atención, es decir, acepta su error.

- el 73.52% (25) aceptaría la culpa y se mantendría callado
- el 14.64% (6) se molestaría si le llamaran la atención porque les avergonzaría si lo hiciera ante todo el grupo.
- y solo el 5.88% (2) comentan que se sentirían normal

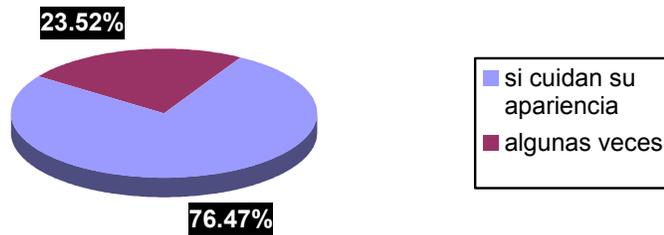


Segunda semana

Después de este breve cuestionario contestaron unas frases que son las siguientes:

1. Cuido siempre de mi presentación y apariencia personal

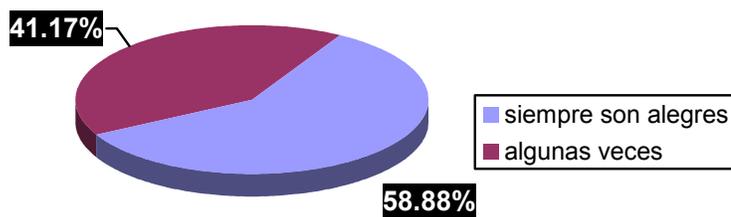
- El 76.47% (26) siempre cuidan su apariencia personal y
- El 23.52% (8) algunas veces



Por lo visto en los resultados, a los adolescentes les gusta cuidar mucho de su apariencia personal.

2. Me gusta ser alegre y procuro caerle bien a la gente

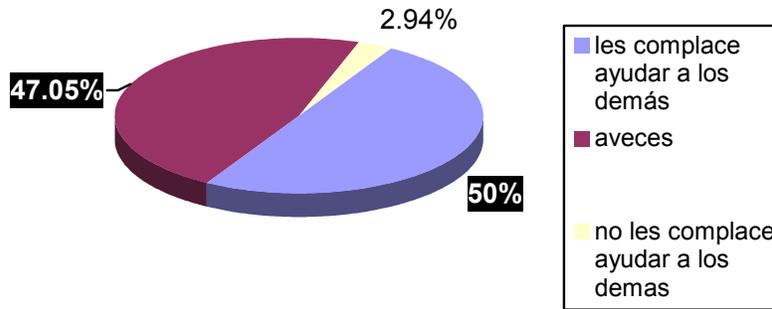
- el 58.88% (20), siempre tratan de ser alegres y caerles bien a la gente
- el 41.17% (14) algunas veces son alegres



La mayoría trata de ser alegre y en ocasiones caerle bien a la gente

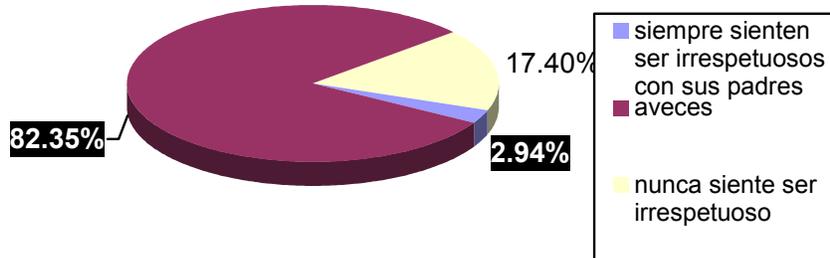
3. Me complace ayudar a los demás y me da satisfacción hacerlo

- el 50% (17) si les complace ayudar a los demás
- el 47.05% (16) a veces les complace ayudar a los demás
- el 2.94% (19) no le complace ayudar a los demás



4. Me siento irrespetuoso con mis padres

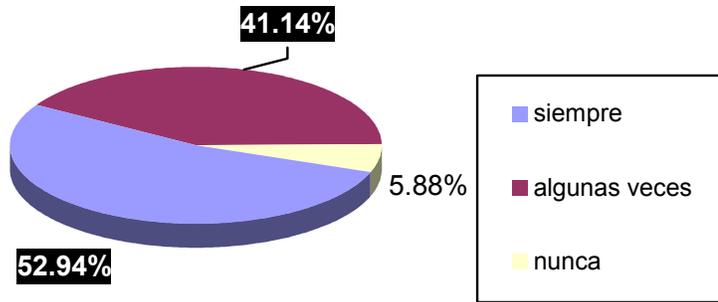
- el 2.94% (1) consideran que siempre se sienten irrespetuosos con sus padres
- el 82.35% (28) algunas ocasiones sienten que son irrespetuosos con sus padres
- y el 14.70% (5) considera que nunca es irrespetuoso con sus padres



La mayoría considera que en ocasiones son irrespetuosos con sus padres

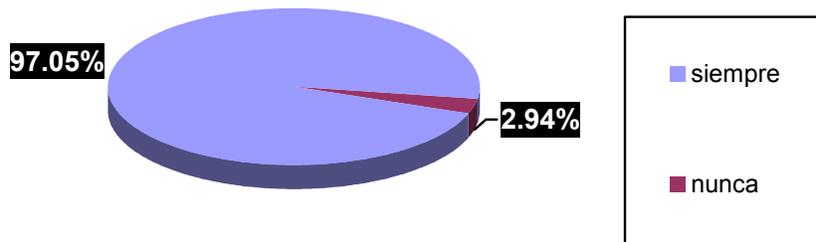
5. ¿Me llevo bien con mis hermanos?

- El 52.94% (18), menciona que si se lleva bien con los hermanos.
- El 41.17% (14), menciona que algunas veces se llevan bien con los hermanos
- Y el 5.88 (2), menciona que no se lleva bien con los hermanos



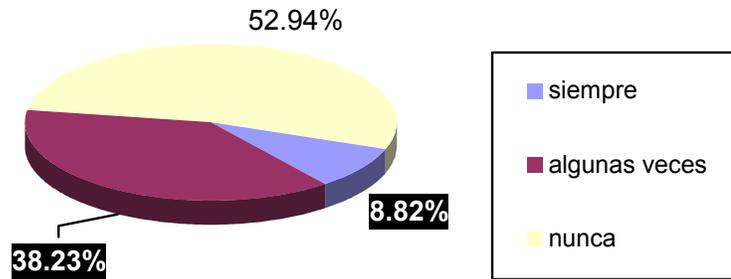
6. Siento que mi familia me apoya y se preocupa por mí

- El 97.05% (31) considera que siempre siente el apoyo de la familia y su preocupación
- Y el 2.94% (1) menciona que solo algunas veces siente el apoyo de la familia



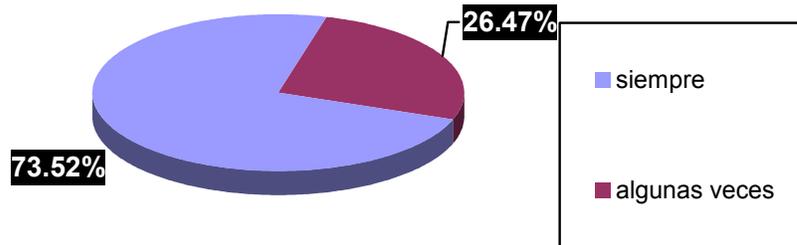
7. Trato de exigir a mi familia lo que no me puede dar

- El 8.82% (3) siempre tratan de exigir lo que la familia probablemente no le puede dar
- El 38.23% (13) en ocasiones tratan de exigir
- El 52.94% (18) nunca tratan de exigir porque saben que no se puede



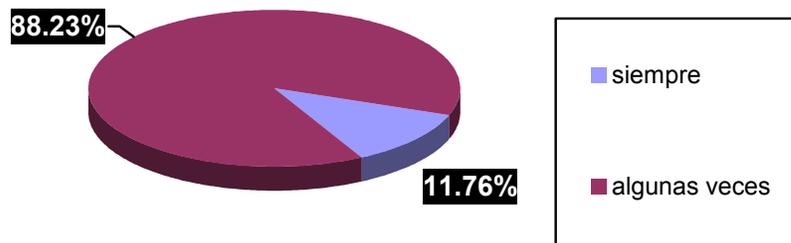
8. Tengo buenos amigos y el aprecio de muchas personas

- El 73.52% (25) considera que siempre tiene buenos amigos y el aprecio de muchas gente
- El 26.47% (9) considera que en ocasiones tiene buenos amigos y el aprecio de otros



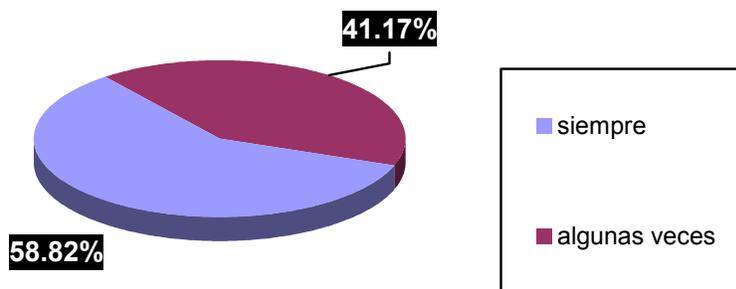
9. Soy atento a mis clases y procuro evitar distracciones

- El 11.76% (4) considera que siempre trata de estar atento a las clases y evitar cualquier tipo de distracciones
- El 88.23% (30) considera que solo algunas veces evita distracciones en el salón de clases



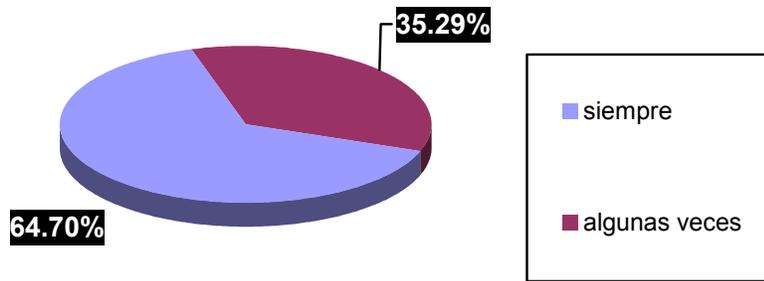
10. Me llevo bien con mis compañeras y compañeros de mi salón

- El 58.82% (20) consideran que siempre se llevan bien con sus compañeros del salón de clases
- El 41.17% (14) consideran que algunas veces se llevan bien con sus compañeros



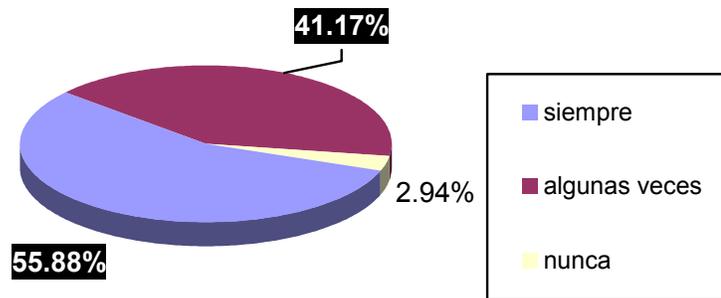
11. Estoy contento en la escuela en la que estudio

- El 64.70% (22) consideran que siempre se sienten a gusto en la escuela que se encuentran
- Y el 35.29% (12) mencionan que algunas veces se sienten a gusto en la escuela



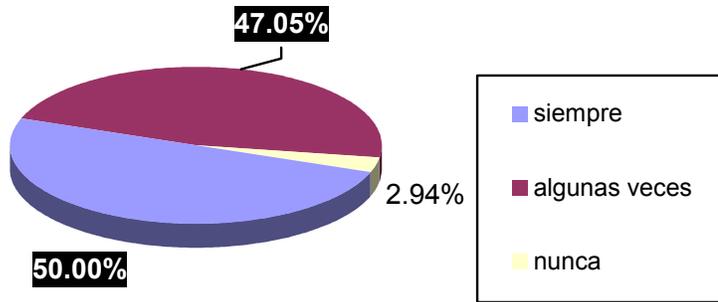
12. Cuido que mis expresiones sean adecuadas ante los demás

- El 55.88% (19) siempre cuidan sus expresiones ante los demás
- El 41.17% (14) a veces cuidan sus expresiones ante los demás
- El 2.94% (1) nunca cuidan sus expresiones ante los demás



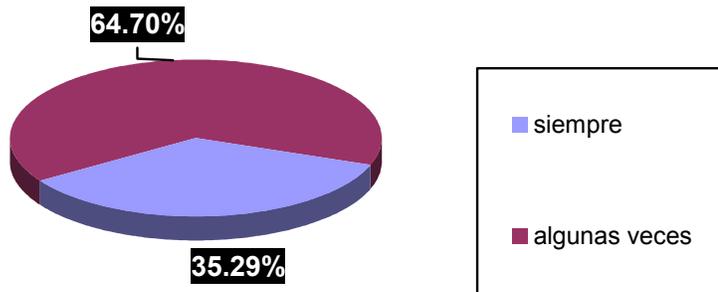
13. Por lo general me siento dinámico y con mucho entusiasmo

- El 50% (17) siempre se siente dinámico y con entusiasmo en el salón de clases
- El 47.05% (16) algunas veces se siente dinámico
- El 2.94% (1) nunca se siente dinámico



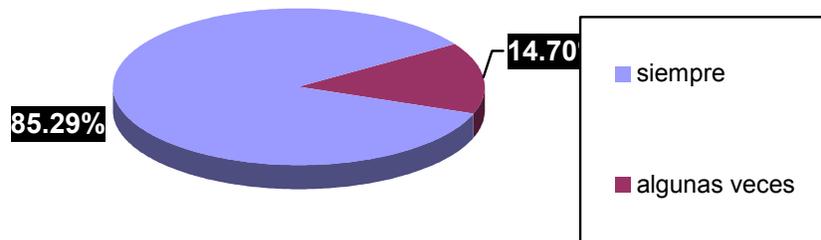
14. Tengo facilidad para expresarme

- El 35.29% (12) si tiene facilidad para expresarse
- El 64.70 (22) a veces tiene la facilidad para expresarse



15. Me gusta ser como soy y aprecio lo que tengo

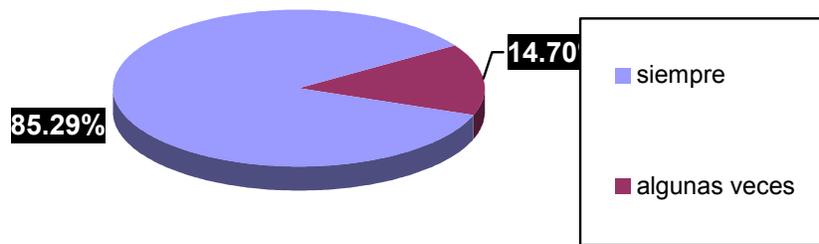
- El 85.29% (29) si les agrada como son y aprecian lo que tienen
- El 14.70% (5) a veces les agrada como son



16. Considero que tengo muchas cualidades para salir adelante en la vida

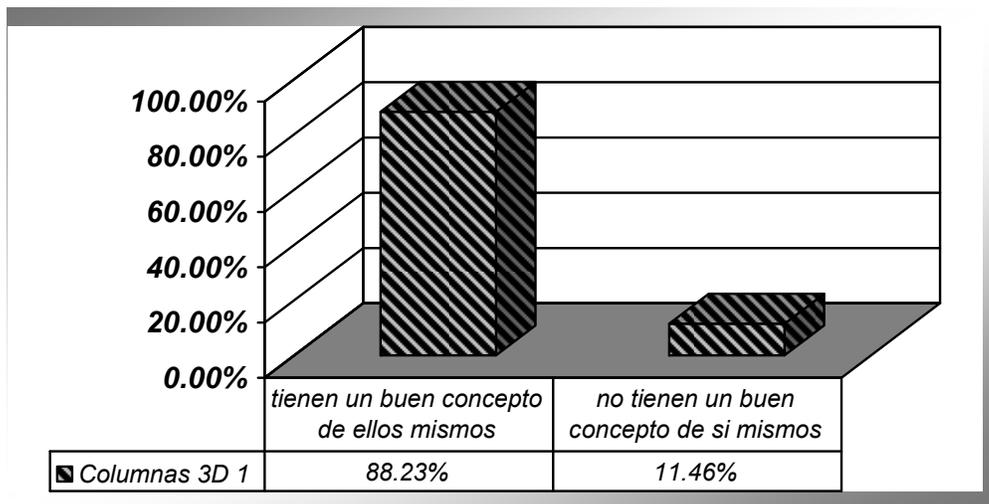
- El 85.29% (29) considera que si tiene muchas cualidades

- El 17.40% (5) considera que a veces tiene cualidades para salir adelante



Tercera semana

Y por último se aplicó un test para averiguar que tanta importancia al concepto que se tienen ellos mismos, estos fueron los resultados.



Y así se concluyó la aplicación de los cuestionarios con este grupo 212, y como se observa ellos tienen un buen concepto de sí mismos, se quieren tal y como son, con virtudes y defectos, la mayoría considera que es bueno aceptarse porque de eso depende su éxito en la vida, los 3 cuestionarios incluyendo el test nos llevan al mismo resultado el cual como ya vimos, todos coinciden en que en la vida hay cosas que te hacen sentir bien y mal, que hay que saber controlar los sentimientos para que no te perjudique en la vida escolar.

ANEXO 3: ACTIVIDADES.

ACTIVIDAD 1

Autoestima, necesidad fundamental del ser humano

OBJETIVO: Que los jóvenes se den cuenta lo importante que es tener una buena autoestima para poder funcionar bien en la vida

RECURSOS: Lectura del tema, diferentes versos que el alumno tiene que leer y reflexionar

DESARROLLO:

1. analizar la lectura y que den su opinión acerca del texto.
2. integrar en grupos pequeños del mismo sexo y que piensen en todos los posibles finales de las siguientes frases:

Grupos de muchachos: “estoy contento de ser hombre porque....”.

Grupos de muchachas: “estoy contenta de ser mujer porque....”.

Se les dará ejemplos para ayudarlos a responder.

3. repartirles a cada uno una copia de un verso. Lo leerán cada uno sólo y luego pedirles que se examinen y que pongan en cada uno de los aparatos del verso, 1 si no tienen nada de eso; 2, poco; 3, más o menos; 4, bastante y 5 mucho

TIEMPO: 50 MINUTOS

ACTIVIDAD 2

Niveles de autoestima

OBJETIVO: Conocer los diferentes niveles de autoestima para que vayan viendo como la pueden desarrollar en ellos mismos

RECURSOS: La lectura acerca del tema para que tengan una idea

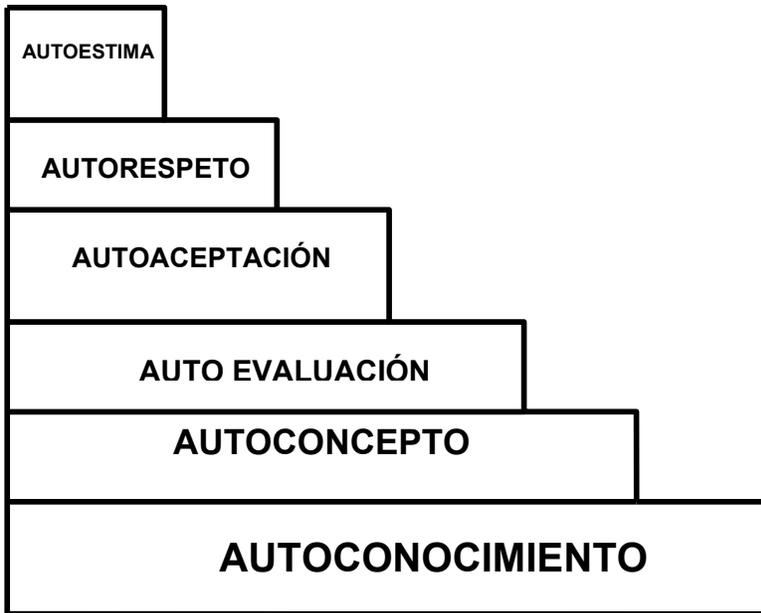
DESARROLLO:

1. puntos de vista acerca de la lectura, opiniones, comentarios de todo el grupo.

2. dibujar una escalera en el pizarrón con las diferentes conceptos que aparecen en la lectura (autoestima, auto respeto, auto aceptación, auto evaluación, auto concepto y autoconocimiento) y los alumnos tienen que ir explicando según le hayan entendido o como creen que es, después cada uno pasará a poner en que nivel se encuentra y en donde tiene que trabajar más.

Después en grupos, cada uno, si quiere, compartirá su experiencia diciendo qué plantea hacer para subir en la escalera. Después individualmente elaborará su propia escalera dependiendo de ellos y de lo que se sientan capaces de hacer

TIEMPO: 50 minutos



ACTIVIDAD 3:

¿COMO ME VEN LOS QUE ME QUIEREN BIEN?

OBJETIVO: Favorecer conductas que mejoren la autoestima del adolescente

RECURSOS: Hoja, lápiz

DESARROLLO:

Explicar a los adolescentes que el ejercicio que van a realizar consiste en identificar solamente cualidades en las personas con quienes se relacionan (salón de clases).

Se les da la indicación que forme un círculo.

En un momento dado, cada uno pasa el papel a la persona que se encuentra a su izquierda, la cual escribe un par de rasgos positivos de la persona cuyo nombre encabeza el papel que le ha tocado. Y así sucesivamente, hasta que cada uno vuelve a tener en sus manos su propio papel, y entonces añade un par de rasgos positivos. Cada participante lee, primero en silencio y después uno por uno en voz alta.

Más de uno se llevará una agradable sorpresa al constatar la visión positiva que tienen de él sus amigos y/o familiares.

TIEMPO: 50 minutos

ACTIVIDAD 4:

SPOT PUBLICITARIO de si mismos

OBJETIVO: Lograr que los jóvenes puedan derribar las barreras impuestas por ellos mismos debido a que no les permiten tener un buen concepto propio; mejorar la imagen de ellos mismos mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales

MATERIAL: lápiz y hoja

DESARROLLO:

Se les explicará a que se refiere un sport publicitario

Y se les dará un ejemplo de cómo se va a elaborar esa frase:

“SOY UN TRIUNFADOR PORQUE MI LABOR COMO DOCENTE SE ORIENTA A FORJAR HOMBRE Y MUJERES DE ÉXITO”

Después cada quien va a hacer un spot de si mismo la cual hable bien de ellos.

Luego cada quien va a leer como un tipo comercial enfrente de sus compañeros

TIEMPO: 50 min.

ACTIVIDAD 5:

Mejora tu autoestima

OBJETIVO: Hacer que las personas expresen rasgos positivos de los demás

MATERIAL: Hoja de ejercicio, lápiz

DESARROLLO:

Se les da la hoja de trabajo y después se les pide que la contesten.

Después cada quien van a intercambiar las hojas y su compañero va a leer las respuestas que su compañero escribió, y así sucesivamente hasta que todos terminen

TIEMPO: 30 min.

MEJORA TU AUTOESTIMA: ACTIVIDADES.

TÚ HACES COSAS IMPORTANTES Y TE GUSTA QUE LOS DEMÁS TE

DIGAN COSAS BONITAS (ELOGIOS)

¿Cómo te sientes tú cuando...? (Une con una flecha).

Feliz ... me doy cuenta de que he hecho algo bien.

Animado ... alguien me ha felicitado.

Supercontento ... me han dicho que estoy guapo/a.

Ilusionado ... me dicen que seré su amigo/a.

Alegre ... yo elogio a mi amigo/a.

Escribe alguna cosa bonita que tú pienses sobre TI MISMO/A.

.....
.....
.....
.....

Escribe alguna cosa bonita que tu amigo piense o diga de TI.

.....
.....
.....

ACTIVIDAD 6:

LOGROS CUALIDADES Y DEFECTOS

OBJETIVO: Reflexionar acerca de sus cualidades y de aquellos logros de los que se puedan sentir fundamentalmente orgulloso.

Este ejercicio facilita el reconocimiento apreciativo de los propios logros y de las cualidades que los han hecho posibles

MATERIAL: Hoja y lápiz Se les da las instrucciones:

DESARROLLO:

Dividir una hoja de papel en tres columnas verticales de igual anchura. Encabeza una con el título de MIS LOGROS, otra con MIS CUALIDADES y MIS DEFECTOS.

En MIS LOGROS se hace una lista de sus logros, realizaciones, metas alcanzadas, éxitos de mayor y menor importancia en los campos de crecimiento personal, de las relaciones interpersonales, de la vida familiar, de la profesión, del trabajo. Solo cosas significativas. Por ejemplo ser capaz de hablar en público etc.

En MIS CUALIDADES hacer una lista de cualidades (corporales, mentales, espirituales como la tenacidad, entusiasmo amabilidad).

TIEMPO: 50 MINUTOS

ACTIVIDAD 7:

“EL ÁRBOL DE MI AUTOESTIMA”

OBJETIVO: Los estudiantes reflexionarán sobre sus logros pasados y valorarán sus metas actuales desde el ámbito personal, escolar y familiar.

MATERIAL: Hojas con la impresión del “ÁRBOL DE MI AUTOESTIMA”

DESARROLLO:

El docente indicará a los alumnos que identifiquen los logros más importantes de los últimos años de su vida, por ejemplo: pasar una materia, pasar al siguiente ciclo escolar, resolver un problema personal, una reconciliación familiar, un logro sentimental, bajar de peso, hacer ejercicio, disciplina para estudiar, metas de superación personal que ya hayan logrado. A continuación el docente repartirá una hoja del material por alumno, dando las siguientes indicaciones:

- 1) Anota tu nombre en la parte superior de la hoja
- 2) Anota tus logros en las ramas superiores del árbol
- 3) Anota en las raíces esas cualidades y destrezas que contribuyeron a la realización de cada logro, por ejemplo: tenacidad, paciencia, inteligencia, simpatía, humildad, dedicación, fuerza de voluntad, etc.

(Para cada logro anotado en las ramas deberás anotar al menos una cualidad en las raíces)

4) Observa detenidamente el árbol reflexionando sobre lo que el árbol dice de ti.

5) Comenta con tus compañeros las vivencias e impresiones anotando las conclusiones en la parte de atrás de la hoja.

TIEMPO: 50 MINUTOS

CONCLUSIONES: LAS PERSONAS MADURAS CONOCEN SUS EMOCIONES Y PUEDEN REALIZAR LOS CAMBIOS DE ACTITUD NECESARIOS PARA INCREMENTAR SUS LOGROS.



ACTIVIDAD 8:

EL BUZÓN

OBJETIVOS: Aumentar la autoestima de adolescentes y coordinadores del taller.

MATERIALES NECESARIOS: Un sobre para cada uno (adolescentes y coordinadores del taller). Papeletas en blanco y bolígrafos para escribir.

DESARROLLO:

En una pared de la sala se cuelgan sobres abiertos (a modo de buzones) en el exterior de cada uno de los cuales habremos puesto el nombre de uno de los adolescentes o de los coordinadores del taller (habrá un sobre-buzón para cada persona).

Cada uno escribe en papeletas en blanco mensajes de apoyo, agradecimientos o propuestas de amistad para cada uno de los compañeros del taller. No es obligatorio firmar los mensajes.

Se van introduciendo las papeletas en los sobres correspondientes. Hasta que no hayan terminado todos, nadie descuelga su sobre ni lee su contenido.

El sobre se lo lleva cada uno a casa para conservarlo de recuerdo del taller y releer su contenido cuando se necesite levantar el ánimo.

TIEMPO: 50 minutos